

RANDONNÉE PÉDESTRE

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

**RANDO
QUÉBEC**

Crédit photo : Austin Ban

REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

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

Direction et coordination du projet

- » Philippe Coutu-Hénault, Rando Québec
- » Grégory Flayol, Rando 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 Coutu-Hénault, Rando Québec
- » Antoine Migneault, Rando Québec
- » Emmanuel Daigle, Consultant
- » Caroline Sauriol, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

Révision et validation des contenus disciplinaires

Comité de révision nommé par Aventure Écotourisme Québec :

- » Yves Dubois
- » Dominic Asselin
- » Jean-François Boily

Au nom de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec :

- » Caroline Sauriol

Fédérations qui ont également été consultées :

- » Vélo Québec
- » Canot Kayak Québec
- » Fédération Québécoise de la montagne et de l'escalade

Rédaction des contenus transdisciplinaires

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

Révision des contenus transdisciplinaires

- » Annabelle Dupuis, Canot Kayak Québec
- » Nathalie Beaulieu, Cheval Québec
- » Trevor L'Heureux, Eau Vive Québec
- » Patrick Levesque, Eau Vive Québec

- » Anouk Bellefleur, Fédération québécoise de kite
- » Cynthia Roy-Leblanc, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- » Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique
- » Philippe Coutu-Hénault, Rando Québec
- » Simon DeBlois, Ski de fond Québec
- » Philippe Paradis, Ski de fond Québec
- » Alexandre Persechino-Morin, Spéléo Québec
- » Arnaud Lombard-Dionne, Vélo Québec
- » Edouard Heili, Voile Québec
- » François Bissonnette, Réseau plein air Québec
- » Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- » Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec

Révision linguistique

- » Hélène Charpentier

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz



Ce guide a été réalisé par **Rando 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 978-2-920793-40-8

Dépôt légal, 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Rando 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 Rando 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. Rando 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 Rando 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. Rando 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 :

Rando Québec et Réseau plein air Québec. (2025). *Randonnée pédestre : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://www.randoquebec.ca/encadrement/guide/>.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vi
Limites du guide	vi
À propos de Rando Québec	vii
À propos du Réseau plein air Québec	viii
Légende	viii
La randonnée pédestre	1
Les termes utiles	2
Le milieu de la randonnée pédestre et du plein air au Québec	2
Caractéristiques des sentiers de randonnée pédestre	5
Les risques inhérents à la pratique de la randonnée pédestre	9
L'équipement de randonnée pédestre	14
La pratique libre et la pratique autonome	19
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	20
Planifier une randonnée pédestre	20
Réaliser une randonnée pédestre	26
La pratique encadrée	31
La personne encadrante	32
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	33
Le champ de compétences des encadrantes et encadrants	37
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement de randonnée pédestre	42
Planifier une sortie de randonnée pédestre	47
Réaliser une sortie de randonnée pédestre	51
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	53
Le plan de mesures d'urgence	54
Que faire en cas d'urgence?	55
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement de la randonnée pédestre	57
Les assurances	61
Annexe A : Acronymes et glossaire	64
Liste des acronymes	65
Glossaire	68
Annexe B : Risques inhérents à la pratique de la randonnée pédestre	76
Synthèse des risques inhérents à la pratique de la randonnée pédestre	77
L'outil d'aide à l'analyse des risques	82

Annexe C : Documentation utile et gabarits	95
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	96
Formulaire d'évaluation médicale	97
Système d'évaluation du patient (SEP)	100
Formulaire de rapport d'accident	102
Formulaire d'acceptation des risques	104
 Annexe D : Références pour aller plus loin	 107
Liste de références	108

PRÉAMBULE

À la lueur de 2022, la Fédération québécoise de la marche, maintenant mieux connue sous le nom de Rando Québec, a obtenu le mandat de rééditer le *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activité de plein air – normes, exigences et procédures* rédigé par les fédérations de plein air et le Conseil québécois du loisir. Tout à fait d'actualité et bien reçu en 2005, le Guide a permis d'atteindre un niveau d'organisation de l'offre, de la pratique et de l'encadrement en plein air jamais atteint auparavant au Québec.

La pratique libre, autonome et encadrée étant en pleine transition, la venue d'un document à jour est tout à fait d'actualité pour la sphère du plein air au Québec. Ce Guide regroupe un ensemble de considérations utiles à la pratique sécuritaire, agréable et responsable de la randonnée pédestre. De plus, compte tenu de l'offre de service d'encadrement en pleine expansion, une révision complète des normes et des standards de l'industrie a été effectuée et divers outils faciles d'utilisation ont été intégrés.

Le présent Guide s'adresse aux adeptes de randonnée pédestre ainsi qu'aux encadrant-e-s (guides, animateurs, animatrices, chef-fe-s de file, professeur-e-s en plein air, etc.) souhaitant connaître les ressources disponibles dans l'écosystème plein air et plus spécifiques de la randonnée pédestre au Québec.

Un engagement de la part du milieu de la randonnée pédestre a été essentiel pour la refonte de ce Guide. Chaleureux remerciements à tous les gens et les organismes concernés.

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.

Enfin, un important travail de concertation a été effectué en 2023–2024 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. Rando Québec a mis à disposition son *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre* (2022) afin d'inspirer la structure de l'ensemble des guides ainsi que certains contenus. 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 de la randonnée pédestre, 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 RANDO QUÉBEC

Depuis 1978, Rando Québec, la Fédération québécoise de la marche et de la randonnée pédestre, organisme à but non lucratif et organisme national de loisir de plein air, est reconnue et mandatée par le gouvernement du Québec pour assurer le développement et la promotion de la pratique de la marche, de la randonnée pédestre et de la raquette à travers le Québec en fournissant des lignes directrices et des outils à toutes les personnes, institutions et organismes actifs dans le développement de la marche dans toute la province.

La mission de Rando Québec est d'assurer le développement et la pérennité de la randonnée pédestre et de la raquette au Québec par la création de services et de produits destinés aux adeptes de ces activités, aux encadrant-e-s, ainsi qu'aux gestionnaires de réseaux de sentiers. Cette mission se résume en trois grands axes principaux :

1. Offrir des services et des ressources dans le but de promouvoir la marche, la randonnée pédestre et la raquette à travers le Québec;
2. S'assurer de la pérennité et de la sécurité de l'activité et des différents lieux de pratique;
3. Offrir une expertise aux personnes pratiquant et encadrant l'activité de marche, de randonnée pédestre et de raquette dans tout le Québec par le biais d'informations, de lignes directrices, de services, de programmes et d'outils de référence.

Rando Québec sanctionne les activités suivantes :

- » Les types de marche sportive, tels que la marche santé, la marche rythmée, la marche rapide, la marche nordique, la marche afghane, la volksmarche, la marche dynamique et la marche Audax;
- » La marche de longue durée;
- » La randonnée pédestre estivale – sur et hors sentier – courte et longue;
- » La randonnée pédestre hivernale – sur et hors sentier – courte et longue;
- » La raquette – sur et hors sentier;
- » La randonnée en contexte d'expédition – sur et hors sentier;
- » Le trek (randonnée en moyenne et haute montagne, haute altitude) – sur et hors sentier;
- » L'aménagement et l'entretien de sentiers et d'infrastructures de randonnée pédestre;
- » La gestion de sentiers et d'infrastructures de randonnée pédestre.

Rando Québec est membre du Réseau plein air Québec (RPAQ).

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



SKI DE FOND
QUÉBEC



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

La randonnée pédestre

1.1 – LES TERMES UTILES

Aussi simple que soit la randonnée pédestre, certains termes techniques et spécifiques seront utilisés afin de respecter la terminologie relative à celle-ci. Afin de simplifier la lecture du présent document, un glossaire détaillant l'ensemble de ces termes se trouve en [annexe A](#). Les termes techniques couramment utilisés dans le cadre de ce document, par exemple **randonnée pédestre**, **trekking** et **sentier balisé**, y sont définis.

1.2 – LE MILIEU DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE ET DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

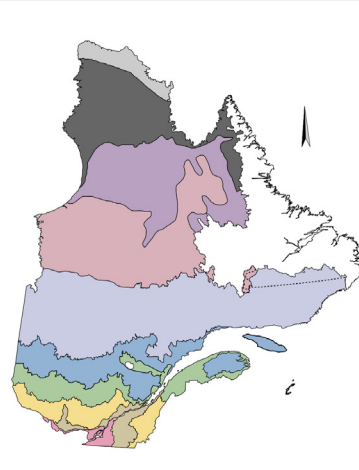
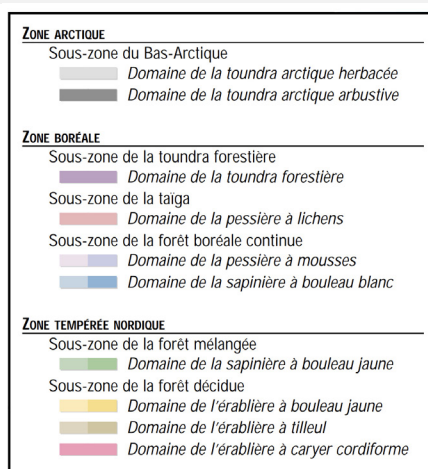
1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

Avec une superficie de plus de 1,5 million de kilomètres carrés, le Québec est la province canadienne la plus importante en termes de territoire. Le territoire québécois est traversé par plusieurs chaînes de montagnes importantes : les Laurentides, situées au nord du fleuve Saint-Laurent, les Appalaches, au sud du fleuve, et finalement, les monts Torngat, au nord de la province, à la limite du Labrador. Situé dans cette dernière, le mont d'Iberville est le sommet le plus haut du Québec, culminant à 1 652 mètres d'**altitude**.

La province québécoise est principalement couverte de forêts, dont la superficie est évaluée à environ 750 300 km². Différents types de forêts sont présentes sur le territoire. La forêt laurentienne, présente au sud de la province, est une forêt mixte composée de conifères, comme le pin et l'épinette, et de feuillus, comme les érables, les chênes et les bouleaux. Ce type de forêt côtoie de très près le paysage agricole et agroforestier composant une grande partie du sud de la province. De l'Abitibi à la Côte-Nord, on retrouve la forêt boréale, composée d'arbres résilients au froid, dont principalement les conifères. À la limite nord de la forêt boréale, on retrouve la taïga, principalement peuplée d'épinettes noires et de lichens, pouvant résister au climat subarctique. Et finalement, la toundra, située complètement au nord de la province, est composée de tourbes, mousses, lichens et plantes herbacées.

Au Québec, les quatre saisons sont généralement très distinctes. Elles sont différenciées par les quantités de précipitation sous forme de pluie et de neige, la température et la durée d'ensoleillement. Les températures varient entre -10 et -25 °C en hiver et 5 et 25 °C l'été. Toutefois, selon les canicules ou les froids intenses, le mercure peut culminer à 35 °C et descendre jusqu'à -40 °C.

Les randonneuses et les randonneurs s'aventurant sur le vaste réseau de sentiers québécois ont donc la chance de profiter de ses forêts et de ses chaînes de montagnes, et ce, peu importe la saison, et ainsi, d'expérimenter une grande variété de randonnées offrant des défis et des paysages uniques.



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

Une multitude de personnes et organisations interviennent dans le milieu du plein air en général, et dans le milieu de la randonnée pédestre 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 à la figure suivante :



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 pratique** 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 sur territoire protégé ou privé.
- » Les responsables d'activités de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation de sorties ou de formations de plein air 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 fédérations 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 **Fédérations 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. Onze fédérations, incluant Rando Québec, jouent ce rôle. Elles sont rassemblées sous la bannière du Réseau plein air Québec (RPAQ), dont la mission est de les représenter, favoriser leur concertation et le partage de 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 de 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 un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU).

À l'échelle locale et régionale, on retrouve :

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

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

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

pratique d'activités de plein air dans le respect de l'environnement. Il approuve la désignation de certains territoires comme aires protégées;

- » Le **ministère de la Santé et des Services sociaux** (MSSS) effectue plusieurs actions pour promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et de saines habitudes de vie par la population québécoise.

1.3 – CARACTÉRISTIQUES DES SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Cette section aborde les divers aspects des sites de randonnée pédestre 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.

1.3.1 – Les niveaux de difficulté

Au Québec, de nombreuses variables sont à prendre en compte pour évaluer les capacités des marcheurs et des marcheuses à effectuer une randonnée ou non. Les niveaux de difficulté des sentiers et des itinéraires proposés sont souvent de bons indices pour évaluer cette faisabilité, mais ces niveaux sont généralement variables d'un gestionnaire de sentier à l'autre. Les caractéristiques de la surface de marche, la présence d'obstacles, les conditions de sentier, la météo, la période de l'année ou autres peuvent avoir des impacts significatifs sur le niveau de difficulté de l'itinéraire sélectionné. Par le fait même, le parcours de randonnée ne sera pas nécessairement classifié par sa section la plus difficile, mais plutôt par une analyse de toutes les composantes mentionnées plus haut. Dans le but de standardiser la classification du niveau de difficulté des sentiers offerts au Québec, trois composantes clés ont été retenues :

- » **La difficulté technique d'un sentier;**
- » **La difficulté physique d'un itinéraire;**
- » **Les contraintes d'isolement du territoire.**

Celles-ci auront des impacts sur la réalisation d'une randonnée pédestre. L'analyse de difficulté d'un itinéraire permet aux randonneuses et aux randonneurs de faire un choix éclairé selon leurs objectifs.

1.3.1.1 – La difficulté technique

La difficulté technique d'un sentier est associée au caractère du sentier de randonnée pédestre. Le terrain est évalué selon cinq grandes classes et défini par le *Yosemite Decimal System* (YDS), un système de classification largement diffusé et utilisé dans le monde. Les trois premières classes réfèrent à la randonnée pédestre. Les classes quatre et cinq appartiennent au monde de l'escalade puisque l'utilisation de cordes et de techniques d'assurage y est recommandée. Référez-vous au [*Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires pour l'escalade de rocher*](#) produit par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) pour une description complète de ces classes.

Le balisage

Il est important de savoir qu'au Québec, il n'y a actuellement aucune législation ou réglementation en termes de balisage des sentiers. Certains sentiers sont très bien balisés et d'autres pas du tout. Il est de la responsabilité des randonneurs et des randonneuses de s'informer sur l'état du balisage du sentier convoité. Un sentier peu ou pas balisé augmentera de façon significative la difficulté à s'orienter et par conséquent, la difficulté générale du sentier.

En hiver

Les caractéristiques de la surface de marche en hiver (neige profonde et poudreuse, neige durcie, croûte de glace, etc.) peuvent augmenter de façon importante la difficulté technique de la sortie de randonnée, peu importe la classe de terrain. En tenir compte lors de la préparation est essentiel. Consulter la section sur les conditions hivernales au [chapitre 1](#) de ce document.

Le *Yosemite Decimal System* (YDS) est utilisé communément dans les divers réseaux de sentiers à travers le monde. Toutefois, afin de contextualiser ces différentes notions au territoire québécois, Rando Québec a développé une *grille de classification des sentiers par caractérisation des usages*¹

¹ Normes en aménagement de sentiers, p.69, Édition Rando Québec, 2020.

qui est présentée dans le manuel des [Normes en aménagement de sentiers](#). La grille de classification comporte cinq classes en fonction des activités proposées, allant du sentier de promenade à accès universel jusqu'au sentier de **longue randonnée** non aménagé. Cette classification décrit les éléments qui composent l'environnement du sentier, mais ne tient pas compte de la longueur des sentiers ni du temps de marche. Elle peut être un outil intéressant pour les gestionnaires de sentier désirant créer ou aménager des sentiers adéquats selon l'usage désiré, ainsi que pour les utilisateurs et les utilisatrices dans le but de classer le type de sentier emprunté.

	Classe 1	Classe 2	Classe 3
Caractéristique de la surface de marche	Sentier à accès universel et de promenade (surface en gravier). Sentiers aménagés (surface naturelle) se parcourant facilement sans technique de marche particulière.	Sentier aménagé (surface naturelle, présence d'obstacles simples). Possibilité de sections plus difficiles et sentiers parfois mal entretenus. Possibilité d'éboulis et de terrain instable.	Sentier peu ou pas aménagé (surface naturelle, présence d'obstacles pouvant être majeurs). Usage des mains pouvant être nécessaire. Peut contenir de longues sections de terrain instable et des éboulis.
Possibilité de chute	Faible Facile à éviter ou à minimiser.	Présente Peut être minimisée avec des conséquences mineures.	Présente Courtes sections avec des conséquences sérieuses et inévitables. Ces sections peuvent être empruntées sans l'usage de cordes.
Orientation	Sur sentiers balisés* ou hors sentier avec points de repère évidents.	Orientation simple sur sentiers ou hors sentiers. Peut nécessiter une boussole ou un GPS.	Orientation difficile sur sentiers ou hors sentiers. Nombre de repères minimal.
Zones aquatiques	Mi-mollet pour les zones à faible débit, hauteur des chevilles pour zones à haut débit et sans danger en aval.	Hauteur des hanches pour les zones à faible débit, hauteur des genoux pour les zones à haut débit et sans danger en aval.	Hauteur de la taille pour les zones à faible débit, hauteur de l'entrejambe pour les zones à haut débit.

Tableau 1. Système de classification de la difficulté technique d'un sentier pédestre

1.3.1.2 – La difficulté physique

Il est important de considérer certains facteurs afin d'évaluer la difficulté physique lors de la réalisation d'un itinéraire de randonnée pédestre. Voici **quelques exemples d'éléments** pouvant influencer la difficulté physique d'un sentier :

- » **Profil de l'itinéraire parcouru** (dénivelé cumulé positif/négatif et longueur de l'itinéraire);
- » **Caractère du sentier** (sentier large et sans obstacle, sentier étroit avec présence d'obstacles, etc.);
- » **Condition physique préalable** (état de fatigue, blessure, passé médical, etc.);
- » **Conditions météorologiques**;
- » **Conditions hivernales** (froid, neige/glace);
- » **Altitude***;
- » Etc.

**Nota bene : Il est important de savoir qu'au Québec la plus haute montagne est le mont d'Iberville qui culmine à 1 652 m. Il n'y a donc, par définition, aucune montagne qui atteint la haute altitude (plus*

de 2 000 m) au Québec. Cependant, considérant la popularité de la randonnée à l'international, il est important de bien définir ce qu'est la haute altitude et comment les pratiquantes et les pratiquants comme les encadrantes et les encadrants doivent agir dans un tel environnement.

Voici un tableau comparatif détaillant les facteurs influençant l'effort physique nécessaire pour réaliser une randonnée. La difficulté est classée de légère à soutenue. Selon les facteurs influençant l'effort physique, il est possible de se retrouver entre une ou plusieurs catégories d'effort. L'expérience en randonnée pédestre, la forme et la capacité physique ainsi que l'équipement peuvent venir influencer la perception des différents éléments mentionnés.

	Légère	Moyenne	Soutenue
Distance parcourue	Moins de 6 kilomètres	Entre 6 et 12 kilomètres	12 kilomètres et plus
Dénivelé positif	350 mètres et moins	Entre 350 et 700 mètres	700 mètres et plus
Port d'un sac à dos	6 kilogrammes et moins	Entre 7 et 15 kilogrammes	Plus de 15 kilogrammes
Classe de terrain	Classe 1	Classe 2	Classe 3
Saisonnalité / conditions météorologiques	Printemps, été, automne Température clémente, aucune précipitation	Toutes saisons Températures fraîches/froides et/ou faible précipitation	Toutes saisons Températures froides ou très chaudes et/ou forte précipitation
Altitude	Basse	Basse	Moyenne et haute

Tableau 2. Tableau comparatif des facteurs de l'effort physique

1.3.2 – Les contraintes d'isolement

Les **contraintes d'isolement** sont établies en tenant compte de la proximité des ressources disponibles en cas d'urgence. Les **adeptes** de randonnée pédestre 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 la randonnée. 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.

1.3.2.1 – Le degré d'éloignement (isolement physique)

Le **degré d'éloignement** se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des adeptes de randonnée 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 randonneuses et les randonneurs qui planifient une sortie devraient se poser les questions suivantes afin de déterminer si les contraintes d'isolement relatives à ce critère sont faibles, moyennes ou élevées :

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

1.3.2.2 – La couverture cellulaire

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

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

1.3.2.3 – Le temps de prise en charge médicale

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

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

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

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

Tableau 3. 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?

1.3.2.4 – 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 randonnées à l'extérieur des villes et des banlieues ont lieu en **régions isolées**, toutes les personnes pratiquant la randonnée doivent être prêtes à vivre une éventuelle **évacuation plus ou moins longue** en cas d'urgence.



1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

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

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

1.4.1 – Dangers et risques

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

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

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

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

1.4.2 – Risques externes et internes

En randonnée pédestre, les risques peuvent être divisés en deux grandes catégories distinctes : les risques provenant de l'environnement, dits externes, et les risques provenant du groupe et des personnes pratiquant votre activité, réputés internes.

1.4.2.1 – Les risques externes

Les facteurs de risque externe proviennent de l'environnement naturel. Il est possible, afin d'analyser la faisabilité d'un itinéraire, d'identifier avant une sortie ces risques généralement reliés au terrain, aux conditions météorologiques, à la faune et à la flore, et aux autres utilisatrices et utilisateurs. Il sera ainsi plus facile de les reconnaître et de les minimiser au cours de la randonnée pédestre.

Le terrain

Les risques associés au terrain sont importants. L'aire de marche en elle-même constitue l'un des plus grands risques pour les randonneurs et les randonneuses. Le caractère du sentier peut être instable en raison de ces facteurs et de ces conséquences :

- » Roches, racines et boue (surface inégale et/ou glissante);
- » Couvert végétal tel que des feuilles mortes ou de l'humus (surface glissante);
- » Période de dégel, neige et/ou glace (surface glissante);
- » Obstacles dans le sentier, tels des chablis, des branches, etc. (obstacles à surmonter);
- » Possibilité de chute d'arbres et de branches (exposition à des risques surplombants);
- » Terrain escarpé et présence de falaises (surface inclinée et/ou inégale et/ou glissante);
- » **Terrain alpin et terrain à la limite forestière** (exposition aux conditions météorologiques);
- » **Altitude** (régions montagneuses hors du Québec).

La surface de marche est évolutive au cours des saisons, et même, de jour en jour. Les averses de pluie ou de neige actuelles et passées affectent le sentier; le vent pourrait faire tomber des arbres ou des branches. La végétation dense, les herbes incommodantes (telle l'herbe à puce), la neige ou la glace sur le sentier ou encore les traversées de ruisseau ou de rivière sont des risques externes considérables du terrain. Généralement moins présentes sur les sentiers québécois, mais pouvant tout de même être présentes, les chutes de pierres, de neige, de glace ou de végétation surplombant les randonneurs et les randonneuses sont aussi des risques liés directement au terrain.

À cause de ces risques, les adeptes de la randonnée pourraient glisser, perdre l'équilibre, faire une chute ou avoir un choc, et ainsi subir des blessures plus ou moins graves.

Pour obtenir les informations relatives aux conditions et au niveau de difficulté des sentiers, consulter la page web du gestionnaire de sentier ou communiquer avec ce dernier préalablement à votre sortie. De plus, Rando Québec a mis sur pied un outil de recherche. Des informations sur l'état des parcs et des sentiers y sont mises en ligne régulièrement par les gestionnaires de réseaux pédestres. Consulter [Balise Québec](#).

Les conditions météorologiques

Les conditions météorologiques rencontrées en milieu naturel peuvent avoir des impacts significatifs sur l'expérience des adeptes de randonnée. Elles peuvent évoluer rapidement et influencer l'état des sentiers, diminuer la visibilité, augmenter l'effort physique, créer de l'inconfort dû à la chaleur ou au froid, etc. La gestion de l'effort, le choix du lieu de sortie et de l'itinéraire, le choix de l'habillement et de l'équipement sont des facteurs auxquels il faut s'ajuster pour pallier les éventuels problèmes

de la météo, contrôler la température corporelle et l'énergie. Les conditions météorologiques sont à prendre en considération pour assurer une pratique sécuritaire et agréable. Voici les facteurs de considérations ainsi que certaines conséquences possibles :

» Température

- Chaleur et/ou soleil (épouement par la chaleur, coup de soleil, déshydratation)
- Froid (engelure, hypothermie, déshydratation)
- Humidité élevée (épouement par la chaleur, déshydratation)

» Vent

- Vent fort (chute d'arbres et de branches, déshydratation)
- Vent faible (épouement par la chaleur)

» Précipitations

- Pluie et/ou neige et/ou grésil et/ou verglas (hypothermie, surface glissante)
- Orage (électrocution, hypothermie, surface glissante)

Afin de prévoir l'impact potentiel des conditions météorologiques, il est primordial de consulter préalablement les bulletins météo pour la durée de la sortie. L'accès à l'information météorologique la plus précise pour votre région s'obtient généralement sur le site internet d'Environnement Canada².

La faune et la flore

En contexte de randonnée, les randonneuses et les randonneurs sont en constante interaction avec les différents écosystèmes qu'ils parcourent. Les utilisateurs et utilisatrices du réseau entreront en relation avec la faune, que ce soit les insectes, les grands ou les petits mammifères, et ils devront évaluer l'étendue des risques que peuvent représenter ces interactions. En effet, la faune est un risque à considérer lors de la planification de sa randonnée, car certains animaux peuvent transmettre des maladies, provoquer des blessures ou être dangereux s'ils sont dérangés. La flore peut aussi représenter un risque considérable pour les randonneuses et les randonneurs, car certaines espèces végétales sont susceptibles de déclencher chez eux de graves réactions.

Afin de prévenir adéquatement ces différents risques, les utilisateurs et utilisatrices du réseau peuvent contacter le gestionnaire du parc dans lequel ils pensent effectuer leur sortie ou s'informer directement à l'accueil du parc afin de connaître les risques exacts auxquels ils feront face. Afin d'interagir de manière respectueuse avec la faune et la flore, consulter le manuel sur *L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace*³.

Les autres usagers et usagères

Les interactions avec d'autres utilisateurs et utilisatrices peuvent représenter un risque lorsque, par exemple, ces personnes choisissent un emplacement à partir duquel des roches pourraient tomber sur des randonneuses et les randonneurs se trouvant en dessous. Des chasseurs et chasseuses pourraient être hostiles à une présence sur leur territoire de chasse, des cyclistes ou des chevaux pourraient entrer en collision avec des marcheuses et marcheurs dans des sentiers partagés, etc. Il s'agit de faire preuve de vigilance par rapport aux différentes interactions potentielles avec les autres usagers et usagères du territoire, s'assurer de témoigner du respect dans ces interactions et prévoir de quelles manières celles-ci peuvent avoir un impact sur la réalisation de la randonnée pédestre.

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 de randonnée 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 randonnée pédestre.

² Environnement Canada : meteo.gc.ca/

³ *L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace*, Éditions Rando Québec, p. 34, 2019.

L'état physique

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant la randonnée (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 randonnée doivent respecter les limites des membres du groupe et rester à l'affût des signaux indiquant qu'un état physique se détériore.

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 randonnée pédestre devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie en randonnée.

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

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face à la randonnée. 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 techniques et de connaissances

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

Le manque de compétences techniques peut amener les adeptes de randonnée 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.

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.

1.4.3 – Dimension objective et subjective de la gestion des risques

La gestion des risques comporte **deux dimensions** : une objective et une subjective.

La dimension objective est appréciée en fonction de paramètres qui laissent peu de place à l'interprétation et à la vision de la personne qui pratique la randonnée (ex. : le fait qu'une barrière ait été installée au sommet d'une falaise pour éviter les chutes, la purge d'un sentier pour qu'il soit moins dangereux...).

La dimension subjective est appréciée en fonction du sentiment de sécurité ou d'insécurité d'un individu ou d'un groupe. Elle repose sur l'interprétation de l'individu face à une situation. Celle-ci peut être influencée par certains facteurs tels que sa connaissance du milieu ou de l'activité, ses capacités physiques, ses caractéristiques psychologiques ainsi que sa tolérance au risque. Cette dernière est propre à chaque personne et dépend de nombreux éléments tels que son expérience, sa sérénité face à une situation stressante, ses connaissances, etc.

On constate également que les dimensions objective et subjective s'influencent mutuellement de façon positive ou négative. Par exemple, le fait de porter un équipement de protection peut pousser les adeptes à se sentir plus en sécurité et à prendre plus de risques. À l'inverse, le fait de porter un équipement de sécurité peut permettre à l'adepte de réduire un risque qu'il ou elle percevait comme trop important.

Il est essentiel de prendre en compte ces deux dimensions lors de l'analyse des risques d'une sortie que ce soit en amont ou pendant celle-ci. Un faux sentiment de sécurité ou d'insécurité peut en découler : on parle alors d'enjeux de sécurité perçus.

Sentiment	Présence de danger	Mesures d'intervention en gestion des risques
Sécurité	Non	Il n'y a donc pas de raison de se soucier de quoi que ce soit, et il suffit de profiter de la randonnée.
Sécurité	Oui (Conditions météo, terrain, faune, flore, autres usagers, etc.)	• Consulter la section précédente sur les risques externes pour tenter d'identifier où sont les dangers. Sont-ils liés à l'environnement physique, à l'équipement personnel, à l'encadrement ou aux comportements, attitudes et aptitudes des intervenants et intervenantes ou des autres usagers ou usagères? • Informer les randonneuses et les randonneurs de la présence de dangers et les sensibiliser quant aux comportements et attitudes à adopter; • Éliminer le danger si possible.
Insécurité	Non	• Discuter avec les usagers ou les usagères pour mieux saisir leurs craintes; • Informer et sensibiliser les individus quant aux mesures prises par l'organisation pour limiter les risques.
Insécurité	Oui (Conditions météo, terrain, faune, flore, autres usagers, etc.)	• Consulter la section précédente sur les risques externes pour tenter d'identifier où sont les dangers; • Éliminer le danger si possible; • Soutenir l'intervention auprès des randonneuses et randonneurs, communiquer et agir par rapport au danger.

Tableau 4. Enjeux de sécurité perçus

1.5 – L'ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE PÉDESTRE

1.5.1 – L'habillement

Le système multicouche

Un habillement adéquat doit être adapté aux conditions météo et à l'intensité de l'effort. Étant donné que ces deux paramètres sont changeants, il doit aussi être polyvalent afin de garder le corps à une température idéale.

C'est justement ce que permet le système multicouche : il consiste à superposer au moins trois types de vêtements, que l'on enfle ou que l'on enlève pour rester au chaud et au sec, afin de gérer la température corporelle et l'humidité. Il arrive qu'une quatrième couche soit nécessaire afin d'isoler le corps et de conserver la chaleur lors de l'arrêt des activités. Elle est rarement utilisée en été, mais est très utile durant le printemps, l'hiver et l'automne. Pour prévenir les inconforts, ces ajustements doivent idéalement être faits **avant d'avoir trop chaud ou trop froid**. Afin d'éviter la fatigue, il est aussi préférable de faire des ajustements avant que les vêtements ne soient trop humides – que ce soit en raison des intempéries ou d'une sudation abondante –, réchauffer des vêtements humides prend plus d'énergie.

Les principes du système multicouche valent autant pour le haut que le bas du corps et les extrémités. **Voir le tableau du système multicouche à la page suivante.**



Couche	Type de couche	Précisions
1	Couche de base (évacuation)	- Portée directement sur la peau, la couche de base sert à évacuer l'humidité pour garder le corps au sec. Son épaisseur varie selon le niveau de chaleur recherché. - On privilégiera un textile qui sèche rapidement pour maximiser le confort. Par temps froids, parce que le corps perd sa chaleur plus rapidement au contact de l'humidité, on choisira idéalement : - Les fibres synthétiques comme le polyester et le nylon, qui ont l'avantage d'être plus durables; - La laine de mérinos, qui a l'avantage de moins emprisonner les odeurs et de réguler la température. - Il faut éviter le coton, puisqu'il absorbe l'eau et sèche lentement. - Une couche de base ajustée favorise le confort et l'amplitude des mouvements, mais il faut éviter des vêtements trop serrés pour maintenir une bonne circulation sanguine.
2	Couche intermédiaire (isolation)	- La couche intermédiaire sert à conserver la chaleur du corps et à poursuivre le travail de la couche de base, c'est-à-dire évacuer l'humidité à l'extérieur. - Selon le niveau de chaleur recherché et l'intensité de l'effort fourni, on peut porter un vêtement isolant plus ou moins épais et combiner plusieurs couches intermédiaires. - Un vêtement léger, qui garde au chaud et qui sèche rapidement est préférable : la laine, la laine polaire, les vestes isolées en matériaux synthétiques et les duvets peuvent être de bons choix. - La couche intermédiaire est moins souvent nécessaire pour le bas du corps.
3	Couche externe (protection)	- La couche externe offre une protection contre les éléments, en particulier lors d'intempéries. Conçue comme barrière contre le vent et les précipitations, elle doit également offrir une bonne respirabilité pour permettre d'évacuer l'humidité associée à l'effort. - Un vêtement léger et résistant à l'abrasion est idéal. Différentes options sont possibles : - Coupe-vent : protège des bruines, des vents et des froids légers; - Coquille souple : protège des précipitations, des vents et des froids un peu plus soutenus tout en étant plus respirante qu'une coquille rigide; - Coquille rigide ou imper respirante : imperméable, elle bloque les précipitations et les vents intenses, tout en favorisant l'évacuation de l'humidité. - Les ouvertures d'aération permettent d'évacuer la chaleur en surplus.

Tableau 5. Les principes du système multicouche

1.5.2 – L'équipement individuel et collectif recommandé pour la pratique libre et autonome de la randonnée pédestre

Matériel de base

- » Bottes de randonnée pédestre ou souliers de marche;
- » Bâtons de marche télescopiques (fortement recommandés);
- » Sac à dos (minimum 20 litres).

Vêtements adaptés à la saison

- » Chaussettes (recommandation : tissu synthétique ou laine);
- » Pantalon ou short léger;
- » Sous-vêtement long;
- » Chandail à manches courtes et/ou longues;
- » Veste isolante;
- » Coupe-vent imperméable;
- » Casquette;
- » Foulard tubulaire et/ou tuque et cache-cou;
- » Gants.

Alimentation

- » Lunch et collation;
- » Bouteilles résistantes (type *Nalgene*) ou sac d'hydratation;
- » Thermos 500 ml (facultatif).

Orientation

- » Carte des sentiers du lieu de la sortie;
- » Boussole (facultatif);
- » GPS (facultatif);
- » Montre altimètre (facultatif).

Effets personnels, sécurité et autres

- » Système de communication (téléphone cellulaire et/ou satellite);
- » Trousse de premiers soins personnelle;
- » Lunettes de soleil;
- » Crème solaire;
- » Désinfectant pour les mains;
- » Papier de toilette;
- » Petite pelle de jardin (truelle);
- » Sac pour déchets personnels;
- » Appareil photo (facultatif);
- » Lampe frontale et piles supplémentaires;
- » Trousse de réparation adaptée à son équipement;
- » 5 m de cordelette de 3 mm;
- » Carte d'assurance maladie;
- » Outils multifonctions;
- » Sifflet;
- » Briquet.

1.5.3 – L'équipement recommandé pour encadrer des randonnées

Équipement

- » Paires de bâtons de marche télescopiques;
- » Sac à dos 30–35 litres.

Vêtements

- » Vêtements de randonnée adaptés à la saison;
- » Manteau intermédiaire isolant*;
- » Manteau imper respirant ou imperméable;
- » Pantalon imper respirant ou imperméable;
- » Tuque (laine ou synthétique)*;
- » Cache-cou*;
- » Mitaines ou gants*;
- » Chaussettes de randonnée*;
- » Bottes ou souliers de randonnée;
- » Guêtres (facultatif).

Alimentation

- » Lunch et collation;
- » Bouteilles résistantes (type *Nalgene*) ou sac d'hydratation;
- » Thermos 500 ml (facultatif).

Orientation

- » Carte des sentiers du lieu de la sortie;
- » Boussole (facultatif);
- » GPS (facultatif);
- » Montre altimètre (facultatif).

Effets personnels, sécurité et autres

- » Système de communication (téléphone cellulaire et/ou satellite);
- » Trousse de premiers soins personnelle et de groupe;
- » Trousse de médicaments;
- » Lunettes de soleil;
- » Crème solaire;
- » Désinfectant pour les mains;
- » Papier de toilette;
- » Petite pelle de jardin (truelle);
- » Sac pour déchets personnels;
- » Appareil photo (facultatif);
- » Lampe frontale et piles supplémentaires;
- » Trousse de réparation adaptée à son équipement;
- » 5 m de cordelette de 3 mm;
- » Carte d'assurance maladie;
- » Outils multifonctions;
- » Sifflet;
- » Briquet;

- » Réchaud d'urgence;
- » Trousse de réparation;
- » Couverture d'urgence ou bivouac;
- » Toile d'abri compacte pouvant couvrir au minimum 4 personnes aux quatre coins;
- » 3-4 m de cordelette de 3-4 mm.



02



CHAPITRE 2

La pratique libre et la pratique autonome

La randonnée pédestre 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 plein air 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, les connaissances et les certifications 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 personnes pratiquantes 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 ou la gestionnaire du site, 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 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DANS LA PRATIQUE

Les Québécois-e-s disposent de nombreuses formations leur permettant d'acquérir les connaissances nécessaires pour randonner d'une façon responsable sur le territoire. En tant qu'acteur important du milieu de la randonnée au Québec, Rando Québec propose des formations pour les adeptes de randonnée pédestre désirant développer leur autonomie dans de **courtes** et/ou de **longues randonnées pédestres**, des formations sur l'orientation et de nombreux modules complémentaires. Le programme de formation de Rando Québec a comme objectif de normaliser les contenus des formations et d'assurer un enseignement uniforme de la pratique à travers la province. L'entière du programme est reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ).

2.2 – PLANIFIER UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

La réalisation d'une randonnée pédestre agréable et sécuritaire passe par une planification réussie. De nombreux paramètres sont à prendre en compte lors de cette planification, qu'il s'agisse du niveau de difficulté de la randonnée, de l'évaluation de la distance, du **dénivelé** ou de l'équipement à utiliser. Afin d'outiller les adeptes de randonnée pédestre pour qu'ils prennent de bonnes décisions lors de la planification, Rando Québec a développé des ressources simples et imagées ayant pour but de rendre la planification d'une sortie en randonnée pédestre plaisante et sympathique.

2.2.1 – La préparation d’une sortie

La préparation minutieuse d’une randonnée est la clé pour une expérience en plein air réussie et enrichissante. Que vous soyez un ou une adepte de randonnée débutant-e ou chevronné-e, prendre le temps de planifier chaque détail en amont peut faire toute la différence entre une aventure mémorable et des défis inattendus. Cette section se penche sur les fondements essentiels de la préparation avant de partir en randonnée. De la détermination de vos besoins et objectifs personnels à la sélection judicieuse d’un sentier en fonction de sa durée et de sa difficulté, en passant par la préparation adéquate de votre matériel et de votre alimentation, nous explorerons les étapes importantes pour vous assurer une expérience sûre et agréable en plein air.

2.2.1.1 – Déterminer ses besoins et établir ses objectifs

Évaluer soigneusement vos besoins et objectifs avant une randonnée est essentiel, car cela détermine le type de sentier, la durée et la difficulté qui vous conviennent. Cela garantit une expérience confortable et sûre en adaptant la randonnée à votre condition physique et à vos attentes. Une bonne évaluation préalable permet également de choisir le matériel adéquat, d’anticiper les défis potentiels et d’organiser l’alimentation nécessaire. En comprenant clairement vos motivations, vous optimisez vos chances de satisfaction et de réussite tout au long de votre aventure en plein air.

Voici quelques questions à vous poser avant de choisir un itinéraire.

Besoins : Quels sont mes besoins pour cette sortie? Que vais-je chercher en vivant cette expérience :

- » Être au calme ou me détendre;
- » Me mettre au défi;
- » Changer d’air;
- » Prendre soin de ma santé;
- » Apprendre;
- » Faire une activité de groupe.

Limitations : Ai-je des contraintes pouvant limiter mon activité? Quels sont les facteurs pouvant m’aider à cadrer ma randonnée?

- » État de santé et condition physique;
- » Niveau de fatigue;
- » Expérience;
- » Contrainte de temps.

Objectifs : Qu’est-ce que je veux avoir vécu au terme de cette randonnée? Quels sont les buts de cette sortie?

- » Observation de la nature;
- » Dépassement de soi;
- » Ressourcement;
- » Entraînement.

Au terme de cette réflexion, vous aurez l’ensemble des éléments nécessaires pour vous diriger dans la recherche de l’information.

2.2.1.2 – Rechercher l’information

Pour répondre à vos besoins et objectifs, vous pouvez faire une cueillette d’information sur les sites internet des parcs de votre choix et vous informer sur l’état des lieux.

- » Quel est le type de gestionnaire de réseau (parc national, parc fédéral, ZEC, pourvoirie, terres publiques, etc.) où vous voulez aller?
- » Quels sont les types d’itinéraires offerts à destination et le caractère des sentiers (sentier linéaire ou en boucle, accès universel ou sentier peu aménagé, etc.)?

- » Quels sont la distance et le temps de route entre votre lieu de résidence et la destination de randonnée pédestre où vous vous dirigez?
- » Quelles sont les infrastructures présentes sur place (toilette, service de dépanneur, aire de pique-nique, etc.)?
- » Quelles seront les prévisions météorologiques lors de votre randonnée? Et celles des derniers jours? Ont-elles affecté l'état des sentiers?
- » Avez-vous besoin d'équipements spécifiques (exemple : Joëlette)? Sont-ils disponibles?
- » Quels sont la tarification et les droits d'accès nécessaires?
- » Y a-t-il de la réglementation ou des considérations particulières pendant ma randonnée (ex. : chasse, sentiers partagés, situation sanitaire, etc.)?

Toutes ces informations peuvent être trouvées facilement sur notre répertoire en ligne de sentiers [BaliseQC](#). Créée et gérée par Rando Québec, cette plateforme gratuite permet d'accéder aux informations de milliers de randonnées partout au Québec. De plus, toutes les informations qui s'y trouvent sont fournies directement par les gestionnaires de sentiers.

2.2.1.3 – Choisir sa randonnée

Une fois le secteur identifié sur BaliseQC, il vous suffit de choisir la randonnée que vous souhaitez effectuer. Si vous désirez, BaliseQC vous offre la possibilité d'appliquer différents filtres selon vos contraintes :

- » Avec chien;
- » Accès gratuit;
- » Pour débutant·e;
- » Etc.

Vous pouvez aussi vous géolocaliser afin de voir les randonnées à proximité et évaluer comment vous déplacer vers le point de départ (en auto, en transport en commun, à pied, etc.). Ensuite, il vous suffit de sélectionner un itinéraire selon la durée dont vous disposez. Vous devez prendre en compte la longueur de l'itinéraire et le **dénivelé positif**.



2.2.1.4 – Longueur de l'itinéraire

Portez un œil sur la carte de sentier :

- » Est-ce que la longueur des segments est indiquée?
- » Y a-t-il des itinéraires proposés?
- » Combien de temps avez-vous?
- » Quel est votre rythme de marche habituel?

Voici les trois variables de base pour estimer la durée de votre randonnée pédestre. La formule résultante vous sera utile dans la préparation de votre randonnée comme sur le terrain.

 VITESSE DE MARCHÉ MOYENNE Sentier de promenade en gravier : 4 km/h Sentier de randonnée aménagé : 3,5 km/h Sentier de randonnée semi-aménagé : 3 km/h Sentier de randonnée peu aménagé : 2,5 km/h	 LONGUEUR DE L'ITINÉRAIRE Additionner la longueur de tous les segments de sentiers que vous souhaitez parcourir	 DÉNIVELÉ POSITIF Additionner le dénivelé de chaque montée
---	---	--

La formule magique pour estimer le temps de votre randonnée :

$$\text{Temps en heure(s)} = \frac{\text{Longueur en km de l'itinéraire} + (\text{dénivelé positif en m} / 100)}{\text{Vitesse de marche en km/h}}$$

N'oubliez pas d'additionner le temps que vous comptez prendre pour vos pauses et vos dîners!

Vous pouvez, par la suite, déterminer le temps que peut vous prendre une randonnée. Vous pouvez aussi vous référer au niveau nécessaire pour effectuer une randonnée dans *BaliseQC*.

Toutefois, Balise n'est pas la seule source d'informations pour vos randonnées. Voici quelques outils pratiques pour préparer vos sorties :

- » Les Prêts-à-partir offerts par Rando Québec (également disponibles sur *BaliseQC*);
- » Le site Web du réseau de sentiers que vous souhaitez visiter;
- » Les applications mobiles telles que *Caltopo*, *Gaia GPS* et *Avenza map*;
- » Les centres d'informations touristiques et les boutiques de plein air.

2.2.1.5 – Préparer adéquatement son matériel

La gestion de l'équipement peut être un sacré casse-tête en randonnée. Il est donc important d'être bien informé-e et de s'assurer de ne rien oublier. Afin de vous éviter ces tracas, RQ vous propose de nombreux outils en ligne pour vous aider à vous familiariser avec l'équipement :

- » Sac à dos;
- » Chaussures de randonnée;
- » Bâtons de marche;

- » Vêtements;
- » Essentiels en randonnée;
- » Et pour ne rien oublier, une liste de suggestion de matériel pour vérifier l'intérieur de notre sac à dos!

Pour plus d'informations détaillées, nous vous invitons à consulter notre [dossier sur l'équipement](#).

2.2.1.6 – Prévoir l'alimentation adaptée

La randonnée demeure une activité physique pouvant demander une grande dépense calorique. Il est donc important de se nourrir et de s'hydrater adéquatement tout au long de la randonnée. Deux conseils simples à se rappeler :

- » N'attendez pas d'avoir soif pour boire;
- » N'attendez pas d'avoir faim pour manger.

Et pourquoi ne pas vous gâter en trimbalant une gâterie que vous aimez? Faites-vous plaisir, ça vous incitera à vous alimenter!

Pour plus d'informations détaillées, nous vous invitons à consulter notre dossier sur [l'alimentation en randonnée](#).

2.2.1.7 – Communiquer avec un proche et/ou le gestionnaire

Encore une étape avant de vous rendre sur les sentiers : il est important de communiquer votre sortie à une **personne de confiance** et au gestionnaire de sentier. De cette manière, si un **incident** survient, vous saurez que quelqu'un sait où vous êtes. Les informations pouvant être utiles pour vos anges gardiens sont les suivantes :

- » Lieu de la sortie;
- » Heure de départ;
- » Heure d'arrivée estimée;
- » Quoi faire en cas de problème.

Il est important de s'entendre sur une procédure en cas de problème. Qui faut-il contacter en premier? Et si c'est un simple problème de réseau?

Il est aussi important de communiquer la fin de notre sortie à notre personne de confiance afin de ne pas enclencher les mesures d'urgence par mégarde!

2.2.2 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne planification de sortie de randonnée pédestre : 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 ou une autre personne-ressource) facilitera grandement le travail des équipes de recherche et de sauvetage si une urgence survient.

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.

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](#), 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](#). 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](#)). 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

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

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

2.3 – RÉALISER UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

2.3.1 – La condition physique

Malgré le développement des réseaux de sentiers et l'accessibilité croissante du plein air au Québec, la randonnée pédestre demeure une activité physique pouvant devenir rapidement exigeante. Il est donc important, lors de la réalisation d'une randonnée, de se connaître et de reconnaître ses limites. En ayant une bonne connaissance de sa condition physique, il est plus facile d'évaluer la faisabilité d'une randonnée et de savoir quand et comment ajuster son itinéraire selon l'effort demandé et le temps disponible.

2.3.2 – L'orientation

Que ce soit dans le cadre de sorties à la journée dans un réseau de sentiers à proximité ou dans des **expéditions** de plusieurs jours hors des sentiers battus, l'orientation est un outil indispensable pour les randonneurs et les randonneuses au Québec. En effet, des notions de base en orientation aident à identifier le bon sentier à emprunter à une intersection et peuvent devenir rapidement utiles si l'on s'égare. Certaines applications mobiles sont maintenant disponibles et peuvent aider à s'orienter en sentiers. Afin d'en apprendre davantage sur l'orientation, consulter le *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*¹.

2.3.3 – Les techniques de progression sécuritaire pour l'activité

Afin de faciliter la progression et de réduire l'effort demandé sur des sentiers peu aménagés, les techniques de marche peuvent être un élément important à comprendre et à s'approprier lorsque l'on part en randonnée. L'utilisation de techniques adéquates lors de la progression en sentier permet aussi de réduire les risques de blessures. Il est donc utile de s'informer sur celles qu'il faut privilégier et sur les contextes appropriés pour les mettre en œuvre. Pour en apprendre davantage à ce sujet, consulter le *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*².

2.3.4 – L'éthique des adeptes de randonnée pédestre

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 adeptes de randonnée pédestre, 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 randonnée pédestre sont invité-e-s adopter une éthique du plein air.

Trois types d'outils peuvent les aider à prendre des décisions éclairées lorsqu'ils sont confrontés à différentes situations :

- » **Les principes Sans trace** se concentrent sur la réduction des impacts que la pratique d'activités de plein air peut avoir sur les milieux naturels;
- » **Cultive ton plein air!** aborde un peu plus largement l'ensemble des conséquences que l'on peut avoir en plein air et s'adresse aux adeptes de toutes les activités de plein air. L'outil vise à renforcer l'adoption de comportements respectueux et responsables, afin d'enraciner une véritable culture plein air au Québec;
- » **Le Code d'éthique de Rando Québec** s'adresse précisément aux adeptes de randonnée pédestre et indique les comportements à adopter compte tenu de la réalité et des enjeux spécifiques à la randonnée pédestre.

¹ *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, Chapitre 6, 2018

² *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*, Éditions Rando Québec, Chapitre 10, 2018

2.3.4.1 – La randonnée pédestre selon les sept principes Sans trace

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.

2.3.4.2 – 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 et elles 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 adeptes de plein air 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 les beautés de la nature. L'objectif? Semer les graines et enraciner la culture du plein air au Québec.

Les **personnes encadrantes** et tous les acteurs et actrices du milieu sont encouragé-e-s à faire connaître *Cultive ton plein air!* aux adeptes de randonnée pédestre.

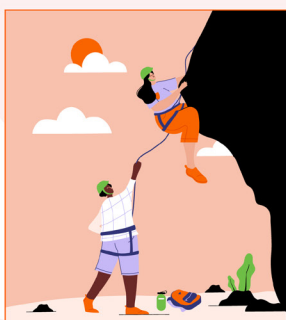
Cultive ton plein air! a été élaboré par le Réseau plein air Québec, en collaboration avec ses onze fédérations membres, dont Rando Québec.

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

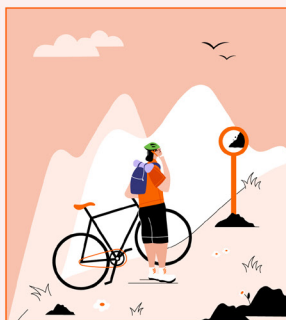
Je protège l'accès à mon terrain de jeu en respectant les conditions négociées avec les propriétaires privés et le voisinage



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

5

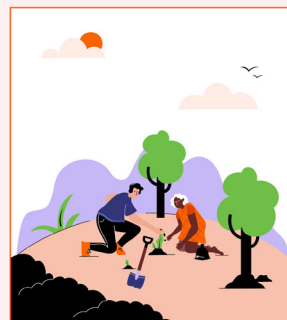
J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



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



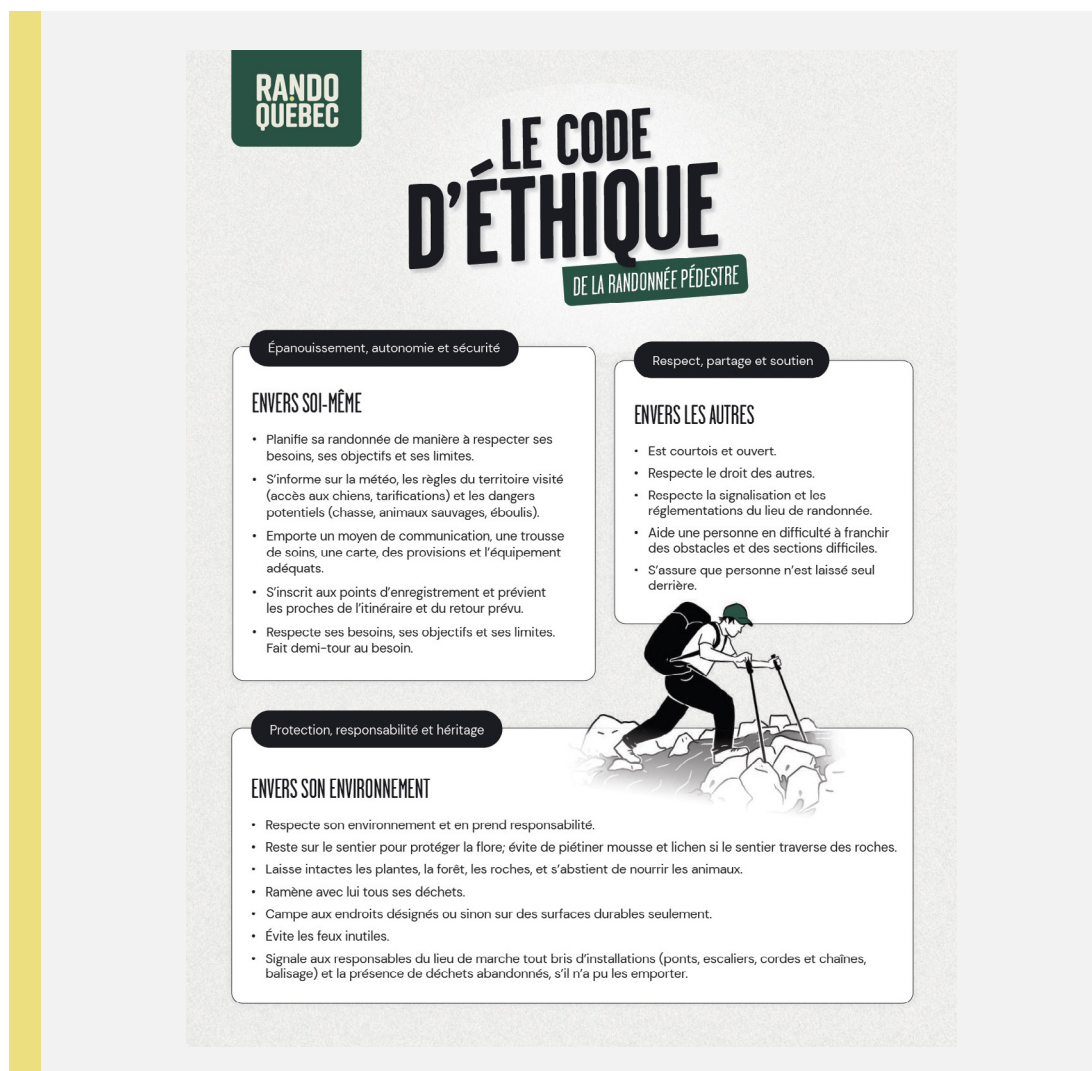
APRÈS : CONTRIBUER

ONYVA
QUEBEC

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

2.3.4.3 – Le Code d'éthique de Rando Québec

La pratique libre ou autonome de la randonnée pédestre implique que l'ensemble des décisions prises avant, pendant et après l'activité relèvent du jugement et de la capacité d'analyse du groupe ou de la personne réalisant la randonnée. L'ensemble de ces décisions ont des impacts sur soi, sur les autres usagers et usagères et sur l'environnement naturel dans lequel le groupe ou la personne progresse. Il est donc important que l'ensemble des randonneurs et des randonneuses disposent d'un code d'éthique afin que cette pratique demeure agréable, responsable et sécuritaire. Rando Québec vous propose celui-ci afin d'orienter vos décisions futures³.



2.3.5 – L'analyse des risques internes et externes

Lorsque les participant-e-s sont en randonnée, ils et elles doivent faire face aux différents **risques** mentionnés dans le premier chapitre du présent guide. Malgré une bonne planification en amont, de nombreux risques peuvent survenir durant une sortie sur le terrain. Afin d'y faire face de manière réfléchie, il est recommandé d'utiliser l'approche RAMER⁴. Celle-ci permet d'affronter, une étape après l'autre, les risques internes et externes (voir au **chapitre 1**) lorsqu'ils surviennent. L'acronyme RAMER signifie :

- » Reconnaissance du risque;
- » Analyse du risque;
- » Mitigation du risque (minimiser les risques);

³ <https://www.randoquebec.ca/ethique/>

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

- » Et si nécessaire...
- » Réaction à la situation d'urgence.

Par conséquent, la première étape consiste à reconnaître et identifier le risque. La deuxième est l'analyse de celui-ci, soit les impacts et les **conséquences** potentielles, les solutions possibles, etc. La troisième étape consiste à minimiser ce risque en y appliquant les solutions identifiées dans l'étape précédente afin d'empêcher des conséquences négatives. Finalement, si ce risque a de graves conséquences, réagir en enclenchant un protocole d'urgence. Ainsi en utilisant cette méthode, les randonneurs et les randonneuses éviteront de se comporter de façon impulsive et agiront de manière méthodique.

Si la sortie comporte un niveau de risque plus élevé, vous et votre groupe pourriez également vous appuyer sur l'outil d'aide à l'analyse des risques conçu par Rando Québec (voir la [section 3.6.1. L'outil d'aide à l'analyse des risques](#) et l'[annexe B](#)).

2.3.6 – La pratique hivernale

Les conditions hivernales imposent une réflexion approfondie durant la phase de planification et d'analyse des risques. La randonnée hivernale demandera un niveau supérieur de préparation pour les randonneurs et les randonneuses autonomes planifiant une sortie d'un ou plusieurs jours. En se préparant bien et en respectant quelques principes de base, il est tout à fait possible de pratiquer la randonnée hivernale en toute sécurité, en plus de profiter des magnifiques paysages que nous offre cette saison. Les différents risques pouvant être rencontrés dans le cadre d'une randonnée hivernale sont énumérés dans le [premier chapitre](#) du présent guide. La quantité de neige au sol et la surface du sentier, la présence de glace, la température ressentie, etc., sont des exemples d'aspects à considérer pour le choix des bons équipements. Pour en apprendre davantage sur la planification et la réalisation de randonnées hivernales, consulter le *Cahier des randonneur-se-s autonomes*⁵.

2.3.7 – Quoi faire en cas d'urgence

Dans le cadre d'une pratique libre ou autonome de randonnée pédestre, il est important de comprendre comment agir en cas d'urgence. Il existe de nombreuses solutions pour intervenir ou joindre des services médicaux d'urgence si une situation problématique survient. Les procédures d'urgence recommandées sont énumérées et détaillées au [chapitre 4](#).

2.3.8 – Les critères d'annulation d'une sortie

Dans certains contextes, les randonneurs et les randonneuses doivent se questionner sur la faisabilité d'une sortie et décider si l'activité doit être annulée ou non. Idéalement, cette décision devrait être prise dans la phase de planification de la randonnée afin de limiter l'apparition de problèmes. Cependant, la randonnée pédestre est un domaine où plusieurs facteurs de risques interagissent constamment; il se peut donc que l'on doive prendre ces décisions une fois sur le terrain. Voici quelques **exemples d'éléments pouvant causer l'annulation d'une sortie**, que ce soit dans la phase de planification ou celle de réalisation de la randonnée :

- » La sécurité des randonneurs et des randonneuses est compromise;
- » Des températures extrêmes sont annoncées durant la sortie (exemple : indice humidex à 40 °C, froid extrême de -25 °C);
- » Les conditions météorologiques semblent dangereuses (vents violents, tempête, orages, etc.);
- » Les gestionnaires de sentiers ne sont pas prêts à vous accueillir (parc fermé, période de dégel, etc.);
- » Etc.

Cette liste est non exhaustive et doit être contextualisée selon plusieurs facteurs comme l'expérience des randonneurs et des randonneuses, le niveau de préparation, l'équipement disponible, etc. L'état physique, l'état émotionnel et l'état psychologique des randonneurs et des randonneuses devraient aussi être considérés dans le processus de prise de décision. Les critères d'annulation de sortie demandent une réflexion. Généralement, afin de limiter et prévenir les risques, il faut se demander si la sécurité pourrait être compromise. **Si oui, la sortie devrait être annulée.**

⁵ *Cahier des randonneur-se-s autonomes*, Éditions Rando Québec, 2022

03

CHAPITRE 3

La pratique encadrée

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

Le présent chapitre aborde le contexte québécois de l'encadrement d'activités de plein air ainsi que les lignes directrices que Rando Québec adresse spécifiquement aux encadrants et encadrantes. Il traite également des outils mis à leur disposition pour les soutenir dans la planification de leurs sorties afin de favoriser un déroulement sécuritaire et agréable de l'activité de randonnée pédestre.

Les procédures d'urgence, les aspects légaux de l'encadrement d'activités de plein air et les protections d'assurance recommandées sont, quant à eux, abordés au **chapitre 4**.

3.1 – LA PERSONNE ENCADRANTE

Un encadrant ou une encadrante d'activités de plein air est une « Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences professionnelles 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 qu'importe :

- » l'activité de plein air pratiquée;
- » le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue;
- » la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail. »¹

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

- » Celles qui sont liées à la pratique de l'activité : il faut disposer d'un niveau de connaissance et de compétence suffisant et maîtriser l'ensemble des techniques requises dans un contexte de pratique libre ou autonome. Ces compétences peuvent être disciplinaires (par exemple, les techniques de randonnée en montagne) ou transdisciplinaires (la cuisine en camping);
- » Celles qui sont liées à l'encadrement de cette activité : il est nécessaire de maîtriser une multitude de compétences en encadrement d'activités de plein air, qu'importe la discipline ou le contexte professionnel, afin d'être en mesure de :
 1. Manifester une conduite professionnelle
 2. Prendre des décisions;
 3. Faciliter la communication;
 4. Assurer la sécurité;
 5. Assurer la protection de l'environnement;
 6. Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
 7. Organiser une activité de plein air encadrée;
 8. Piloter une activité de plein air encadrée.

Ces huit ensembles de compétences professionnelles ont été identifiés dans le cadre de l'élaboration du Programme national pour l'encadrement d'activités de plein air (PNEAPA).

Au-delà de ces points communs, une grande diversité de personnes exerce la fonction d'encadrante ou encadrant d'activités de plein air dans une multitude de contextes. La place que prend la fonction d'encadrement parmi les autres tâches de ces personnes varie aussi grandement. À titre d'exemple :

- » Les guides en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme exercent *principalement* une fonction d'encadrement de randonnée pédestre, bien qu'ils et elles puissent effectuer d'autres types de tâches également.

¹ Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., et Bissonnette F. (2022). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec.

- » L'encadrement de randonnée pédestre *peut faire partie* des tâches du personnel enseignant, des animatrices et animateurs de groupe scout et de camp, et des personnes spécialisées dans l'intervention psychosociale.

Pour connaître les compétences essentielles que les personnes encadrantes de randonnée pédestre doivent spécifiquement avoir, référez-vous à [cette section du site internet de Rando Québec](#).

3.2 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d'**encadrante ou encadrant de randonnée pédestre** est exercée au sein d'organisations aux réalités variées. La notion d'encadrement couvre une diversité de personnes et d'occupations. Elle englobe autant les bénévoles qui accompagnent une classe en plein air que les guides professionnels embauchés pour une sortie.

Bien que les contextes soient variés (entreprise privée à but lucratif, travail autonome, organisme à but non lucratif, coopérative ou autre), il est recommandé pour les personnes encadrantes, au moment de la prise en charge de groupes lors d'activités de plein air, de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide. Tous les organismes, et donc leurs encadrants et encadrantes, doivent également être couverts par une assurance responsabilité civile pour les activités qu'ils proposent (voir au [chapitre 4](#)).



En plus de se référer aux lignes directrices énoncées dans le présent guide, les personnes encadrantes œuvrant dans certains milieux ont la responsabilité de suivre le cadre de référence énoncé par l'association nationale qui les représente. Par exemple, pour certains **risques** connus, des mesures de mitigation différentes peuvent être proposées. Des outils et du soutien supplémentaires peuvent également être offerts.

En fonction du milieu auquel ils appartiennent, les encadrants, les encadrantes et les organismes offrant des activités encadrées doivent consulter les ressources des associations nationales suivantes, dont les rôles et principaux outils sont exposés aux paragraphes suivants :

Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux encadrants de ces milieux

Milieu

Clubs de randonnée pédestre

Rando Québec est l'association représentant les clubs

Écoles de formation en randonnée pédestre

Rando Québec est l'association représentant les écoles de formation

Entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme

Aventure Écotourisme Québec (AÉQ)

Milieu scolaire (enseignement de niveau primaire, secondaire, collégial ou universitaire)

Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ)

Camps de jour et de vacances

Association des camps du Québec (ACQ)

Scoutisme

Association des Scouts du Canada (ASC)

Loisir pour les personnes handicapées

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)

Intervention en contexte de plein air

Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU)

Tableau 7. Liste des associations nationales en fonction de leur milieu

3.2.1 – Les clubs de randonnée pédestre

Les clubs de randonnée pédestre sont généralement animés par des bénévoles qui exercent tour à tour la fonction d'encadrante et encadrant, en plus de s'occuper de la gestion de leur organisme (souvent des OBNL). Ils et elles sont soumis aux standards du présent guide, comme les personnes qui encadrent des activités de randonnée dans d'autres types d'organisations. Les clubs membres de Rando Québec peuvent profiter d'un accompagnement et des nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités qu'ils organisent.

3.2.2 – Les écoles de formation en randonnée pédestre

En plus d'offrir des sorties encadrées, les écoles de formation en randonnée pédestre enseignent les compétences et les connaissances requises pour pratiquer la randonnée pédestre de façon libre ou autonome ainsi que pour encadrer des groupes en toute sécurité lors de sorties. Elles proposent également des formations aux instructeurs et instructrices, afin qu'ils et elles soient à même de former les randonneuses, les randonneurs ainsi que les futur-e-s encadrant-e-s.

Les écoles de formation en randonnée pédestre doivent suivre les standards énoncés dans le présent guide et offrir le cursus de formation reconnu par Rando Québec. Ainsi, les personnes souhaitant encadrer des activités de randonnée pédestre sont orientées vers les processus de formation établis par la fédération. Ces processus sont supervisés par des évaluateurs et évaluateuses reconnu-e-s par Rando Québec, qui certifient les candidates et candidats ayant complété avec succès leur formation.

Les écoles membres de Rando Québec peuvent profiter d'un accompagnement et des nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités de formation et des sorties encadrées qu'elles organisent.

3.2.3 – Les entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme

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

3.2.4 – Le milieu scolaire

De plus en plus de membres du corps enseignant des niveaux primaire, secondaire, collégial et universitaire, partout au Québec, cherchent à faire vivre des expériences de plein air sécuritaires et agréables à leurs élèves, que ce soit dans le cadre de cours d'éducation physique et à la santé, d'autres disciplines enseignées en plein air ou encore dans un contexte parascolaire.

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

Le personnel enseignant doit également tenir compte des directives de son établissement d'enseignement et de son centre de service scolaire en matière d'activités sportives et de plein air.

Chaque année, des activités de formation continue sont offertes dans le cadre du [Colloque plein air – Apprendre à ciel ouvert](#), coorganisé par la FÉÉPEQ.

3.2.5 – Les camps de jour et de vacances

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

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

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

3.2.6 – Le milieu du loisir pour les personnes handicapées

Les organismes locaux et les associations régionales dont la mission est de promouvoir et développer l'accessibilité au loisir pour les personnes handicapées travaillent activement à offrir des activités de plein air encadrées à cette population. Les personnes encadrant des activités de plein air désireuses d'accueillir des personnes handicapées parmi leur groupe et, inversement, le personnel intervenant en loisir pour personnes handicapées désireux de bonifier son offre d'activités en incluant le plein air, peuvent se référer à différentes sources d'information, dont :

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

Lorsque le personnel intervenant auprès des personnes handicapées n'a pas les compétences requises ou qu'il doit se concentrer sur les tâches de soin et d'accompagnement de ces personnes, il est recommandé, pour prendre en charge la sortie, de faire appel à des spécialistes venant par exemple des écoles de formation en randonnée pédestre ou encore des milieux du tourisme d'aventure ou de l'intervention en contexte de plein air.

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

Le milieu de l'intervention en contexte de plein air – qu'il adopte l'approche d'intervention par la nature et l'aventure, l'approche d'intervention psychosociale par la nature et l'aventure ou d'autres approches connexes – recourt à la pratique encadrée d'activités de plein air à des fins éducatives et de traitement. Il souhaite favoriser les apprentissages, le traitement de problématiques de santé ou encore les changements de comportement ou d'attitude chez les personnes qu'il soutient. Ses spécialistes sont, comme pour ceux des autres milieux, tenus de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide.

Les spécialistes de l'intervention psychosociale en contexte de plein air peuvent participer aux activités de transfert de connaissances et d'échange du [Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air](#).

3.2.8 – L'encadrement informel

L'encadrement informel prend plusieurs formes. Il arrive que des groupes se créent, notamment par le biais des réseaux sociaux, sans être légalement constitués en organismes, afin d'offrir des sorties de randonnée pédestre. Il peut également s'agir d'une personne qui, dans son groupe d'amis, propose d'initier les autres à la randonnée pédestre.

Il convient de noter un certain flou juridique quant à cette situation, notamment en raison du manque de jurisprudence sur le sujet. Plusieurs hypothèses peuvent être faites dont la suivante : en cas d'**accident**, et 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 ou une encadrante de randonnée pédestre. Cela aidera à mieux se défendre en cas d'éventuel procès en responsabilité civile ou criminelle.

Par ailleurs, les personnes qui offrent informellement des sorties de randonnée pédestre sont invitées à suivre les formations en encadrement d'activités qui sont certifiées par Rando Québec et à rejoindre des clubs de randonnée pédestre affiliés à Rando Québec.

3.2.9 – L'encadrement ailleurs dans le monde

Les encadrantes et les encadrants du Québec sont parfois amené-e-s à exercer leurs fonctions en dehors de la province ou même ailleurs dans le monde, et ce, avec des groupes québécois ou non.

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 randonnée pédestre 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. Il n'est pas certain qu'un tribunal québécois serait l'autorité compétente et il pourrait être fâcheux pour une personne québécoise ou citoyenne canadienne de devoir faire valoir ses droits dans un autre pays.



3.3 – LE CHAMP DE COMPÉTENCES DES ENCADRANTES ET ENCADRANTS

3.3.1 – Les compétences et les certifications requises

Les randonnées pédestres encadrées se déroulent dans plusieurs contextes. Plusieurs éléments affecteront la difficulté de l'activité, et donc, les facteurs de risques : par exemple, la région, les **contraintes d'isolement**, le caractère du sentier, le type de groupe, le nombre de journées, etc. Consulter le [chapitre 1](#) de ce guide pour plus de renseignements.

L'encadrant·e doit avoir les compétences génériques et spécifiques requises pour être en mesure d'offrir une expérience agréable et de prendre les bonnes décisions aux bons moments dans le but de minimiser les **risques** avec son groupe. Le champ de compétence est établi sur trois niveaux distincts. Ces niveaux correspondent aux compétences requises selon le type de pratique d'encadrement de la randonnée pédestre. Consulter la section [Les formations offertes dans les établissements d'enseignement](#) de ce présent chapitre pour connaître les établissements reconnus offrant des certifications en randonnée pédestre.

3.3.1.1 – Les compétences et certifications des encadrant·e·s

Voir les trois tableaux aux pages suivantes.

Encadrant·e de niveau 1 (Niv. 1) : Encadrer un groupe sur sentiers balisés lors d'une sortie de courte randonnée pédestre (à la journée)

Niveau de pratique requis

Encadrement trois saisons :

- Pratique de la courte randonnée pédestre ou plus

Encadrement hivernal :

- Pratique de la courte randonnée pédestre hivernale ou plus

Compétences en encadrement

1. Agir de manière professionnelle à titre d'encadrant·e de courte randonnée pédestre

- Comprendre la fonction d'encadrant·e
- Connaître les habiletés, les connaissances et les attitudes nécessaires à l'exercice de la fonction d'encadrant·e
- Comprendre le rôle que jouent les motivations personnelles sur la fonction
- Connaître les responsabilités, les lois, les règlements et les lignes directrices qui ont une portée sur la fonction
- Adopter un comportement professionnel

2. Planifier une sortie de courte randonnée pédestre en considérant les particularités et les objectifs du groupe

- Cibler le profil, les besoins et les objectifs des participant·e·s
- Planifier une sortie en tenant compte des particularités d'un groupe
- Préparer une courte randonnée adaptée au groupe

3. Agir comme acteur de prévention des risques

- Comprendre les notions liées à la gestion des risques
- Appliquer ses responsabilités d'encadrant·e sur la gestion des risques

4. Encadrer des participant·e·s lors d'une sortie de courte randonnée pédestre

- Assurer les déplacements du groupe
- Assurer le bien-être du groupe
- Comprendre l'importance d'une bonne prise de décision concernant le déroulement de l'activité
- Comprendre son rôle dans la gestion des impacts du groupe sur les écosystèmes et l'environnement

5. Prendre en charge des situations d'urgence et de crise

- Comprendre le plan de mesures d'urgence (PMU) et l'importance de la préparation à l'intervention d'urgence
- Appliquer le plan de mesures d'urgence

Certifications recommandées

Encadrant·e de Niv. 1 // Courte randonnée pédestre de Rando Québec

Ou

autre(s) formation(s) équivalente(s)

Et

Pratiquant·e de Niv. 1 // Autonomie à la courte randonnée pédestre hivernale de Rando Québec

Certifications en secourisme

Secourisme en régions isolées (20 h) ou équivalence

Tableau 8. Niveau 1

Encadrant·e de niveau 2 (Niv. 2) : Encadrer un groupe sur sentiers balisés lors d'une sortie de longue randonnée pédestre avec campement en itinérance (une ou plusieurs nuitées)

Niveau de pratique requis	Encadrement trois saisons : • Pratique de la longue randonnée pédestre ou plus • Pratique en milieu alpin et à la limite forestière Encadrement hivernal : • Pratique de la longue randonnée pédestre hivernale ou plus
Compétences en encadrement	Les compétences ci-dessous sont supplémentaires et/ou complémentaires à celles énumérées en Encadrant·e de Niv. 1 : 1. Agir de manière professionnelle à titre d'encadrant·e de longue randonnée pédestre • Comprendre la fonction d'encadrant·e de longue randonnée pédestre • Comprendre les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à l'exercice de la fonction d'encadrant·e de longue randonnée pédestre • Respecter les lois et les règlements qui ont une portée sur la fonction 2. Planifier une sortie de longue randonnée pédestre en considérant les particularités et les objectifs du groupe • Préparer une longue randonnée adaptée au groupe 3. Agir comme acteur de prévention des risques 4. Encadrer des participant·e-s lors d'une sortie de longue randonnée pédestre • Assurer les déplacements du groupe en longue randonnée pédestre • Assurer la gestion d'un campement en itinérance • Prendre des décisions éclairées concernant le déroulement de l'activité • Agir comme protecteur des écosystèmes et de l'environnement 5. Assurer la gestion des situations d'urgence et de crise • Prendre en charge des situations d'urgence et de crise
Certifications recommandées	Encadrant·e de Niv. 2 // Longue randonnée pédestre de Rando Québec Ou autre(s) formation(s) équivalente(s) Et Pratiquant·e de Niv. 2 // Autonomie à la longue randonnée pédestre hivernale de Rando Québec
Certifications en secourisme	Secourisme avancé en régions isolées (40 h) ou équivalence

Tableau 9. Niveau 2

Encadrant·e de niveau 3 (Niv. 3) : Encadrer un groupe en randonnée pédestre en contexte d'expédition et/ou de trekking

Niveau de pratique requis

Encadrement trois saisons :

- Pratique de l'expédition et/ou de trekking
- Pratique en milieu alpin et à la limite forestière

Encadrement hivernal :

- Pratique de l'expédition hivernale et/ou de trekking hivernal ou plus

Compétences en encadrement

Les compétences ci-dessous sont **supplémentaires et/ou complémentaires** à celles énumérées en Encadrant·e de Niv. 1 et Encadrant·e de Niv. 2 :

1. Agir de manière professionnelle à titre d'encadrant·e en expédition et/ou trekking

- Comprendre la fonction d'encadrant·e d'expédition
- Utiliser les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à l'exercice de la fonction d'encadrant·e d'expédition

2. Planifier une expédition en considérant les particularités et les objectifs du groupe

- Préparer une expédition adaptée au groupe

3. Agir comme acteur de prévention des risques

4. Encadrer des participant·e·s lors d'une sortie de longue randonnée pédestre

- Assurer les déplacements du groupe hors sentier
- Interpréter des signes de météo difficile
- Assurer la gestion d'un campement en itinérance hors sentier
- Développer la compréhension du milieu montagneux et du sens de la montagne
- Agir comme protecteur des écosystèmes et de l'environnement

5. Assurer la gestion des situations d'urgence et de crise

- Prendre en charge des situations d'urgence et de crise
- Évacuer des patient·e·s par voie aérienne

Certifications recommandées

Encadrant·e de Niv. 3 // Expédition et trekking de Rando Québec

Ou

AHG et HG de l'Association of Canadian Mountain Guides (ACMG)

Ou

autre(s) formation(s) équivalente(s) ou supérieure(s)

Et

WHG de l'ACMG

En supplément pour Trekking

Pratiquant·e de Niv. 3 // Haute altitude : prévention et traitement de Rando Québec

Certifications en secourisme

Premier et première intervenant·e en régions isolées (80 h) ou équivalence

Tableau 10. Niveau 3

3.3.2 – Le champ de pratique des encadrantes et encadrants

Les encadrant·e·s sont tenu·e·s d'offrir des activités de randonnée pédestre dans l'étendue de leur champ de compétences et du champ de pratique rattaché. Ce dernier est déterminé selon leur niveau de pratique de la randonnée pédestre, leurs certifications en encadrement et en secourisme, leurs expériences sur le terrain et leurs expériences de vie. L'évolution par niveau se réfère à la difficulté de l'activité de randonnée pédestre et comporte plusieurs critères généraux applicables, peu importe la région du monde dans laquelle l'activité de randonnée pédestre se déroule.

	Encadrant·e de Niv 1	Encadrant·e de Niv 2	Encadrant·e de Niv 3
Classe du terrain	1	1 et 2	1 et 2
Type de sentier	Balisé	Balisé	Hors sentier
Type de terrain	Forestier	Forestier et à la limite forestière	Forestier, à la limite forestière et alpin
Saisonnalité	3 saisons *Hiver (avec expérience + certifications)	3 saisons *Hiver (avec expérience + certifications)	3 saisons *Hiver (avec expérience + certifications)
Contraintes d'isolement	Faibles	Faibles et moyennes	Faibles, moyennes et élevées
Durée de l'activité	Une journée	Plus d'une journée	Plus d'une journée
Altitude	Basse	Basse	Basse, moyenne** et haute**
Ratio d'encadrement suggéré (Encadrant·e : Participant·e·s)	1:12 ou moins	1:10 ou moins	1:8 ou moins

Tableau 11. Le champ de pratique des encadrantes et encadrants

*Le milieu hivernal ayant certaines spécificités, l'encadrant·e doit prévoir les contraintes du milieu et y faire face pour assurer un encadrement sécuritaire de son groupe. Voir au [chapitre 1](#) les risques identifiés et au [chapitre 2](#) la pratique en milieu hivernal. Il est recommandé d'obtenir les certifications adéquates.

Il est recommandé pour les encadrant·e·s de niveau 3 menant un groupe en randonnée pédestre en contexte de **trekking (moyenne et haute altitude) de suivre les formations adéquates.

3.3.3 – Les activités hors champ de pratique

Certaines pratiques se retrouvent en dehors des paramètres de la randonnée pédestre et du terrain défini par le champ de compétences et le champ de pratique des encadrant·e·s des niveaux 1, 2 et 3 :

- » Terrain dont le degré de difficulté est supérieur à la classe 2 (activités de scramble et/ou d'escalade et/ou d'alpinisme);
- » Terrain nécessitant un travail actif sur corde (*short roping*) pour gérer le risque de chute;
- » Terrain présentant un risque important de chute ou de glissement pouvant entraîner des blessures graves;
- » Terrain comportant des dangers alpins, notamment chutes de pierres, glaciers, corniches et risques d'avalanche;

- » Déplacements hivernaux en terrain avalancheux;
- » Tous les types de déplacement s’effectuant à ski;
- » Itinéraires comportant des traversées de cours d’eau qui nécessitent des systèmes de cordes.

3.4 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DE RANDONNÉE PÉDESTRE

3.4.1 – Les formations offertes dans les établissements d’enseignement

Plusieurs établissements d’enseignement collégial et universitaire offrent des formations visant spécifiquement à transmettre les connaissances et les compétences en encadrement d’activités de plein air. Elles s’adressent aux personnes désireuses d’encadrer des activités de plein air dans le cadre de leur profession, que ce soit :

- » Comme principale, voire comme unique modalité d’intervention, par exemple dans le cas des guides professionnel·le·s en tourisme de nature et d’aventure;
- » Parmi un vaste ensemble de modalités d’intervention, dans le cas du corps enseignant en éducation physique ou du personnel du domaine de la santé, par exemple.

Ces formations permettent d’acquérir des compétences de pratique et d’encadrement spécifiques à une ou 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 de même qu’à divers domaines et champs d’intervention professionnelle.

À ce jour, neuf établissements québécois offrent 14 programmes de formation et délivrent six types de diplômes. Ils sont répertoriés dans les tableaux qui suivent. D’autres programmes et établissements pourraient s’ajouter. Élargissez vos recherches si cette voie vous appelle!

L’attestation d’études collégiales

Établissement d’enseignement	Région administrative	Nom du programme
Collège Mérici	Capitale-Nationale	Tourisme d’aventure et écotourisme
Formation continue Charlevoix	Capitale-Nationale	Guide en tourisme d’aventure et écotourisme
Cégep de Baie-Comeau	Côte-Nord	Intervention par la nature et le plein air
Cégep de la Gaspésie et des Îles, en partenariat avec le Groupe Collegia	Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Guide d’aventure
Cégep de Saint-Laurent	Montréal	Guide en tourisme d’aventure
Cégep de Saint-Félicien	Saguenay-Lac-Saint-Jean	Guide en tourisme d’aventure et d’écotourisme Guidage arctique au Nunavik

Tableau 12. L’attestation d’études collégiales

Le diplôme d'études collégiales (programme technique)

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Cégep de la Gaspésie et des Îles, en partenariat avec le Groupe Collegia	Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	Techniques du tourisme d'aventure

Tableau 13. Le diplôme d'études collégiales (programme technique)

Le baccalauréat

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)	Saguenay–Lac–Saint–Jean	Intervention plein air

Tableau 14. Le baccalauréat

Le programme court de 1^{er} cycle

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC	Saguenay–Lac–Saint–Jean	Intervention plein air

Tableau 15. Le programme court de 1^{er} cycle

Le programme court de 2^e cycle

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Département de psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)	Mauricie	Intervention psychosociale en contexte d'aventure
Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)	Montréal	Guide en tourisme d'aventure et écotourisme

Tableau 16. Le programme court de 2^e cycle

**Établissement
d'enseignement**
Région administrative
Nom du programme

Cégep de Baie-Comeau

Côte-Nord

Intervention en contexte de plein air

Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Intervention plein air pour les Premières Nations

Tableau 16. Le programme court de 2^e cycle

Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)
**Établissement
d'enseignement**
Région administrative
Nom du programme

Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Intervention par la nature et l'aventure

Tableau 17. Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

3.4.2 – Les formations offertes par la Rando Québec

Les formations et évaluations d'encadrant-e-s se font sur **quatre niveaux de progression** professionnalisants, de l'initiateur au professionnel. Plus l'encadrant-e monte de niveaux dans la structure de programme et qu'il accumule de l'expérience de terrain, plus son niveau de maîtrise des compétences professionnelles d'encadrant-e augmente et est reconnu. Plus un niveau de maîtrise des compétences en encadrement (niveau du brevet) est élevé, plus la personne peut encadrer une activité comportant un niveau élevé de risque. Il appartient à la personne brevetée de choisir jusqu'où elle souhaite évoluer dans le programme selon ses besoins et objectifs.

La maîtrise des habiletés, les connaissances techniques et la quantité d'expérience liée à la pratique de l'activité font partie des préalables aux formations en encadrement. Le niveau attendu de maîtrise de la pratique se rapporte au niveau correspondant de la formation des pratiquant-e-s.

Au sein du programme de formation, ce sont les formateurs et les formatrices qui assurent l'offre de formation des encadrant-e-s.



Crédit photo :
Rando Québec

3.4.2.1 – Les spécialisations

Plusieurs attestations spécialisées peuvent être obtenues pour chaque niveau dépendamment de la pratique d'activité pour lequel il est obtenu. Cette liste d'attestations sera définie et décrite dans le programme de formation de Rando Québec. Voici des exemples de spécialisations :

- » **Interprétation**
- » **Différents types de marche**
- » **Météorologie**

Les encadrant-e-s peuvent se spécialiser plus d'une fois, dans plus d'une spécialisation. Un tronc commun en encadrement est dispensé dans le programme à trois paliers actuels. La suite de la formation est suivie dans le cadre d'une pratique (activité) spécifique. Ainsi, un ou une pratiquant-e ayant son tronc commun d'encadrement complété peut se spécialiser plus d'une fois, dans plus d'une spécialisation.

Curriculum des encadrant-e-s au sein du programme

Formations

Objectifs généraux

Site	Cette formation permet de fournir aux participant-e-s les connaissances et les habiletés nécessaires lui permettant d'encadrer un groupe lors d'une courte randonnée ou d'une marche sur un site précis et d'animer des activités d'initiation de randonné pedestres et/ou de marche.
Niveau 1	Courte randonnée – marche à la journée – (Leader terrain – randonnée – CCPA) Cette formation permet aux participant-e-s de développer les compétences nécessaires lui permettant d'encadrer un groupe lors d'une randonnée pedestre (3 saisons) d'un jour (courte) en terrain non alpin de classe 1 sur sentiers balisés ou tous types de marche à la journée. Des spécialisations pour terrain hivernal, sur sentier et de gestion de campement fixe aménagé sont disponible pour ce niveau
Niveau 2	Longue randonnée et courte randonnée en terrain alpin sur sentiers balisés – marche de longue durée Cette formation permet aux participant-e-s de développer les compétences nécessaires lui permettant d'encadrer un groupe lors d'une randonnée pedestre (3 saisons) de plusieurs jours (longue) en terrain non alpin et alpin de classe 2, sur sentiers balisés ou la marche de longue durée. Une spécialisation pour terrain hivernal, sur sentier et hors sentier, est disponible pour ce niveau
Niveau 4	Expédition et trekking (Guide de randonnée – ACMG) Cette formation permet aux participant-e-s de développer les compétences nécessaires lui permettant d'encadrer un groupe lors d'une longue randonnée en contexte d'expédition et de trekking (3 saisons), en terrain alpin et non alpin de classe 2, hors et sur sentier. Des spécialisation pour terrain hivernal et en haute altitude sont également disponibles pour ce niveau.

Progression

- Expérience en encadrement, supervision et mentorat;
- Expérience pratique de l'activité;
- Niveau de difficulté et d'engagement de l'activité;
- Niveau de risque de l'activité;
- Niveau d'expertise des compétences professionnelles;
- Préalables : standards d'habiletés des formations pratiquant-e-s de même niveau.

Tableau 18. Curriculum du programme de formation de Rando Québec

3.4.3 – Le processus de reconnaissance d’acquis et d’équivalence entre les programmes

Rando Québec ainsi que certaines écoles de formation permettent la certification de futurs encadrant·e·s ayant démontré qu’ils et elles avaient atteint le niveau de compétences exigé. Un processus de reconnaissance d’acquis permet aux individus d’être certifiés par l’école de formation sans passer par la réalisation des formations, évaluations et mentorats exigés par ladite école. Le but de ce processus est donc de reconnaître les acquis et la maîtrise, par un individu, des compétences attendues par le programme. Ce processus permet de valoriser l’expérience en encadrement et en pratique libre ou autonome acquise sur le terrain, les formations réalisées dans d’autres écoles de formation et la formation continue qu’un individu a cumulée dans son bagage. Le processus de reconnaissance d’acquis permet à l’encadrant·e de se situer dans les niveaux 1, 2 ou 3, et par le fait même, de se situer face au champ de pratique.

Certaines écoles de formation offrent des équivalences entre leurs programmes, ce qui permet de situer rapidement le niveau d’encadrement et le champ de pratique.

Dans tous les cas, se référer à Rando Québec et/ou aux écoles de formation.



3.5 – PLANIFIER UNE SORTIE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

3.5.1 – La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie de randonnée pédestre, 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 ou 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 au [chapitre 1](#)), le plan de sortie et les documents complémentaires seront plus ou moins détaillés.

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

Il comprend généralement des éléments tels que :

1. 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. L'analyse des risques spécifiques à la sortie;

3. 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;

4. Les procédures en cas d'urgence.

Des modèles de plans de sortie adaptés aux sorties simples et complexes sont disponibles en [annexes C](#).

3.5.1.2 – La documentation logistique et spécifique

La documentation logistique complémentaire sur le milieu visité ainsi que sur les activités spécifiques comprend généralement les documents suivants :

- » Les permis, licences et droits d'accès;
- » Les listes de vérification (matériel, tâches, etc.), les procédures de l'organisme auquel la personne encadrante est rattachée et les fiches aide-mémoire;
- » Les politiques, règlements et informations en lien avec le site visité;
- » L'information et les documents de réservation d'hébergement et d'activités;
- » Le budget et les éléments permettant la gestion financière de la sortie;
- » Le menu;
- » Le plan d'intervention ou autres plans spécialisés, selon l'objectif de la sortie;
- » Les preuves de qualification professionnelle (certifications, brevets, formations, etc.).
- » Afin de préciser les activités qui se tiendront durant la sortie, la personne qui l'encadre peut conserver la documentation relative à celles-ci :
- » Les projets éducatifs, pédagogiques ou d'intervention spécifiques;
- » Les fiches d'interprétation ou les fiches d'activités spécifiques;
- » Des guides et autres ouvrages de référence.

3.5.1.3 – La consignation des données du terrain

La consignation des données du terrain permet aux encadrantes et encadrants 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 sont ceux-ci :

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

3.5.1.4 – Le formulaire d'acceptation des risques

Le formulaire d'acceptation des risques doit être signé par les personnes qui participent à une sortie. Il regroupe les informations relatives à l'activité proposée et énumère les **risques** auxquels ces personnes pourraient être exposées. À noter qu'il ne permet pas aux personnes encadrantes de se dédouaner de leur responsabilité civile en cas de **préjudice**. Il a une fonction de communication des risques et non un rôle légal : en aucun cas il ne s'agit d'un exonérateur de responsabilité pour la personne encadrante (voir au [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'encadrante ou l'encadrant se doit de conserver ces copies, manuscrites ou numérisées, pour les registres de son organisation.

Un modèle de formulaire d'acceptation des risques est proposé en [annexe C](#).

3.5.2 – L'équipement de randonnée pédestre

Vêtements

- » Bonnet de laine;
- » Chapeau ou casquette;
- » Gants légers (en plus d'une paire de rechange);
- » Bandeau;
- » T-shirt;
- » Chandail chaud (en fibres synthétiques ou en laine);
- » Chandail polaire léger;
- » Manteau ou chandail polaire plus épais;
- » Haut et bas imperméables;
- » Pantalons de randonnée;
- » Shorts;
- » Bas (en plus d'une paire de rechange);
- » Bottes de randonnée;
- » Guêtres.

Sortie d'une journée

- » Sac de jour (30 à 45 litres);
- » Bouteille d'eau ou sac d'hydratation (2 à 3 litres);
- » Couteau de poche;
- » Lunettes soleil (en plus d'une paire de rechange);
- » Crème solaire;
- » Cartes topographiques;
- » Boussole;
- » Altimètre;
- » GPS (optionnel);
- » Papier de toilette;
- » Parapluie (optionnel);
- » Journal de bord avec crayon;
- » Guide d'interprétation des fleurs, des oiseaux, etc.;
- » Bâtons de marche rétractables;
- » Appareil photo et/ou jumelles (optionnel).

Sortie d'interprétation

- » Jumelles;
- » Livres de référence;
- » Matériel visuel (illustrations, images, diagrammes, etc.);
- » Accessoires (épines de porc-épic, cônes, etc.);
- » Tableau et marqueurs.

Campement d'urgence (bivouac)

- » Abri de nylon léger et étanche en forme d'enveloppe – 4' x 8' pour 3 personnes ou bâche de groupe;
- » Nourriture d'urgence (barres d'énergie, fruits, thé, cubes de bouillon, soupe);
- » Petit chaudron de métal ou thermos d'urgence;

- » Outils pour démarrer un feu ou réchaud compact;
- » Briquet ou allumettes imperméables;
- » Scie de camping;
- » Matelas de sol pour s'asseoir;
- » Couche de vêtements secs (longs sous-vêtements, bas, etc.).

Urgence

- » Radio, téléphone cellulaire, téléphone satellitaire;
- » Balise de détresse (InReach, Spot, etc.);
- » Trousse de premiers soins (et trousse pour ampoules);
- » Vaporisateur chasse-ours ou cartouches anti-ours;
- » Lampe frontale et piles;
- » Trousse de réparation.

Équipement de longue randonnée

- » Sac d'expédition (60 à 105 litres, doublé avec un grand sac de plastique);
- » Vêtements supplémentaires dans un sac imperméable;
- » Souliers de camp ou pour traverse de rivière;
- » Chaise de camp;
- » Housse imperméable pour sac à dos;
- » Sac de couchage (avec sac de rangement imperméable);
- » Matelas de sol;
- » Tente avec cordes et piquets;
- » Toile de sol pour tente (optionnel);
- » Bâche pour cuisine;
- » Réchaud et combustible;
- » Briquets ou allumettes;
- » Chaudrons (et pinces s'ils n'ont pas de poignées);
- » Poêle (optionnel);
- » Sac ou vache à eau;
- » Spatule, cuillère, baguettes pour cuisson;
- » Bols, assiettes, tasses, ustensiles et tasses isolées;
- » Savon et éponge à récurer;
- » Sac de rangement large et solide pour suspendre la nourriture;
- » Corde (20 mètres) et mousqueton pour suspendre la nourriture.



3.6 – RÉALISER UNE SORTIE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Dans le cadre de l'encadrement d'une sortie de randonnée pédestre, l'encadrant-e doit posséder les compétences professionnelles nécessaires pour encadrer un groupe de façon sécuritaire selon les limites de son champ de pratique. L'encadrement des participant-e-s touche leur sécurité, leur confort et leur plaisir. L'encadrant-e doit mettre de côté ses objectifs personnels afin de veiller sur ses participant-e-s et leur offrir une belle expérience répondant aux objectifs du groupe. Dans le cadre de tous les aspects de la sortie, soit la préparation de celle-ci, les déplacements sur le terrain, la vie de campement, etc., l'encadrant-e sera appelé à prendre des décisions pour le groupe en considérant leurs besoins, leurs habilités et les risques présents afin d'offrir une expérience adaptée, agréable et sécuritaire. L'encadrant-e de sortie doit donc respecter les points suivants :

- » **Communiquer de manière professionnelle** : Connaître la terminologie technique relative à la pratique de la randonnée pédestre, les discours prédépart et de fin d'activité, communiquer les consignes adéquatement et qu'elles soient bien comprises.
- » **Assurer les déplacements du groupe** : Organiser le départ du groupe, appliquer les techniques de déplacement appropriées en groupe, guider le groupe dans la bonne direction.
- » **Assurer le bien-être du groupe** : Porter attention à l'état des participant-es, maintenir le niveau d'énergie du groupe, motiver le groupe, identifier les situations potentiellement conflictuelles, connaître des stratégies d'intervention qui favorisent la résolution de conflit.
- » **Comprendre l'importance d'une bonne prise de décision concernant le déroulement de l'activité** : Connaître les éléments de la prise de décision, identifier les moments clés demandant une prise de décision, impliquer le groupe dans la prise de décision.
- » **Comprendre son rôle dans la gestion des impacts du groupe sur les écosystèmes et l'environnement** : Connaître les impacts potentiels des groupes sur le milieu naturel, connaître les mesures de mitigation des impacts, comprendre le rôle que l'encadrant-e joue dans la réduction de l'impact.
- » **Prendre en charge des situations d'urgence et de crise** : Comprendre et appliquer le plan de mesures d'urgence en cas de problème.

3.6.1 – L'outil d'aide à l'analyse des risques

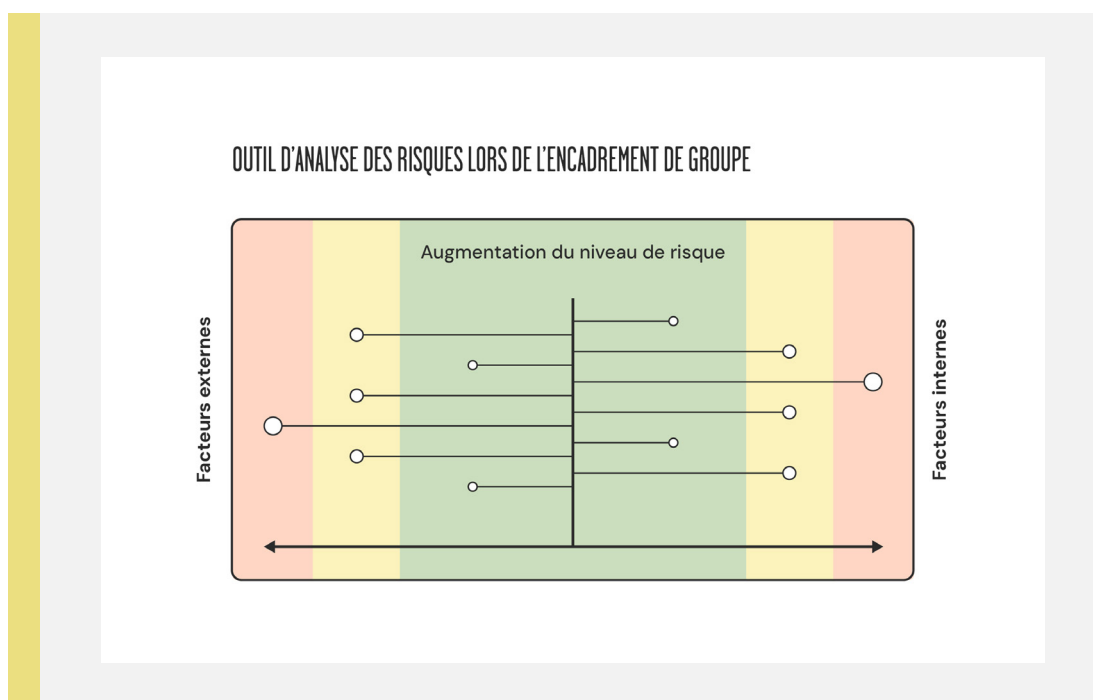
Rando Québec a conçu un outil d'aide à l'analyse des risques afin d'aider les encadrant-e-s à porter un jugement professionnel sur la préparation et l'organisation nécessaires à la réalisation d'une activité de randonnée pédestre sécuritaire. Les catégories identifiées permettent de brosser un portrait quantifiable des facteurs de risque énoncés dans les chapitres précédents, notamment à la [section 1.4.2. Risques externes et internes](#). L'outil d'aide à l'analyse des risques peut être consulté en [annexe B](#).

L'exercice consiste à passer en revue les éléments de la [section 1](#) portant sur les risques externes (reliés à l'environnement) et ceux de la [section 2](#) portant sur les risques internes (reliés au groupe) et à cocher les situations qui reflètent le mieux les conditions de préparation et de réalisation de la sortie envisagée. Il s'agit de situations plausibles qui peuvent avoir un impact plus ou moins grand sur les risques auxquels l'encadrant-e et le groupe s'exposeront. Afin de quantifier l'indice de risque :

- » La couleur verte indique qu'il est possible de contrôler le facteur de façon sereine;
- » Le jaune indique qu'une réflexion sur le facteur de risque est à envisager afin de trouver des mesures d'atténuation viables pour la réalisation de l'activité de randonnée pédestre;
- » Le rouge dénote qu'une réflexion de la part de l'encadrant-e est de mise et que des mesures de minimisation des risques doivent être prises.

Finalement, chaque facteur est brièvement expliqué dans les sections *conseils et remarques* de l'outil d'analyse des risques.

S'il était représenté visuellement, le résultat d'une analyse effectuée en s'appuyant sur l'outil d'aide à l'analyse des risques pourrait ressembler à la figure suivante, chaque ligne horizontale correspondant à un élément à évaluer.



En effectuant cet exercice, l'encadrant·e prend conscience de la probabilité de certains risques inhérents à l'activité ainsi que des conséquences que ceux-ci peuvent engendrer. L'analyse amène une réflexion complète sur les facteurs de risque et permet une mise en relation de ceux-ci. Cet outil accessible permet aux encadrant·e·s de réfléchir aux pistes de solution possibles afin d'adoucir les facteurs de risques identifiés, et ce, toujours dans le but d'assurer un déroulement sécuritaire et agréable qui vise à atteindre les objectifs spécifiques de l'activité de randonnée pédestre.

04

CHAPITRE 4

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

Au cœur de toute sortie de randonnée pédestre 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 adeptes de randonnée pédestre 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.

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 de randonnée pédestre, les encadrants 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**;
- » Les procédures de sauvetage comprenant l'identification des **risques** et les moyens prévus pour y faire face;
- » Les consignes générales de sécurité détaillant les actions à prendre dans diverses situations identifiées en amont telles qu'un orage ou une rencontre avec des animaux sauvages;
- » Le **plan d'évacuation** avec identification des zones d'urgence telles que les refuges ou zones sécurisées;
- » L'emplacement des équipements spécifiques, y compris le matériel d'urgence sur le site.

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.

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

- » Un plan de mesure d'urgence (PMU) pour les randonneurs et les randonneuses qui effectuent une sortie simple;
- » Un PMU pour les adeptes de randonnée pédestre qui effectuent une sortie complexe;
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées.



4.1.2 – Les aspects spécifiques à la randonnée pédestre

Malgré l'étendue des incidents pouvant être prévenus par l'élaboration d'un plan d'urgence complet, des situations problématiques peuvent tout de même se produire. Il est important d'être outillé-e afin d'y faire face. Le plan d'urgence a permis d'identifier les éléments nécessaires au bon fonctionnement d'une situation d'urgence; il faut donc s'y référer afin de :

- » Demeurer calme et en contrôle;
- » Contacter les ressources d'urgence disponibles;
- » Prodiguier les premiers soins en attendant l'arrivée des secours.

4.1.3 – 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 de randonnée pédestre 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 site 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.

4.2.1 – Le matériel d'urgence

Afin de faire face aux situations d'urgence, les adeptes de randonnée pédestre doivent se munir d'équipements permettant de prévenir et contrôler les blessures pouvant survenir durant la sortie. 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. Dans l'ensemble des cas, les adeptes devraient avoir le nécessaire pour maîtriser la situation avant que les spécialistes qualifié-e-s prennent le relais.

Ainsi, avoir une trousse de premiers soins dont le contenu est adapté aux risques inhérents et aux **contraintes d'isolement** de l'activité est primordial. Selon la situation et le contenu de la trousse, un cours de premiers soins en **régions isolées** peut s'avérer utile pour acquérir les compétences nécessaires en vue de sélectionner et utiliser ce matériel adéquatement.

En plus de la trousse de premiers soins, les randonneurs et les randonneuses devraient se munir d'équipements leur permettant de faire face aux défis de l'environnement durant une situation d'urgence : une bâche, un réchaud, un matelas de sol, etc.

Il existe **trois types principaux de trousses de premiers soins**. Des pistes pour constituer chacune d'entre elles sont données aux paragraphes suivants. Cependant, comme mentionné plus haut, il est important de l'adapter à votre activité et à votre sortie.

4.2.1.1 – La trousse de premiers soins personnelle

Idéalement, chaque membre du groupe devrait avoir avec lui ou elle une trousse de premiers soins personnelle.

Celle-ci sert à prendre en charge les **petites blessures courantes** des activités de plein air :

- » Soigner des ampoules (pansement anti-frottement et protection contre les pressions);
- » Soigner des égratignures (gazes pour arrêter les saignements mineurs, nettoyer et panser une plaie);
- » Gérer des allergies, maux quotidiens et problèmes chroniques connus.



4.2.1.2 – La trousse de premiers soins de groupe

Dans le groupe, il est essentiel d'avoir une trousse de premiers soins un peu plus garnie pour **traiter les blessures majeures**. Celle-ci sera souvent transportée par la personne la plus expérimentée en soins.

Cette trousse devrait contenir du matériel pour :

- » Soigner des blessures traumatiques (attelle, bandage triangulaire, etc.);
- » Traiter une hémorragie majeure (gazes absorbantes et pansements en quantité).

Les éléments qui se retrouveront dans cette trousse vont dépendre de la durée de l'activité, du nombre de personnes participantes et des compétences en secourisme de celle qui est la plus expérimentée en soins, ou des personnes encadrantes. Selon les contraintes d'isolement (voir [section 1.3.2](#)), suivre un cours de secourisme en **régions isolées** peut s'avérer essentiel avant de faire la sortie.

4.2.1.3 – La trousse de médicaments de groupe

Même si tous les membres du groupe devraient apporter les médicaments dont ils et elles auront besoin, une trousse de médicaments est nécessaire pour l'ensemble du groupe lors de longues sorties en régions isolées. Cependant, aucun médicament sous prescription ne doit être donné sans l'accord du médecin traitant si l'on doit déroger de la posologie et du plan de traitement habituels.

Ces médicaments devraient permettre :

- » De contrôler, au besoin, la douleur et l'inconfort;
- » De traiter les maux quotidiens (maux de cœur, maux de ventre, prévention de l'infection d'une blessure, etc.);
- » D'intervenir en situation d'urgence (ex. : réaction allergique sévère).

4.3 – LA RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT ET LES ASPECTS LÉGAUX DE LA PRATIQUE LIBRE, AUTONOME ET DE L'ENCADREMENT DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

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 jurisprudence¹, elle correspond à un comportement qui s'écarte de la norme qu'adopterait une personne raisonnable, normalement prudente et diligente, placée dans les mêmes circonstances.

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

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

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

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

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

4.3.1.2 – 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.

¹ 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.

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*, 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).

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, associés et associées, 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 supérieure-s s'écarte de façon marquée de la norme de **diligence** raisonnable attendue dans les circonstances afin d'empêcher la perpétration de l'infraction.

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 de la randonnée pédestre.

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

» **Guides/responsables/personnes encadrantes :**

- Manque de formation;
- Compétences inadéquates;

» **Infrastructures et équipement prêté ou loué, le cas échéant :**

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

» **Activité proposée non appropriée :**

- L'âge et/ou la condition physique des personnes participantes ne sont pas pris en compte;
- Les objectifs ne sont pas pris en compte;
- Le temps alloué n'est pas pris en compte;

» **Les directives offertes au groupe :**

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

» **Les mesures de sécurité :**

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

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

4.3.4 – Conclusion

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

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



4.4 – LES ASSURANCES

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

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

4.4.1 – L'assurance responsabilité civile

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

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

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

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

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

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

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

Certaines assurances accident sont également pertinentes dans le cas où il faudrait, pendant l'activité, faire appel à des secours dans un contexte particulièrement délicat. Plusieurs situations

médicales exigent une intervention d'urgence, que ce soit par voie terrestre ou aérienne. Si la zone est difficilement accessible, les équipes de secours peuvent avoir à recourir à un hélicoptère, par exemple. Bien que les services publics soient tenus de porter assistance aux personnes en **danger**, cela ne signifie pas nécessairement une intervention gratuite ni instantanée.

La personne assurée peut parfois voir les coûts engendrés par le sauvetage être couverts et pris en charge par sa compagnie d'assurance. Néanmoins, les assurances accident ne couvrant pas toutes ces frais, il convient de bien lire son contrat et au besoin de souscrire à une assurance complémentaire pour la recherche et le sauvetage. Cette dernière couvre exclusivement les coûts engendrés par les moyens tels que les hélicoptères, les quads et les équipes sur le terrain, qui pourraient être facturés en tout ou en partie à la personne secourue.

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

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

4.4.3.1 – Pour les adeptes autonomes, en pratique libre et 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

Les gestionnaires d'entreprises et d'organismes offrant des activités encadrées 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 qui couvre les services offerts. Par le fait même, elle permet généralement de couvrir les encadrants et les encadrantes en responsabilité civile. 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 randonnée pédestre 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.

Aventure Écotourisme Québec (AÉQ) offre à ses membres (organismes et entreprises) l'accès à une assurance en responsabilité civile et offre à ceux-ci des formulaires types et autres documents permettant l'uniformisation de certaines procédures.

4.4.3.3 – Pour les personnes encadrantes salariées, travailleuses autonomes ou bénévoles

Comme mentionné, l'organisme offrant le service d'encadrement assure généralement ses encadrants et ses encadrantes en responsabilité civile. 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. Sous certaines conditions, les membres de clubs de marche affiliés à Rando Québec (voir au [chapitre 3](#)) peuvent bénéficier d'une couverture d'assurance responsabilité civile durant leurs sorties.

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.

En cas d'accident du travail ou de maladie professionnelle, les employé·e·s sont protégé·e·s par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). L'employeur peut également déclarer ses bénévoles afin qu'ils et elles soient protégé·e·s par la CNESST. Les travailleurs et travailleuses autonomes peuvent s'inscrire à la CNESST et demander une protection personnelle.

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.



ANNEXE A

Acronymes et glossaire

A.1 – LISTE DES ACRONYMES

Acronyme	Signification
ACMG	Association canadienne des guides de montagne (Association of Canadian Mountain Guides)
ACQ	Association des camps du Québec
AÉQ	Aventure Écotourisme Québec
AHG	Apprenti guide de randonnée pédestre (Apprentice Hiking Guide)
AQLPH	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
ASC	Association des Scouts du Canada
ASSQ	Association des stations de ski du Québec
ATR	Associations touristiques régionales
C.c.Q	Code civil du Québec
CCPA	Conseil canadien du plein air
Cégep	Collège d'enseignement général et professionnel
CKQ	Canot Kayak Québec
CNESST	Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
CPTAQ	Commission de protection du territoire agricole du Québec
CQ	Cheval Québec
CQL	Conseil québécois du loisir
DAFA	Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur
DESS	Diplôme d'études supérieures spécialisées
EVQ	Eau Vive Québec
FÉÉPEQ	Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
FPQ	Fédération des pourvoiries du Québec

Acronyme	Signification
FQK	Fédération québécoise de kite
FQME	Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
HG	Guide de randonnée pédestre (Hiking Guide)
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
MAPAQ	Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
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
OGRS	Normes d'observation et d'écriture des données météorologiques (Observation Guidelines and Recording Standards)
ONL	Organisme national de loisir
OPCDT	Outil de planification et de consignation des données du terrain
Parq	Association des parcs régionaux du Québec
PMU	Plan de mesure d'urgence
PNEAPA	Programme national pour l'encadrement des activités de plein air
QS	Québec Subaquatique
RCR	Réanimation cardio-respiratoire

Acronyme	Signification
RÉSEAU	Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air
RMN	Réseau de milieux naturels protégés
RPAQ	Réseau plein air Québec
RQ	Rando Québec
RURLS	Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec
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	Spéléo Québec
SQ	Sûreté du Québec
UQAC	Université du Québec à Chicoutimi
UQAM	Université du Québec à Montréal
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières
URLS	Unités régionales de loisir et de sport
VQA	Vélo Québec
VQ	Voile Québec
YDS	Yosemite Decimal System
ZEC	Zone d'exploitation contrôlée

A.2 – GLOSSAIRE

Lettre A

Accident	Voir « événement ».
Accréditation	Processus d'analyse et d'évaluation du programme d'un organisme ou d'un établissement menant à une équivalence. Une équivalence, un programme passerelle ou toute autre entente avec Rando Québec peuvent en découler en fonction de la conclusion de cette analyse.
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.
Adepte de randonnée pédestre	Individu qui pratique la randonnée pédestre. Cette pratique peut être autonome, libre ou encadrée.
Altitude	Distance verticale entre un point donné et la mer. La mer se trouve à zéro mètre d'altitude. • Basse et moyenne altitude : de 0 m à 2 000 m; • Haute altitude : de 2 000 m à 5 500 m; • Altitude extrême : de 5 500 m à 8 848 m.
Attestation	Résultat d'un processus de certification comportant uniquement des évaluations formatives et ayant pour but premier l'apprentissage et la prise de conscience du niveau de pratique de l'individu. Celui-ci peut démontrer, ou non, l'atteinte du seuil de la maîtrise des compétences attendues; la simple participation active est requise pour obtenir l'attestation. Dans le cadre du programme de formation de Rando Québec, les formations concernant la pratique mènent à des attestations.
Ayant droit	Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.

Lettre B

Biais de confirmation	Biais cognitif qui « décrit notre tendance sous-jacente à remarquer, à nous concentrer et à accorder plus de crédit aux preuves qui correspondent à nos croyances existantes » ¹ .
------------------------------	---

¹ The Decision Lab. (s.d.). Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles? The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>

Lettre B (suite)

Brevet

Résultante d'un processus de certification professionnelle comportant une évaluation sommative à des fins de sanction. L'individu doit démontrer l'atteinte du seuil de la maîtrise des compétences attendues. Il a une obligation de résultat pour l'obtention de son brevet professionnalisant. Les formations concernant l'encadrement et l'enseignement mènent à des brevets.

Lettre C

Complexité de l'activité (niveau)

Concept qui décrit généralement le niveau de complexité d'une sortie en plein air en fonction de sa durée, des dangers et risques à gérer ou encore de la difficulté de l'itinéraire prévu.

Sortie simple

Décrit généralement une activité de courte durée, comportant peu ou pas de dangers majeurs et accessible à la majorité des adeptes de la discipline donnée.

Sortie complexe

Décrit généralement une activité soit de longue durée (plusieurs jours ou semaines), qui peut comporter des dangers importants ou qui nécessite une expertise avancée dans la discipline donnée.

Conséquence

Effet, positif ou négatif, d'un événement (Voir « événement ») donné sur l'adepte, l'activité ou la sortie. Les conséquences anticipées d'un événement donné peuvent se manifester de manière certaine ou incertaine. Dans certains cas, on peut raisonnablement les prévoir alors que dans d'autres, elles peuvent être tellement variables qu'elles sont difficilement prévisibles avec certitude.

Contrainte d'isolement

Désigne les impacts négatifs potentiels dus à l'éloignement des ressources externes en cas de problème et/ou d'urgence.

Courte randonnée pédestre

Voir « randonnée pédestre ».

Lettre D

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.

Débiteur

Personne tenue d'exécuter un paiement, une prestation à l'égard d'une autre, le créancier.

Lettre D (suite)

Dénivelé	Différence entre la plus haute altitude et la plus basse altitude franchies lors d'une randonnée pédestre.
Dénivelé positif cumulatif	Différence entre tous les points hauts et tous les points bas franchis sur un itinéraire de randonnée pédestre. L'addition de toutes ces différences d'altitude est égale au dénivelé positif cumulatif.
Diligence	Obligation d'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

Éloignement (degré de)	Mesure de l'isolement d'un site ou d'une sortie en autonomie basée sur le temps nécessaire pour y accéder ainsi que sur la disponibilité de ressources externes compétentes en cas d'urgence (ex. : ambulance, hôpital, poste de secours, patrouille, etc.).
Encadrante/ Encadrant (personne encadrante)	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, qu'importe l'activité de plein air pratiquée, le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue ainsi que 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 de plein air, que ce soit à titre professionnel ou bénévole.
Évacuation	Processus mettant fin à l'activité d'un adepte et visant le transfert, plus ou moins rapide, hors du site de pratique et vers des ressources externes (ex. : ambulance, hôpital, voiture, maison, etc.).
Événement (type)	Désigne toute situation ou occurrence imprévue qui pourrait causer des dommages ou perturber l'activité.
Accident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des conséquences physiques ou mentales pour les personnes concernées.
Incident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des conséquences sur l'activité telles que des retards, pertes ou dommages matériels, mais qui n'implique pas de dommage physique.

Lettre E (suite)

Presqu'accident	Événement imprévu et indésirable qui aurait pu entraîner des dommages ou des blessures qui n'ont finalement pas eu lieu grâce à la chance ou à une intervention humaine.
Expédition de randonnée pédestre	Activité de randonnée pédestre s'effectuant sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle, sentiers balisés ou hors sentier et en terrain alpin ou non alpin. Implique des nuitées en tente et/ou en bivouac sur des sites de camping non aménagés. La notion de découverte ou de recherche est généralement une motivation de l'expédition.

Lettre F

Fait juridique	Tout événement ou toute situation de fait, volontaire ou non, qui a 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.
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 adeptes de pratique libre et autonome, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites ainsi qu'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	Organisation chargée de planifier, développer, entretenir et superviser des infrastructures destinées à la pratique d'activités de plein air.
--	---

Lettre H

Halo d'expert	Biais cognitif qui fait référence à l'attribution d'une infaillibilité à une personne perçue comme experte, à juste titre ou non, et qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale.
----------------------	--

Lettre H (suite)

Hors sentier

En dehors du sentier, en pleine nature, sans infrastructure humaine, hors des sentiers aménagés. Le choix de piste à l'aide de l'analyse du terrain et d'outils de navigation est essentiel à la progression.

Lettre I

Incident

Voir « événement ».

Isolement

Voir « éloignement (degré de) » ou « contraintes d'isolement ».

Itinéraire

Trajet prévu ou anticipé durant la pratique d'une activité de plein air.

Lettre L

Longue randonnée pédestre

Voir « randonnée pédestre ».

Lettre M

Marche athlétique

Regroupement de plusieurs types de marche sportive comme la marche rythmée, la marche rapide et la marche nordique.

Mesure(s) d'urgence

Composante de la gestion des risques englobant l'ensemble des outils et des actions à mettre en œuvre lorsqu'un événement survient. Les mesures d'urgence peuvent, entre autres, s'appuyer sur un Plan de mesures d'urgence et un Plan de sortie.

Lettre P

Pensée de groupe restrictive

Phénomène psychologique dans lequel les membres d'un groupe tendent 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.

Personne de confiance

Principale ressource externe d'un groupe lors d'une sortie. Disponible pour le groupe tout au long de la sortie, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple en fournissant des données météorologiques), de fournir un soutien logistique à l'équipe (par exemple en coordonnant un ravitaillement) ou d'alerter les secours en cas d'urgence.

Lettre P (suite)

Plan d'évacuation	Plan de match ou procédure à suivre dans le cas d'une évacuation durant une sortie donnée sur un site précis.
Plan de mesures d'urgence	Document rassemblant l'ensemble des procédures, protocoles et autres actions à prendre en cas d'urgence sur un site de pratique donné ou durant une sortie donnée.
Plan de sortie	Document rassemblant les informations relatives à une sortie donnée. Selon la complexité de celle-ci, il sera plus ou moins volumineux. Selon le contexte, il peut servir d'aide à la planification, de composante des mesures d'urgence, de document servant à garder des traces de la planification ou des trois à la fois.
Pratiquante/ Pratiquant de randonnée pédestre	Pratique non supervisée par un ou une encadrant·e, dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.
Pratique autonome	Pratique non supervisée par un ou une encadrant·e, dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.
Pratique encadrée	Pratique supervisée par du personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes et qui veille au bien-être du groupe.
Pratique libre	Pratique sur un site aménagé supervisée par un gestionnaire de site où les personnes participantes sont libres de leurs choix et décisions à l'intérieur des règles établies par le gestionnaire. Comprend habituellement une prise en charge minimale en cas d'urgence par le gestionnaire du site.
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.

Lettre R

Randonnée pédestre

Activité de marche en milieu naturel, incluant les parcs urbains ou tout type d'aménagement valorisant la nature. Promenade sportive se pratiquant en sentier balisé ou hors sentier et dont la surface de marche est majoritairement minérale ou organique. Les circuits de randonnée pédestre peuvent être en boucle ou linéaires et en tout type de terrain ne nécessitant aucune aide matérielle, telle une corde. La randonnée pédestre inclut la randonnée en montagne. Elle se dit une activité de plein air.

Courte randonnée pédestre

Activité de randonnée pédestre s'effectuant sur une journée ou moins. Implique généralement un parcours en boucle ou un aller-retour sur un sentier linéaire.

Longue randonnée pédestre

Activité de randonnée pédestre se déroulant sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle sur sentiers balisés et en tout type de terrain. Implique des nuitées en refuge et/ou en tente sur des terrains de camping aménagés ou semi-aménagés.

Randonnée en raquettes

Activité de marche hivernale avec l'aide matérielle de raquettes à neige. Les barèmes de la randonnée pédestre s'appliquent à la randonnée en raquettes. La surface de marche est enneigée ou glacée.

Randonnée hivernale

Activité de marche hivernale avec une aide matérielle comme des raquettes à neige ou des microcrampons. Les barèmes de la randonnée pédestre s'appliquent à la randonnée hivernale. La surface de marche est enneigée ou glacée.

Région isolée

Région où l'accès aux soins peut prendre plus d'une heure.

Risque

Probabilité qu'un événement donné se réalise, causant ainsi des dommages ou des conséquences négatives pour une personne, un groupe ou une organisation. En plein air, le risque réfère à la vraisemblance que l'exposition à un danger entraîne des dommages.

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 », il 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

Sauvetage

Ensemble d'actions et de techniques mises en place pour secourir une personne en détresse.

Sécurité

La sécurité est un état où les dangers et les conditions pouvant provoquer des dommages d'ordre physique, psychologique ou matériel sont contrôlés de manière à préserver la santé et le bien-être des individus et de la communauté.

Sentier balisé

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 diffusées à l'accueil du réseau de sentiers sont tous des exemples de balisage.

Sentier ou site de pratique d'activités de plein air

Zone aménagée spécifiquement pour permettre la pratique d'une ou de plusieurs activités de plein air.

Lettre T

Terrain alpin

Partie de la montagne constituée de vastes étendues de terrain ouvert et exposé, avec peu ou pas d'arbres. Là où il existe, le terrain alpin est la bande d'altitude la plus élevée d'une montagne ou d'une chaîne. Il est généralement le plus exposé au soleil, au vent, au froid et aux précipitations².

Terrain à la limite forestière

La limite forestière est l'étendue inférieure à la bande d'altitude alpine. Elle se présente souvent comme une transition graduée où la croissance de la végétation, en particulier les arbres, peut être limitée par les conditions climatiques et/ou le type de terrain. Certaines essences poussent au-delà de cette limite, mais sous forme d'arbustes³.

Trekking

Activité de randonnée pédestre en haute altitude (plus de 2 000 m d'altitude) s'effectuant généralement sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle, sentiers balisés ou hors-piste. Implique des nuitées en tente, en terrain non aménagé ou en refuge. Les contraintes d'isolement sont généralement élevées.

² Traduction libre, Avalanche Canada, <https://www.avalanche.ca/glossary/#alpine>, nov. 2020

³ Traduction libre, Avalanche Canada, <https://www.avalanche.ca/glossary#treeline-elevation>, nov. 2020

B



ANNEXE B

Risques inhérents à la pratique de la randonnée pédestre

B.1 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

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, chute au sol, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, perturbation du jugement et de la concentration, prise de mauvaises décisions, dégradation de la condition physique, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Connaître son état physique • S'informer sur 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 • S'hydrater suffisamment
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, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Connaître ses conditions médicales • S'informer sur les conditions médicales des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon les conditions médicales des membres du groupe • 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, stress de performance, trouble du comportement, anxiété)	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Connaître son état affectif • S'informer sur l'état affectif des autres membres du groupe, le cas échéant • Connaître les actions à poser lorsqu'une crise survient et rester à l'affût des signes précurseurs • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon l'état affectif • Adapter le rythme de progression
Consommation d'alcool et/ou de drogues	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, 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, crise médicale, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• S'abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues lors de l'activité
Altercation entre deux individus du groupe (agression physique ou psychologique, tension)	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques	• Connaître la personnalité et le caractère 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 compétences techniques et de connaissances des membres du groupe

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	• Prendre connaissance des outils et processus en amont de l'activité • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Manque de connaissance des risques encourus	Mise en danger, survenance d'une situation urgente, manque de matériel pour faire l'activité en toute sécurité	• Se renseigner en amont sur l'itinéraire et les dangers possibles • S'assurer d'apporter le matériel adéquat pour la sortie
Manque de connaissances techniques	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	• Se former pour être autonome en randonnée pédestre. • Recourir à des services de guidage

B.1.4 – Facteurs de risques liés au terrain

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Présence de roches, de racines et de boue	Surface inégale et/ou glissante, donc potentiel de chutes et de blessures	- Se former pour être autonome en randonnée - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat pour une pratique sécuritaire - S'informer auprès du gestionnaire de site de l'état des sentiers
Présence de couvert végétal (ex. : feuilles mortes, humus)	Surface inégale et/ou glissante, donc potentiel de chutes et de blessures	- Se former pour être autonome en randonnée - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat pour une pratique sécuritaire - S'informer auprès du gestionnaire de site de l'état des sentiers
Période de dégel, présence de neige ou de glace	Surface inégale et/ou glissante, donc potentiel de chutes et de blessures	- Se former pour être autonome en randonnée - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat pour une pratique sécuritaire - S'informer auprès du gestionnaire de site de l'état des sentiers
Obstacles dans le sentier (ex. : chablis, branches)	Potentiel de chute et de blessures lors du franchissement de l'obstacle	- Se former pour être autonome en randonnée - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat pour une pratique sécuritaire - S'informer auprès du gestionnaire de site de l'état des sentiers
Possibilité de chutes d'arbres et de branches	Exposition à des risques surplombants pouvant causer des blessures traumatiques	- Se former pour être autonome en randonnée - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat pour une pratique sécuritaire - S'informer auprès du gestionnaire de site de l'état des sentiers
Terrain escarpé et présence de falaises	Surface inclinée et/ou inégale et/ou glissante, donc potentiel de chutes et de blessures	- Se former pour être autonome en randonnée - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat à la pratique sécuritaire
Terrain alpin et à la limite forestière	Exposition plus importante aux conditions météorologiques	- Se former pour être autonome en randonnée - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat à la pratique sécuritaire - S'informer auprès du gestionnaire de site de l'état des sentiers
Altitude (régions montagneuses hors du Québec)	Potentiel de mal aigu des montagnes	- Se former pour être autonome en randonnée alpine - Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence - Avoir en sa possession le matériel nécessaire et adéquat pour une pratique sécuritaire - Recourir à des services de guidage

B.1.5 – Facteurs liés aux conditions météorologiques

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Température		
Chaleur et/ou exposition au soleil	Épuisement par la chaleur, coups de soleil, déshydratation	• Bien gérer le niveau d'effort déployé • Faire un choix éclairé du lieu de sortie et de l'itinéraire • S'assurer d'avoir l'équipement adéquat pour la sortie • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Froid	Engelures, hypothermie, déshydratation	• Bien gérer le niveau d'effort déployé • Faire un choix éclairé du lieu de sortie et de l'itinéraire • S'assurer d'avoir l'équipement adéquat pour la sortie • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Humidité élevée	Épuisement par la chaleur, déshydratation	• Bien gérer le niveau d'effort déployé • Faire un choix éclairé du lieu de sortie et de l'itinéraire • S'assurer d'avoir l'équipement adéquat pour la sortie • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Facteur éolien		
Vents forts	Chute d'éléments surplombants, perte de chaleur par convection	• Bien gérer le niveau d'effort déployé • Faire un choix éclairé du lieu de sortie et de l'itinéraire • S'assurer d'avoir l'équipement adéquat pour la sortie • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Vents faibles	Épuisement par la chaleur	• Bien gérer le niveau d'effort déployé • Faire un choix éclairé du lieu de sortie et de l'itinéraire • S'assurer d'avoir l'équipement adéquat pour la sortie • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence

B.1.5 – Facteurs liés aux conditions météorologiques (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Précipitations		
Pluie et/ou neige et/ou verglas	Hypothermie et/ou surface de progression glissante, donc potentiel de chutes et de blessures	• Bien gérer le niveau d'effort déployé • Faire un choix éclairé du lieu de sortie et de l'itinéraire • S'assurer d'avoir l'équipement adéquat pour la sortie • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Orages et foudre	Électrocution, brûlures	• Bien gérer le niveau d'effort déployé • Faire un choix éclairé du lieu de sortie et de l'itinéraire • S'assurer d'avoir l'équipement adéquat pour la sortie • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence

B.1.6 – Facteurs liés à la faune et la flore

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Présence de grande faune	Interactions problématiques pouvant mener à des situations d'urgence	• S'informer auprès du gestionnaire de site au sujet des différentes espèces présentes dans le secteur de l'itinéraire • Limiter ses déplacements lors de périodes d'agitation (ex. : chasse) • Avoir avec soi et savoir se servir de matériel de protection
Présence de petits mammifères	Interactions problématiques pouvant mener à des situations d'urgence, bris de matériel ou perte de provisions dû à l'infiltration de petits mammifères	• S'informer auprès du gestionnaire de site au sujet des différentes espèces présentes sur l'itinéraire • Gérer son matériel et ses vivres selon les indications du gestionnaire de site
Présence d'insectes incommodants	Interactions problématiques pouvant mener à des situations d'urgence (piqûres, allergies, etc.)	• S'informer auprès du gestionnaire de site au sujet des différentes espèces présentes dans le secteur de l'itinéraire • Couvrir ses membres de vêtements longs • Inspecter son corps une fois la journée terminée
Présence de flore incommodante	Interactions problématiques pouvant mener à des situations d'urgence (allergies)	• S'informer auprès du gestionnaire de site au sujet des différentes espèces présentes sur l'itinéraire • Couvrir ses membres de vêtements longs • Éviter les endroits identifiés comme risqués par les gestionnaires du site

B.2 – L'OUTIL D'AIDE À L'ANALYSE DES RISQUES

Comme expliqué à la [section 3.6.1. L'outil d'aide à l'analyse des risques](#), Rando Québec a conçu un outil d'aide à l'analyse des risques afin d'aider les encadrant-e-s à porter un jugement professionnel sur la préparation et l'organisation nécessaires à la réalisation d'une activité de randonnée pédestre sécuritaire. Les catégories identifiées permettent de broser un portrait quantifiable des facteurs de risque énoncés dans les chapitres précédents, notamment à la [section 1.4.2. Risques externes et internes](#).

B.2.1 – Analyse des facteurs de risques externes

B.2.1.1 – Difficultés techniques du sentier et difficultés physiques de l'itinéraire

Saisonnalité et conditions météorologiques

☐ Printemps, été, automne :

Température clémente et/ou vents nuls ou faibles et/ou aucune précipitation

☐ Toutes saisons :

Températures fraîches ou froides et/ou vents modérés ou forts et/ou faibles précipitations

☐ Toutes saisons/difficiles :

Températures froides ou très chaudes et/ou vents extrêmes et/ou fortes précipitations

Conseils :

Les conditions météorologiques influencent les difficultés physiques ressenties par les randonneurs et les randonneuses. La surface de marche en est de plus influencée (voir 1.1.6).

Vérifiez la météo avant de partir en sentier et adaptez vos objectifs.

Durée de la sortie de randonnée pédestre

☐ ½ journée ou moins

☐ 1 journée complète

☐ 1 journée complète et plus, avec nuitée(s) à l'extérieur

Conseils :

La durée de votre sortie a un impact sur le niveau d'énergie et d'effort ressenti. Plus la durée de la sortie sera longue, plus l'effort nécessaire est grand.

Une plus longue randonnée affecte de plus le poids du sac à dos ([voir 1.1.10](#)).

Type d'hébergement

☐ Ne s'applique pas

☐ Établissements modernes :

Toutes les commodités de base présentes. (ex. : chauffage, eau courante, électricité, toilettes, etc.)

☐ Établissements rustiques :

Chalets et refuges rustiques. Présence de quelques commodités (ex. : poêle à bois, toilettes sèches, etc.). Tâches et équipements spécifiques à prévoir.

☐ Camping trois saisons :

Abri trois murs (lean-to), tente, toile d'abri, hamac, bivouac. Tâches et activités de camp (montage du campement, cuisine sur réchaud, traitement de l'eau, etc.) à prévoir.

☐ Camping 3 saisons sur sites non aménagés et/ou camping hivernal :

Aménagement d'un campement selon l'éthique du plein air à prévoir. Aucune commodité disponible. Nécessite une autonomie complète.

Conseils :

Cette section s'applique aux sorties de plusieurs journées en sentier ainsi qu'à l'addition de journées individuelles consécutives. Le type d'hébergement peut influencer la qualité du sommeil et le confort général de la sortie de randonnée pédestre, entraînant de la fatigue. Un hébergement en établissement rustique ou en camping nécessite un plus grand nombre de tâches pour procurer du confort. La réalisation de ces tâches nécessite de l'énergie.

Distance parcourue par jour

☐ Légère :

Moins de 6 kilomètres

☐ Moyenne :

Entre 6 et 12 kilomètres

☐ Élevée :

Plus de 12 kilomètres

Conseils :

Plus la distance parcourue est grande, plus l'effort à déployer est élevé pour réaliser l'itinéraire de randonnée pédestre.

Dénivelé cumulé positif par jour

☐ Léger :

Moins de 350 mètres

☐ Moyen :

Entre 350 et 700 mètres

☐ Élevé :

Plus de 700 mètres

Conseils :

Plus le dénivelé positif cumulatif de votre itinéraire est élevé, plus l'effort à déployer est élevé pour réaliser l'itinéraire de randonnée pédestre.

Caractéristiques de la surface de marche du sentier

☐ Sentier de promenade et sentier aménagé simple :

Surface en gravier et/ou surface naturelle et/ou neige durcie se parcourant facilement sans technique de marche particulière. Surface sèche ou humide.

Conseils :

Prévoyez plus de temps pour compléter votre itinéraire et/ou des alternatives si vous prévoyez parcourir un sentier peu aménagé. Les conditions hivernales peuvent rendre nécessaire l'utilisation d'équipement spécialisé, comme les crampons ou les raquettes.

☐ Sentier aménagé :

Surface naturelle et présence d'obstacles. Possibilité de sections plus difficiles et sentier parfois mal entretenu.

Possibilité de terrain instable et/ou humide et/ou neige et/ou glace.

La saisonnalité affecte les caractéristiques de la surface de marche en hiver (neige profonde et poudreuse, neige durcie, croûte de glace, etc.) et peut augmenter de façon importante la difficulté technique de votre sortie de randonnée, peu importe la classe de terrain. Vérifiez la météo avant de partir en sentier et adaptez vos objectifs.

☐ Sentier peu ou pas aménagé :

Surface naturelle et présence d'obstacles pouvant être majeurs.

Terrain instable sur de courtes ou longues sections et possibilité d'éboulis et/ou neige profonde et/ou glace.

Usage des mains pouvant être nécessaire.

Possibilité de chute

☐ Faible :

Facile à éviter ou à minimiser.

☐ Présente :

Peut être minimisée, mais aura des conséquences mineures.

☐ Très présente :

Sur de courtes sections, une chute aura des conséquences sérieuses et inévitables. Ces sections peuvent être empruntées sans l'usage de cordes.

Conseils :

Certains sentiers peuvent comporter des sections abruptes. Pensez à éviter ces sections en empruntant d'autres sentiers si ces défis ne font pas partie de vos objectifs de randonnée.

Certains sentiers peuvent se rapprocher du haut d'une falaise. Restez loin de celle-ci en tout temps.

Nécessité d'orientation

☐ Simple :

Sur sentiers bien balisés.

☐ Exigeante :

Sur sentiers peu balisés ou hors sentiers avec points de repère évidents. Nécessite des connaissances en orientation et possiblement l'utilisation de la carte, de la boussole et du GPS.

☐ Complexe :

Sur sentiers non balisés ou hors sentiers avec points de repère minimaux. Nécessite des connaissances en orientation et l'utilisation de la carte, de la boussole et du GPS.

Conseils :

Un sentier peu ou pas balisé augmente de façon significative la difficulté à s'orienter. Informez-vous auprès du gestionnaire du réseau pour valider le niveau de balisage, le type de balises utilisées pour votre activité et/ou les outils pertinents pour vous orienter sur le réseau visité.

La randonnée hors sentiers nécessite des connaissances en orientation.

Présence de passage en zones aquatiques

☐ Ne s'applique pas

☐ Peu profond :

Hauteur du mi-mollet pour les zones à faible débit, hauteur des chevilles pour zones à haut débit et sans dangers en aval.

☐ Moyennement profond :

Hauteur de la mi-cuisse pour les zones à faible débit, hauteur des genoux pour les zones à haut débit et sans dangers en aval.

☐ Profond :

Hauteur de la taille pour les zones à faible débit, hauteur de l'entrejambe pour les zones à haut débit.

Conseils :

Informez-vous si des infrastructures (ponts, passerelles) sont aménagées sur votre itinéraire. Demandez au gestionnaire du réseau quel est le niveau d'eau, dans le cas où les infrastructures sont inexistantes.

Poids du sac à dos

☐ Léger :

Moins de 6 kilogrammes (15 livres)

☐ Moyen :

Entre 7 et 15 kilogrammes (15 à 35 livres)

☐ Lourd :

Plus de 15 kilogrammes (35 livres)

Conseils :

Un sac à dos lourd est plus difficile à transporter. Afin de l'alléger, n'emportez que les éléments essentiels et seulement quelques éléments de confort. Laissez les équipements superflus à la maison.

Voyez plus de trucs [ici](#).

Altitude

☐ Basse altitude :

Jusqu'à 2 000 mètres d'altitude. Effort normal.

☐ Moyenne altitude :

Entre 2 000 et 5 500 mètres d'altitude. Effort additionnel.

☐ Haute altitude :

Plus de 5 500 mètres d'altitude. Effort accru.

Conseils :

L'altitude où se déroule une randonnée influe sur les capacités physiques et sur l'effort ressenti. Pour en savoir davantage sur les effets corporels de l'altitude, ainsi que la planification et la réalisation d'une randonnée en altitude, consultez des professionnel·le·s.

B.2.1.2 – Contraintes d'isolement du territoire

Isolement physique des services

☐ Léger :

À moins de 3 heures de marche des services (chalet d'accueil, route desservie par les soins préhospitaliers d'urgence, etc.).

☐ Moyen :

De 3 à 8 heures de marche des services (chalet d'accueil, route desservie par les soins préhospitaliers d'urgence, etc.).

☐ Élevé :

À plus de 8 heures de marche des services (chalet d'accueil, route desservie par les soins préhospitaliers d'urgence, etc.).

Conseils :

L'isolement se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation exacte du groupe et les ressources nécessaires en cas d'urgence médicale, d'incident ou d'accident, de changements météorologiques affectant la sortie, etc. Les ressources nécessaires peuvent être un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipement de secours, un poste de patrouille, un refuge, une route avec passage régulier de voiture, etc.

Informez-vous auprès du gestionnaire de sentier pour connaître les points de services.

Communications (couverture téléphonique)

☐ Couverture cellulaire sur l'entièreté du réseau

☐ Couverture variable

De 3 à 8 heures de marche des services (chalet d'accueil, route desservie par les soins préhospitaliers d'urgence, etc.).

☐ Aucune couverture cellulaire

Conseils :

La présence de réseau cellulaire sur un territoire assure des communications efficaces en cas de demande d'aide externe. Des appareils de communication satellitaires permettent des communications dans les territoires non desservis par les services de téléphonie.

Distance des soins hospitaliers

☐ Courte :

À proximité des services médicaux d'urgence (SMU). Aucune distance à parcourir à pied. Zone accessible par les services ambulanciers.

☐ Moyenne :

4 heures de marche au maximum avant d'arriver à une zone accessible par les services ambulanciers.

☐ Longue :

Plus de 12 h avant une évacuation possible.

Conseils :

Le temps de déplacement requis entre le point le plus éloigné du parcours et les zones potentiellement accessibles par les SMU est un facteur complémentaire à l'isolement physique des services ([voir 1.2.1](#)). Cette contrainte permet d'évaluer le temps d'évacuation requis en cas d'urgence nécessitant de l'aide externe. L'accès à une route carrossable est essentiel pour l'accessibilité des SMU.



B.2.2 – Analyse des facteurs de risques internes

Analyse de l'**encadrant·e** d'un groupe. Les points B.2.2.1 et B.2.2.2 concernent les encadrant·e-s. Ils peuvent être remplis pour chaque personne occupant des fonctions d'encadrement (assistant·e, aide technique, bénévole, etc.).

B.2.2.1 – Compétences des encadrant·e-s

Comment qualifiez-vous votre niveau de condition physique en contexte de randonnée pédestre?

☐ Supérieur au niveau exigé par la sortie	Remarques : La randonnée demande de l'endurance cardiovasculaire, un certain niveau d'endurance général, de la force musculaire et de l'équilibre. Une bonne santé articulaire des membres inférieurs est requise. Le niveau de condition physique doit être supérieur ou égal au niveau exigé par la sortie.
☐ Égal au niveau exigé par la sortie	
☐ Inférieur au niveau exigé par la sortie	

Comment qualifiez-vous votre niveau de pratique en randonnée pédestre?

☐ Supérieur au niveau exigé par la sortie	Remarques : L'individu pratiquant la randonnée dans ses loisirs développe son expérience personnelle dans le domaine.
☐ Égal au niveau exigé par la sortie	
☐ Inférieur au niveau exigé par la sortie	

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

☐ Élevé	Remarques : Il est possible d'acquérir de l'expérience en encadrement dans une foule de contextes et de milieux. Ex. : en étant professeur·e d'éducation physique, moniteur et monitrice de camp de jour, guide scout, etc.
☐ Moyen	
☐ Faible	

Comment qualifiez-vous votre niveau d'expérience spécifique d'encadrement en randonnée pédestre?

☐ Élevé :

Plus de 10 sorties à titre d'encadrant·e annuellement.

☐ Moyen :

Entre 3 et 10 sorties à titre d'encadrant·e annuellement.

☐ Faible :

Moins de 3 sorties à titre d'encadrant·e annuellement.

Remarques :

Le contexte de la randonnée pédestre nécessite le développement et l'acquisition de compétences spécifiques afin d'assurer le déroulement agréable et sécuritaire d'une sortie.

Rando Québec offre un curriculum complet de formations en encadrement de la randonnée pédestre.

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

☐ Élevée

☐ Moyenne

☐ Faible

Remarques :

La fatigue et le stress causés par les exigences physiques élevées, la gestion de groupe, la récupération non optimale, les intempéries, etc., peuvent affecter les capacités de jugement de la personne responsable.

Comment qualifiez-vous votre niveau de connaissances du secteur visité (sentiers et itinéraires, infrastructures et services sur place, faune et flore, aspects culturels, etc.)?

☐ Connaissances élevées

☐ Connaissances modérées

☐ Connaissances faibles

Remarques :

La connaissance du secteur visité est une nécessité pour les encadrant·e·s. Elle permet d'offrir un service d'encadrement responsable et sécuritaire tout en améliorant l'expérience du groupe.

Quel est votre niveau de formation en secourisme?

☐ Standard élevé du milieu : Premier intervenant en régions isolées 80 h ou équivalent	Remarques : Obtenir une certification de secourisme en régions isolées est un standard pour quiconque travaille en plein air. Les personnes œuvrant comme médecins, infirmier·ère·s, policier·ère·s, pompier·ère·s, œuvrant au sein de services préhospitaliers d'urgence (SPU), etc., peuvent être admissibles à des reconnaissances d'acquis. Consultez Le champ de compétences au chapitre 3 pour connaître les certifications de premiers soins suggérés selon le niveau de la sortie. Les formations en secourisme doivent être mises à jour selon les recommandations de l'organisme formateur reconnu.
☐ Standard du milieu : Secourisme avancé en régions isolées 40 h ou équivalent	
☐ Standard minimal du milieu : Secourisme en régions isolées 20 h ou équivalent	
☐ Aucune formation en secourisme	

B.2.2.2 – Biais et facteurs humains affectant les décisions des encadrant·e·s

Biais et facteurs humains – cocher ceux s'appliquant à votre situation

☐ Pression interne ou venant du groupe (stress)	Remarques : Les biais et les facteurs humains affectant les décisions sont à double tranchant. Par exemple, avoir de la confiance est sain, mais avoir une confiance excessive ou vivre le « halo de l'expert » peut facilement mener à de mauvaises prises de décision. La sécurité du groupe doit être au fondement de toute décision prise par l'encadrant·e.
☐ Confiance excessive	
☐ Sentiment d'anxiété, d'appréhension ou de crainte	
☐ Familiarité avec le terrain	
☐ Pression au niveau du temps	☐ 1 biais et facteur
☐ Biais de confirmation	☐ 2 à 3 biais et facteurs
☐ Halo de l'expert	☐ 4 biais et facteurs et plus

Analyse des **participant·e·s** du groupe encadré

Les points B.2.2.3. et B.2.2.4. concernent les participant·e·s. Les encadrant·e·s doivent répondre aux questions selon leur connaissance du groupe pris en charge.

B.2.2.3 – Compétences du groupe

Comment qualifiez-vous le niveau de condition physique générale des participant·e·s?

☐ Élevé	Remarques : Plus la condition physique du groupe est bonne, plus celui-ci sera en mesure de relever un défi physique. Toutefois, les demandes spécifiques de la randonnée peuvent créer des écarts de groupe. La randonnée proposée doit être réalisable pour la personne ayant le niveau de condition physique le plus faible du groupe.
☐ Moyen	
☐ Faible	

Comment qualifiez-vous le niveau de condition physique des participant·e·s en contexte spécifique de randonnée?

☐ Supérieur au niveau exigé par la sortie	Remarques : La randonnée demande un niveau d'endurance cardiovasculaire, un certain niveau d'endurance générale, de la force musculaire, de l'équilibre et aucun problème majeur au niveau articulaire des membres inférieurs. Un niveau de condition physique équivalent ou supérieur à la sortie est essentiel.
☐ Égal au niveau exigé par la sortie	
☐ Inférieur au niveau exigé par la sortie	

Est-ce que des membres du groupe ont des problèmes de santé particuliers?

☐ Aucun	Remarques : Certains problèmes de santé peuvent avoir des impacts significatifs sur le déroulement de la sortie. Ex. : diabète, asthme, sensibilité au soleil, etc. Consultez un·e médecin avant de partir avec une personne ayant ce type de problème.
☐ Peu de problèmes ou seulement un problème ayant un faible impact	
☐ Plusieurs problèmes ou au moins un problème ayant un grand impact	

Comment qualifiez-vous le niveau de maturité des participant·e·s?

☐ Élevé	Remarques : Un groupe constitué d'enfants en bas âge est plus susceptible de ne pas suivre adéquatement les consignes et de ne pas répondre adéquatement aux imprévus qu'un adulte. La surveillance et l'encadrement doivent être plus élevés avec des enfants.
☐ Moyen	
☐ Faible	

Comment qualifiez-vous le niveau de préparation des pratiquant·e·s à la sortie prévue?

☐ Niveau de préparation élevé	Remarques : Pour une préparation adéquate, les participant·e·s devraient avoir eu une ou plusieurs rencontres préparatoires, une inspection de leur matériel et/ou une liste du matériel nécessaire, une connaissance du territoire visité et avoir déjà réalisé le même type d'activité dans un contexte similaire.
☐ Niveau de préparation adéquat	
☐ Niveau de préparation minimal ou aucune préparation	

Comment qualifiez-vous le niveau de connaissance générique et spécifique des pratiquant·e·s au sujet de la sortie prévue?

☐ Niveau de connaissance élevé	Remarques : Le niveau de connaissance du milieu comprend l'itinéraire proposé, la météo du jour, l'écosystème, l'histoire, etc.
☐ Niveau de connaissance moyen	
☐ Niveau de connaissance minimal ou absent	

B.2.2.4 – Ratio d'encadrement

Quel est le nombre d'encadrant·e·s par groupe de participant·e·s durant la sortie prévue?

☐ **Ratio inférieur à la limite suggérée**

L'encadrant·e prend en charge un groupe moins nombreux que la limite suggérée.

☐ **Ratio égal à la limite suggérée**

☐ **Ratio supérieur à la limite suggérée**

L'encadrant·e prend en charge un groupe plus nombreux que la limite suggérée.

Remarques :

Le nombre d'encadrant·e·s par groupe de participant·e·s est toujours à considérer. Le ratio doit être ajusté en fonction des facteurs de risques externes et internes. Consultez [Le champ de pratique](#) au chapitre 3 du guide pour connaître les ratios d'encadrement suggérés selon le niveau de la sortie.



ANNEXE C

Documentation utile et gabarits

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 Rando 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 | Pratique libre et autonome : Sortie simple](#)
- » [Plan de sortie – Pour adeptes de plein air | 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 | Pratique libre et autonome : sortie journalière ou sortie simple](#)
- » [Plan de mesures d'urgence – Pour adeptes de plein air | 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, Rando Québec (RQ), 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



RANDOQUÉBEC

FORMULAIRE MÉDICAL

A. FICHE PERSONNELLE ET RENSEIGNEMENTS

Prénom : prénom	Nom : nom	
Date de naissance : entrer une date.	Âge : âge	Sexe : F ☐ M ☐
N° assurance maladie : insérer le numéro d'assurance maladie		
Adresse : n° civique, n° d'appartement, nom de la rue		
Ville : ville	Code postal : Code postal	
Courriel : adresse courriel		
Téléphone résidentiel : entrer le numéro de téléphone		
Téléphone cellulaire : entrer le numéro de téléphone		

B. PERSONNES À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Coordonnées de 2 personnes de confiance disponibles, 24h/24h, 7 jours/7.

1^{re} personne :

Prénom et nom: prénom et nom
Lien: préciser le lien (ex : membre de la famille (mère, père...), ami proche...)
N° tél. résidentiel : entrer le numéro de téléphone
N° tél. au travail : entrer le numéro de téléphone
N° tél. cellulaire : entrer le numéro de téléphone

2^e personne :

Prénom et nom: prénom et nom
Lien: préciser le lien (ex : membre de la famille (mère, père...), ami proche...)
N° tél. résidentiel : entrer le numéro de téléphone
N° tél. au travail : entrer le numéro de téléphone
N° tél. cellulaire : entrer le numéro de téléphone

C. ÉTAT DE SANTÉ

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 ceux 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.

Nous vous prions donc de répondre CONSCIENCIEUSEMENT à ces quelques questions.

Rando Québec
Version Février 2021

O	N	O = OUI N = NON
☐	☐	1. Un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit que vous avez ou avez peut-être un problème cardiaque ? Spécifiez : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	2. Avez-vous des douleurs à la poitrine ou au cœur à l'effort, au repos ? Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	3. Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos, à l'effort, au froid, à la chaleur ? Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	4. Un professionnel de la santé vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée ?
☐	☐	5. - 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 : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	6. Souffrez-vous d'allergies (pollen, froid, animaux, noix, lait, etc.) ? Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Epipen ? Oui ☐ Non ☐ Bracelet "Medic Alert" ? Oui ☐ Non ☐
☐	☐	7. Prenez-vous des médicaments de façon régulière ? Si oui, lesquels: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Posologie : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Effets si non pris : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	8. Avez-vous de la difficulté à vous adapter à la chaleur ou au froid ?
☐	☐	9. Avez-vous une ou des phobies (Peur des hauteurs, de l'eau, des insectes, de la noirceur, dans des endroits restreints, etc.)? Spécifiez :Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	10. Portez-vous des verres (lunettes) ou lentilles cornéennes ?
☐	☐	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: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	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: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	13. Avez-vous des problèmes dermatologiques (peau) qui apparaissent ou sont aggravés par le soleil, la chaleur, le froid, etc. ? Spécifiez : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	14. Souffrez-vous d'engourdissement au travail, au repos ou lors de tout autre genre d'activité ?
☐	☐	15. Êtes-vous hémophile ou prenez-vous des médicaments qui éclaircissent votre sang ? Spécifiez : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
☐	☐	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 ?
☐	☐	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: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Pompe : Oui ☐ Non ☐
☐	☐	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 ou affecteraient sérieusement votre participation ? Spécifiez: Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Rando Québec
Version Février 2021

Signature : _____

Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

D. AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

J'autorise le personnel de Rando Québec à me prodiguer tous les premiers soins nécessaires. J'autorise également les formateurs, tous détenteur d'une certification de premiers soins en région isolée, 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 une ou des personnes mentionnées précédemment, j'autorise le médecin choisi par les autorités à prodiguer tous les soins médicaux requis par mon état.

NOM DU PARTICIPANT : _____

SIGNATURE REQUISE : _____

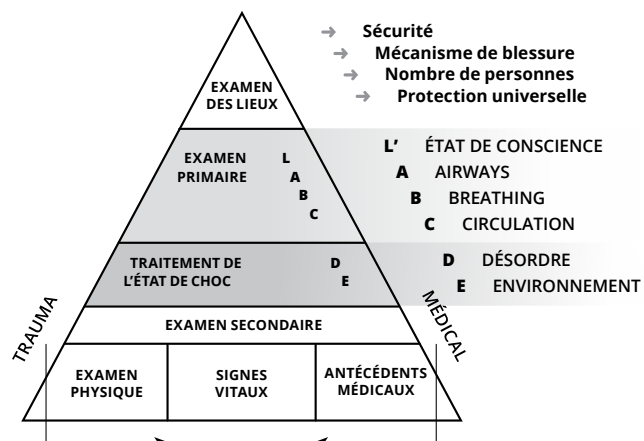
Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

***SVP, RETOURNER LE FORMULAIRE REMPLI:**

formation@randoquebec.ca

AVANT LA FORMATION*

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 BLESSURE :

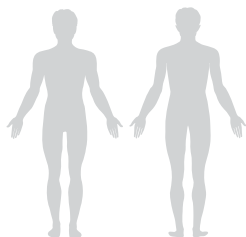
PLAINTÉ PRINCIPALE :

EXAMEN PHYSIQUE

TÊTE AUX PIEDS

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

C – CIRCULATION
S – SENSIBILITÉ
M – MOTRICITÉ



ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

S – SYMPTÔMES

A – ALLERGIES

M – MÉDICAMENTS

P – PASSÉ MÉDICAL

L – LAST IN / OUT

E – ÉVÉNEMENT

+ VACCIN, MENSTRUATION...

SIGNES VITAUX

	ÉTAT DE CONSCIENCE	POULS	RESPIRATION	TENSION ARTÉRIELLE	T°	SIGNES DE LA PEAU	PUPILLE
	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 – PUPILLE

E – ÉGALE

R – RONDE

R – RÉACTIVE À

L – LUMIÈRE

A – ACCOMMODATION

ANALYSE DES RÉSULTATS		PRISE EN CHARGE À LONG TERME							
		• Penser au bien-être du groupe. • Penser au confort du patient : chaleur, faim, soif, besoin d'uriner, menstruation, verres de contact... • Réévaluer : 5 à 15 min au départ puis allonger le temps si le patient est stable et sans danger, ou si son état s'améliore. + évaluer les CSM distaux en présence de bandages/attelles/blessures • Noter : changement d'état, découverte... • Revoir le plan et la progression de l'évacuation							
SUIVI MÉDICAL									
HEURE	ACTION / OBSERVATION	NdC	POULS	RESP	T°	TA	PEAU	PUPI	

C.4 – FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT

UQAC- Formulaire de rapport d'accident ou de presque-accident (un par situation)

Date _____ Heure actuelle _____ Heure de l'accident _____

Endroit de l'accident et description de l'environnement autour de la scène _____

Noms des personnes affectées (ou presque) et informations à leur sujet _____

Noms du leader et de ses assistants _____

Météo lors de l'accident _____

Description du groupe et de son état _____

Description de l'accident (ou presque-accident) _____

Description de l'équipement impliqué dans l'accident s'il y a lieu _____

Avis si la victime outrepassait des règlements ou procédures de sécurité _____

Commentaires des témoins et leurs signatures (+ coordonnées si externe au groupe)

Veuillez inscrire toutes les actions prises ou autres informations pertinentes (ex. communications, envoi de coureurs, déplacements de la victime, arrivée des secours, météo, efforts de se mettre à l'abri, contrôle des autres personnes, changement dans l'état psychologique du groupe etc.)

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure de transfert de responsabilité à _____

Nom et signature _____



FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

A. IDENTIFICATION DE LA FORMATION

Nom de la formation :

Date :

Lieu :

—

Formateur ou formatrice :

B. IDENTIFICATION DE LA PERSONNE PARTICIPANTE

Prénom et nom :

Adresse complète :

Rando Québec
Version Février 2024

C. RISQUES USUELS INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ

Je comprends qu'il existe des risques inhérents à l'activité proposée, et même si toutes les mesures seront prises pour que la sortie se déroule de façon sécuritaire, je ne suis pas à l'abri des dangers. Je reconnais avoir été informé-e des risques inhérents aux activités qui font partie de la formation et de la randonnée auxquelles je vais participer. Ces derniers sont, de façon plus particulière, mais non limitative :

- Blessures dues à des chutes ou d'autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.);
- Blessures avec des objets contondants ou coupants (branches, matériel, etc.);
- Froid/hypothermie, chaud/coup de chaleur/brûlures;
- Blessures résultant de contact accidentel ou non entre les individus;
- Épuisement, blessures sportives résultant d'une utilisation des tendons, des muscles ou des ligaments;
- Morsures ou piqûres d'insectes ou animaux sauvages;
- Allergie alimentaire.

Initiales : _____

D. RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DU RISQUE

Moi, (_____), j'ai été informé-e des exigences physiques et techniques de l'activité, des conditions environnementales probables (température, conditions physiques du terrain, etc.), des dangers et des conditions humaines (nombre de participant-e-s, expérience du ou de la leader, description des autres participant-e-s). Selon la description de l'activité et les capacités que je crois posséder, je me déclare apte à entreprendre l'activité en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET EN ACCEPTANT LES RISQUES que peut comporter l'activité. Toutefois, si au cours de l'activité, j'ai le moindre doute que ma condition physique ou psychologique ne me permet plus de réaliser l'activité, j'en aviserais immédiatement le ou la responsable de l'activité.

Je suis conscient-e que l'activité que j'entends pratiquer comporte des risques pouvant causer des pertes matérielles ou autres, des blessures, des traumatismes ou le décès. Ces risques sont identifiés au paragraphe précédent, sans pour autant s'y limiter. J'accepte la nature de ces risques comme partie intégrante de l'activité, ainsi que les conséquences pouvant en résulter.

Rando Québec
Version Février 2024

Il est important de se rappeler que cette activité se déroule loin des services médicaux et que le secours et l'évacuation d'une personne blessée peuvent parfois prendre plusieurs heures. Cet état de fait pourrait entraîner des délais lors d'une urgence nécessitant une évacuation, et par conséquent, une possible aggravation de mon état ou de ma blessure. Pour ma sécurité et celle des autres, j'accepte donc de me conformer aux normes et aux procédures de sécurité. Je suis conscient·e que ma décision est réfléchie et j'accepte et assume tous les risques qui sont associés à cette activité.

Je m'engage aussi à jouer un rôle actif dans la gestion de ces risques en adoptant une attitude préventive à mon égard ainsi qu'à l'égard des autres personnes m'entourant. Le ou la responsable de l'activité se réserve le droit d'exclure toute personne qu'il ou elle juge représenter un risque pour elle-même ou pour le reste du groupe. Je comprends qu'il m'est possible de quitter la présente activité pour un motif ou pour un autre. Je comprends qu'il existe des risques inhérents à l'activité proposée et que même si toutes les mesures seront prises pour que l'activité se déroule de façon sécuritaire, je ne suis pas à l'abri des dangers.

Il est également de mon devoir de signaler aux responsables ou au groupe toutes les situations ou les comportements que je crois pouvoir poser un risque.

Initiales : _____

E. PHOTOS ET PUBLICITÉS

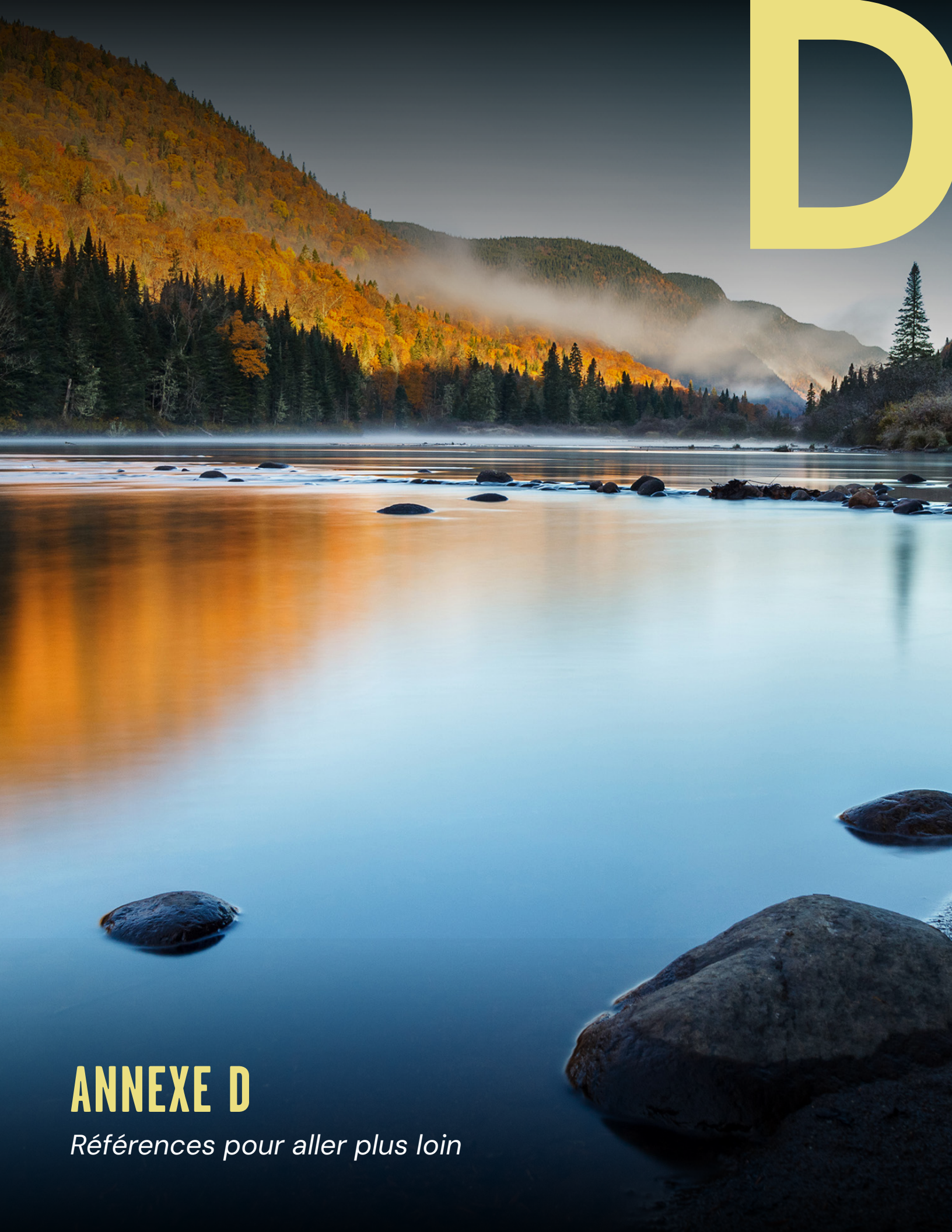
J'accepte également que des photos de moi prises lors des activités soient utilisées à des fins publicitaires ou qu'elles soient publiées sur les réseaux sociaux. Dans le cas contraire, je dois mentionner mon refus au formateur ou à la formatrice.

Initiales : _____

Signature : _____

Date : _____

NB. : Ne signez pas cette feuille si vous ne comprenez pas parfaitement ce texte!



D

ANNEXE D

Références pour aller plus loin

D.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

Le présent guide a été rédigé après consultation des documents suivants.

D.1.1 – Contenus disciplinaires

Rando Québec. (2018). *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*. Éditions Rando Québec. <https://blogue.randoquebec.ca/produit/manuel-des-guides-professionnels-de-randonnee-pedestre/>

Rando Québec. (2020). *L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace*. Éditions Rando Québec. <https://blogue.randoquebec.ca/produit/lethique-du-plein-air-et-les-sept-principes-sans-trace/>

Rando Québec. (2020). *Normes en aménagement de sentiers*. Éditions Rando Québec. <https://www.randoquebec.ca/normes-amenagements/>

Rando Québec. (2020). *Outil de planification et de consignation de données terrain*. Éditions Rando Québec. <https://www.randoquebec.ca/journaldebord/>

Rando Québec. (2022). *Cahier des randonneur-se-s autonomes*. Éditions Rando Québec.

D.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/accréditation-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 Kérout. (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/iirespex-trac.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 Bleue : 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/CYP1BPUKeLFWgyVphXqCErvbO/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/systegrame-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/1717/1/6-24-2988-2011026-1.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.