

ÉQUITATION DE PLEIN AIR

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

REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

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

Direction et coordination du projet

- » Nathalie Beaulieu, Cheval 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

- » Nathalie Beaulieu, Cheval Québec
- » Alexandra Hill, Cheval Québec
- » Catherine Levasseur, Cheval Québec

Rédaction des contenus disciplinaires de l'édition 2005/2015 :

- » Nathalie Beaulieu, Cheval Québec
- » Linda Lavoie, Québec à Cheval
- » Pierre Lefebvre, Québec à Cheval

Révision et validation des contenus disciplinaires

- » Eve-Marie Frappier, Cheval Québec
- » Catherine Levasseur, Cheval Québec
- » Bernard Giles, Cheval Québec

Rédaction des contenus transdisciplinaires

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

Révision 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
- » Catherine Levasseur, Cheval Québec

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz
- » Kléo Beausoleil



Ce guide a été réalisé par **Cheval 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**.



Éditeur :



7665, boul. Lacordaire, Montréal (Québec) H1S 2A7

ISBN 978-2-923974-66-8 (1^{ère} édition, 2025)

Dépôts légaux

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Cheval 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 Cheval 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. Cheval 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 Cheval 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. Cheval 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 :

Cheval Québec et Réseau plein air Québec. (2025). *Équitation de plein air : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/gpe-equitation-plein-air.pdf>.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vi
Limites du guide	vi
À propos de Cheval Québec	vii
À propos du Réseau plein air Québec	viii
Légende	viii
L'équitation de plein air	1
Les termes utiles	2
Le milieu de l'équitation de plein air et du plein air au Québec	2
Caractéristiques des sites des sentiers de pratique de l'équitation de plein air	5
Les risques inhérents à la pratique de l'équitation de plein air	9
L'équipement en équitation de plein air	15
La pratique libre et la pratique autonome	18
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	19
Planifier une sortie en équitation de plein air	19
Réaliser une sortie en équitation de plein air	25
La pratique encadrée	31
La personne encadrante	32
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	33
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement d'activités de plein air	40
Planifier une sortie en équitation de plein air	46
Réaliser une sortie encadrée en équitation de plein air	48
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	50
Le plan de mesures d'urgence	51
Que faire en cas d'urgence?	52
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement de l'équitation de plein air	54
Les assurances	58
Annexe A : Acronymes et glossaire	61
Liste des acronymes	62
Glossaire	65
Annexe B : Risques inhérents à la pratique de l'équitation de plein air	70
Synthèse des risques inhérents à la pratique de l'équitation de plein air	71
Annexe C : Documentation utile et gabarits	76
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	77

Formulaire d'évaluation médicale	78
Formulaire de rapport d'accident	82
Formulaire d'acceptation des risques	84
Annexe D : Équipement et trousse de premiers soins	85
L'équipement individuel et collectif recommandé pour la pratique libre et autonome	86
Contenu des différentes trousse de premiers soins	88
Annexe E : Références pour aller plus loin	91
Liste de références	92

PRÉAMBULE

L'équitation de plein air est une activité pratiquée au Québec depuis plusieurs décennies. Profitant d'un vaste territoire, la province de Québec est sillonnée par plus de 3 000 km de sentiers équestres, accessibles en toute saison aux adeptes de randonnée à cheval.

Le *Guide de pratique et d'encadrement* a été rédigé pour la première fois en 2005 par les fédérations de plein air et le Conseil Québécois du loisir, puis révisé en 2015. Aujourd'hui, avec l'essor constant des activités de plein air, une mise à jour s'imposait pour le rendre plus accessible et adapté aux besoins actuels. Son objectif est de promouvoir les bonnes pratiques et d'assurer un encadrement sécuritaire de l'équitation de plein air. Il regroupe un ensemble de connaissances et de règles de conduite élaborées par les fédérations québécoises de plein air depuis leur fondation. Face à l'importance grandissante accordée à la sécurité, cette révision s'avérait essentielle.

Ce guide constitue une référence autant pour les cavaliers autonomes, qu'ils soient débutants ou expérimentés, que pour les personnes encadrant des sorties équestres à titre bénévole ou professionnel. Il rassemble toutes les informations nécessaires pour planifier et réaliser une randonnée à cheval en toute sécurité.

Bien qu'il ne soit pas obligatoire, puisqu'aucune loi ou règlement ne régit la pratique des activités de plein air, ce guide est largement reconnu et adopté dans divers milieux. Il s'impose naturellement comme un *cadre de référence* et pourrait influencer les décisions d'autres secteurs, notamment le milieu juridique et celui des assurances.

Par ailleurs, nous reconnaissons l'important apport du Conseil québécois du loisir (CQL) dans l'élaboration, le développement et la diffusion des premières moutures des Guides de pratique et d'encadrement sécuritaire des activités de plein air publiées à partir de 2005.

Nous tenons également à souligner le travail effectué par Rando Québec en 2022 pour mettre à jour son *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre* duquel la structure du présent document ainsi que certains contenus sont issus.

Enfin, un important travail de concertation a été effectué entre toutes les fédérations de plein air et le Réseau plein air Québec afin d'uniformiser et d'harmoniser certains contenus et lignes directrices entre toutes les activités de plein air. Le fruit de ces efforts facilitera, nous l'espérons, la compréhension et l'appropriation des informations contenues dans les différents guides par les adeptes ainsi que par les équipes d'encadrement, qui pratiquent souvent, et de plus en plus, une diversité d'activités de plein air. Les fédérations ont travaillé de concert pour rendre accessible l'ensemble des connaissances relatives à la sécurité des pratiques disciplinaires.

LIMITES DU GUIDE

Plusieurs sections du présent guide abordent la gestion des risques en plein air. Bien que ce document aspire à fournir des lignes directrices pour la pratique sécuritaire de votre activité, 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 CHEVAL QUÉBEC

Depuis 2015, Cheval Québec est un organisme sans but lucratif, reconnu par le ministère de l'Éducation du Québec, agissant comme le seul organisme fédéré responsable de la régie de l'activité équestre dans la province. Avec ses trois divisions — Plein air, Sport et Élevage — et près d'une centaine d'associations membres, Cheval Québec représente l'ensemble des acteurs et des sphères de l'industrie équestre.

Le rôle principal de Cheval Québec est de représenter les intérêts de ses membres, de promouvoir et coordonner les activités équestres, ainsi que d'organiser divers événements pour soutenir le développement du secteur équestre au Québec.

Dans l'intérêt commun et sans but lucratif, les mandats de Cheval Québec incluent :

- » Agir comme un lieu de concertation pour les chefs de file du secteur équestre et regrouper les associations locales, régionales, provinciales et nationales liées aux activités équestres et à l'élevage au Québec.
- » Représenter le secteur équin québécois auprès des différents paliers gouvernementaux, des organisations publiques et privées, et du grand public.
- » Promouvoir le sport, le loisir, le tourisme équestres et l'élevage afin de favoriser leur développement et leur saine pratique à travers la province.
- » Encadrer la formation, la sécurité et les compétences des cavaliers, meneurs, officiels, formateurs et professionnels œuvrant dans les diverses activités équestres.
- » Superviser l'organisation d'événements, de rassemblements et de compétitions, et, au besoin, organiser directement ces activités.
- » Soutenir les partenaires équestres locaux et régionaux dans leurs opérations, ainsi que dans l'aménagement et la mise en valeur des réseaux de randonnées récréatives et touristiques.

Le Conseil d'administration de Cheval Québec oriente ses décisions en s'appuyant sur des valeurs fondamentales :

- » **Respect** : pour les membres, les partenaires et les chevaux.
- » **Accessibilité** : pour rendre les activités équestres accessibles à tous.
- » **Communication** : pour assurer un dialogue ouvert et transparent.
- » **Évolution** : pour s'adapter et innover dans un secteur en constante transformation.
- » **Unité** : pour rassembler et renforcer la communauté équestre québécoise.

Ensemble, ces engagements et ces valeurs guident Cheval Québec dans sa mission de soutenir et de dynamiser le secteur équestre au bénéfice de ses membres et de la communauté.

Cheval 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



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

L'équitation de plein air

Crédit photo : Nathalie Beaulieu

1.1 – LES TERMES UTILES

Les définitions des termes techniques couramment utilisés dans ce document sont rassemblées dans un glossaire ([annexe A](#)).

1.2 – LE MILIEU DE L'ÉQUITATION DE PLEIN AIR ET DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

« Le Québec est composé d'un vaste territoire de près de 1,7 million de kilomètres carrés. Il abrite une diversité de milieux naturels et de climats, allant de l'érablière au fleuve en passant par le golfe du Saint-Laurent et la toundra. »¹ L'équitation de plein air se pratique principalement en milieu naturel (forêts, champs et berges de cours d'eau), mais également en zones rurales et, dans certains cas, en milieu urbain. Le réseau équestre québécois comprend plus de 3 000 km de sentiers équestres officiels, aménagés et entretenus en grande partie par des clubs équestres regroupant des cavaliers propriétaires. Les chevaux sont aussi les bienvenus sur certaines terres publiques, notamment dans certains parcs régionaux, **ZEC** et pourvoies. Toutefois, la majorité des sentiers équestres traversent des terres privées, nécessitant des autorisations de passage pour la pratique.

Dispositions particulières concernant les animaux

Nul ne peut faire de l'équitation :

1. sur un chemin à accès limité ou sur ses voies d'entrée ou de sortie;
2. sur toute partie d'un chemin public où une signalisation l'interdit.

1986, c. 91, a. 496; 1987, c. 94, a. 65.

De plus, des règlements municipaux peuvent encadrer la pratique sur certains artères et secteurs d'une municipalité. Ceux-ci peuvent restreindre la pratique de l'équitation sur leur territoire. Il est de la responsabilité du pratiquant de s'informer avant de circuler en milieu urbain et rural.²



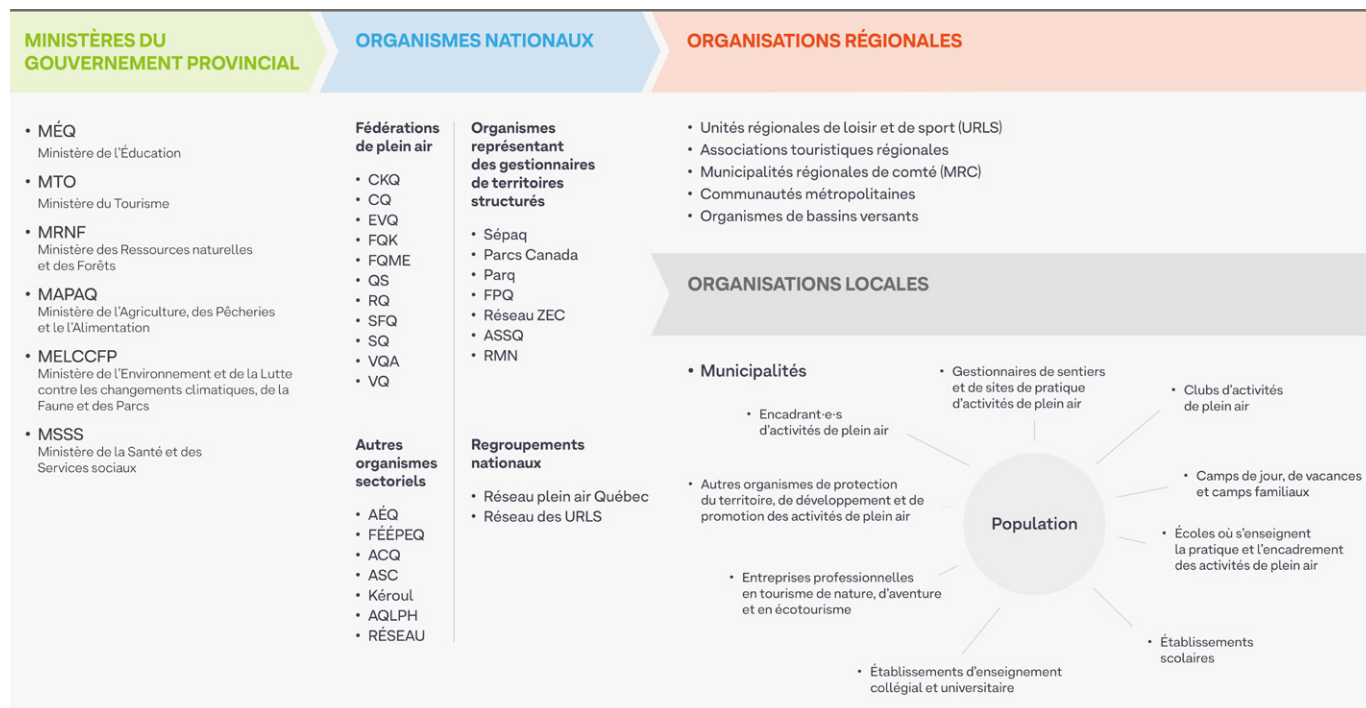
Crédit photo : Tom Von Kapherr Photography

¹ <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/biodiversite/etat-biodiversite>
² https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/C-24.2?langCont=fr#ga:l_viii-gb:l_v-h1

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 l'activité 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 situés sur territoire protégé ou privé.
- » Les responsables d'activités de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation de sorties ou de formations et s'assurent de leur bon déroulement. En font partie les personnes encadrant des activités de plein air (qu'elles soient professionnelles ou bénévoles), les clubs d'activités de plein air, les écoles de formation où s'enseignent les connaissances et les compétences requises pour pratiquer et encadrer les activités de plein air, les entreprises professionnelles en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme ou encore les 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 Cheval 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 pourvoires 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.



Crédit photo : Tom Von Kapherr Photography

1.3 – CARACTÉRISTIQUES DES SITES DES SENTIERS DE PRATIQUE DE L'ÉQUITATION DE PLEIN AIR

Cette section aborde les divers aspects des sites de pratique de l'équitation de plein air 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

		Facile 	Modéré 	Exigeant 	Très exigeant 
Largeur de la surface de déplacement	Largeur de la surface de déplacement	> 2,5 m	1,5 – 2,5 m	1,0 – 1,5 m	< 1,0 m
	Caractéristiques techniques des sentiers (CTS) Ex : obstacle de TREC à franchir	Il faut se déplacer en dehors de la voie de circulation – la bande de déplacement est une option de retrait.	Il faut se déplacer en dehors de la voie de circulation – la bande de déplacement est une option de retrait.	La CTS se trouve dans la voie de déplacement jusqu'à ½ de la bande de déplacement – la bande de déplacement est une option de retrait.	La CTS s'étend sur la largeur de la bande de déplacement – il n'y a pas d'option de retrait.
Surface	Type de surface	Granulat ou naturelle – surface ferme	Granulat ou naturelle – surface ferme	Granulat ou naturelle – surface meuble possible	Naturelle – surface meuble
	Fréquence des obstacles naturels (racines, roches...)	Aucun	Occasionnel	Fréquent	Fréquent
	Hauteur des obstacles	< 0,05 m	< 0,05 m	> 0,05 m	> 0,05 m
Dégagement de la ligne de visée	Largeur de dégagement	> 3,0 m	2,5 – 3 m	< 2,5 m	< 2 m
	Hauteur de déblaiement	> 3,5 m	> 3,5 m	< 3,5 m	< 3,5 m
Pentes	Pentes du sentier	< 5 %	5 – 10 %	10 – 12 %	> 12 %
	Pente maximale (courte)	< 10 %	10 – 15 %	15 – 20 %	> 20 %
	Portion de la pente maximale	< 5 %	5 – 15 %	15 – 20 %	> 20 %
Surveillance	Entretien	Hebdomadaire	Mensuel	Saisonnier	Annuel
	Réponse aux dangers identifiés	Dans la semaine	Dans un délai d'un mois	Dans un délai d'un mois	Dans quelques mois
Longueur de segment		< 10 km	10 – 15 km	15 – 25 km	> 25 km
Installations		Stationnement / eau potable / toilettes	Stationnement / eau potable	Stationnement	Stationnement
Signalisation / balisage		Abondante / intersections principales et secondaires	Abondante / intersections principales et secondaires	Aux intersections principales / balisage au besoin	Au besoin
Niveau équestre suggéré		Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert

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 d'équitation de plein air doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'un itinéraire puisque ceux-ci auront une incidence directe en cas de problème lors de l'activité. La gestion des risques sera différente selon le niveau des contraintes d'isolement qui peut être faible, moyen ou élevé.

Ce niveau se détermine en fonction de trois critères qui sont l'éloignement physique, la couverture cellulaire et le temps de prise en charge médicale. Il revient à chaque adepte de faire une évaluation des contraintes d'isolement de sa sortie en amont de celle-ci. Chaque situation est différente, et se poser les bonnes questions permet d'avoir une gestion des risques mesurée.

En équitation de plein air, il est essentiel de prévoir une prise en charge adaptée en cas d'**incident**, tant pour les **pratiquants** que pour les chevaux. L'**évacuation** et les mesures d'intervention doivent être planifiées à l'avance pour assurer leur sécurité.

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 et les ressources nécessaires en cas d'urgence, comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, un abri, etc. Plus la distance des ressources est grande, plus le degré d'éloignement est élevé.

Il est difficile de donner une distance ou un temps de référence pour caractériser cet éloignement puisque cela dépend de plusieurs facteurs tels que la topographie du terrain, la densité forestière ou encore la façon de se déplacer. Les adeptes 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 1. Niveau de contrainte d'isolement

Pour évaluer ce critère, on peut se demander :

- » Aurais-je accès à ces différentes équipes de secours lors de ma sortie?
- » En combien de temps pourrais-je avoir leur assistance?
- » Quelle est la distance entre le lieu de l'activité et les ressources les plus proches?

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



Crédit photo : Claude Valiquette

1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE L'ÉQUITATION DE PLEIN AIR

Les adeptes de l'équitation de plein air 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.

Veillez noter qu'une synthèse des risques inhérents à la pratique de l'équitation de plein air 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 équitation de plein air, 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 l'activité, réputés internes.

1.4.2.1 – Les risques externes

La topographie

Les caractéristiques physiques du sentier et de l'aire d'accueil peuvent représenter des risques liés au terrain. Il est important de tenir compte du dégagement du sentier, tant en largeur qu'en hauteur, afin d'éviter tout obstacle pouvant compromettre la sécurité des **pratiquants** et des chevaux. Branches basses, arbres, roches et autres éléments naturels peuvent causer des blessures ou provoquer des réactions brusques chez les chevaux pour les éviter. La présence de clôtures, d'obstacles, de fossés ou encore de falaises en bordure du sentier influence également son niveau de difficulté. De plus, la nature de la surface de marche joue un rôle crucial dans la sécurité, que ce soit la pratique en selle ou en attelage.

Facteurs de risque à considérer :

La surface du sentier et de l'aire d'accueil peut être inégale et glissante en raison de la présence de roches, racines ou différents types de sol (boue, argile, terre noire, sable mou).

La traversée de trous d'eau, de ruisseaux et autres plans d'eau comporte des risques tels que des fonds glissants, des profondeurs difficiles à évaluer ou encore des obstacles cachés sous l'eau (trous, roches ou branches). Il est recommandé d'évaluer ces passages à pied avant d'y faire traverser le cheval.

Le couvert végétal tel que les feuilles mortes et l'herbe peut rendre la surface glissante.

Le dégel, la neige et la glace rendent la surface instable et glissante. Dans ces conditions, il est préférable de rester au pas.

Les obstacles comme les branches ou les arbres tombés deviennent des obstacles à surmonter, ils doivent être franchis avec calme et prudence pour éviter les incidents.

La chute d'arbres, de branches ou de neige provenant de la végétation peut surprendre le cheval ou blesser le pratiquant.

L'inclinaison du terrain, y compris les pentes transversales, influence le niveau de difficulté et de risque du sentier.

Les conditions variables des sentiers peuvent causer un déséquilibre du cheval, de l'attelage ou du pratiquant augmentant ainsi le risque de chute ou de blessure. La surface du sentier évolue constamment en fonction des saisons, des conditions météorologiques et de l'érosion. Avant une sortie, il est conseillé de contacter le **gestionnaire du sentier** pour obtenir des informations à jour sur son état.

Les conditions météorologiques

Les conditions météorologiques rencontrées jouent un rôle déterminant dans l'expérience des adeptes de l'équitation de plein air. Elles peuvent évoluer rapidement et influencer l'état des sentiers et des lieux.

La température

La chaleur, le soleil et un taux d'humidité élevé peuvent provoquer des coups de chaleur, des coups de soleil, de la déshydratation, ainsi qu'une perte d'énergie et de vigilance, tant chez le cheval que chez le **pratiquant**.

Le froid peut causer des engelures, de l'hypothermie et peut également entraîner une déshydratation.

Le vent

Les vents forts peuvent causer la chute de branches et d'arbres, entraîner une déshydratation et une perte de chaleur par convection. Ils peuvent également déplacer des objets, provoquer de l'inquiétude chez le cheval et même le pousser à refuser d'avancer.

Les précipitations

Toutes formes de précipitations (pluie, neige, grésil, verglas), augmentent le risque d'hypothermie et rendent les surfaces glissantes, ce qui peut insécuriser certains chevaux allant jusqu'à refuser d'avancer.

Les orages modifient la surface du sol et le bruit du tonnerre peut effrayer les chevaux.

La brume et le brouillard réduisent la visibilité.

Pour une sortie sécuritaire, il est essentiel de consulter les bulletins météorologiques fiables et d'adapter son équipement et ses vêtements en conséquence.

L'obscurité

Bien que non liée à la météo, l'obscurité augmente les risques d'**incidents**. Dans le noir, il devient plus difficile de repérer les obstacles et d'être vu par les autres usagers. Pour éviter les incidents, porter des vêtements clairs et des dispositifs rétro réfléchissants pour les pratiquants et pour les chevaux. Prévoir un **itinéraire** permettant un retour avant la tombée de la nuit et apporter une lampe frontale et des bandes réfléchissantes en cas de retard imprévu.

La faune et la flore

L'équitation de plein air permet un contact direct avec la faune et la flore. Bien que peu d'animaux sauvages au Québec représentent une menace pour les chevaux, leur apparition soudaine peut provoquer des réactions imprévisibles. Il est essentiel de rester attentif et d'habituer progressivement son cheval aux sorties en milieu naturel. Dans tous les cas, le respect de la faune est primordial.

Les tiques et les moustiques peuvent représenter un risque pour la santé des humains et des chevaux. Les bonnes pratiques, telle que la vaccination des chevaux, l'utilisation d'équipement adéquat (le port de vêtements longs même au campement) et l'utilisation de répulsifs adaptés permettent de réduire

les risques. Les insectes (mouches, moustiques, taons) causent de l'inconfort, tant aux chevaux qu'aux humains. L'utilisation des répulsifs doit être écoresponsable.

En milieu rural et urbain, les animaux domestiques ou de ferme sont des risques lors de la pratique. Les chiens qui ne sont pas habitués aux chevaux peuvent les effrayer en aboyant et en les pourchassant. Les animaux de ferme par curiosité, peuvent s'approcher rapidement, ce qui peut être perçu comme une menace pour les chevaux. Pour minimiser les réactions du cheval, il est recommandé de faire face au chien ou aux animaux de ferme et quitter les lieux sans précipitation.

Certaines plantes peuvent être dangereuses par simple contact ou ingestion. L'adepte de randonnée équestre doit connaître les espèces toxiques et vérifier l'environnement avant de laisser brouter son cheval.

Pour une cohabitation harmonieuse avec la faune et la flore, il est recommandé de suivre Les sept principes Sans trace. Plus de détails [ici](#) et [ici](#).

Les autres usagers

Avant d'emprunter un sentier, il est utile de s'informer sur sa fréquentation par d'autres usagers : VTT, motoneiges, véhicules motorisés et agricoles sont rapides et bruyants, ils peuvent surprendre les chevaux. Les collisions sont possibles mais les risques que le cheval soit effrayé est présent. Il est de mise de préparer graduellement le cheval. En cas de rencontre : signaler sa présence au conducteur et lui demander de ralentir ou d'arrêter son véhicule. Passer calmement et rester courtois.

Les cyclistes, marcheurs, marcheurs avec chien, tout autre mode de déplacement (planche à roulette, trottinette électrique, planche gyroscopique) peuvent être un facteur de risque. Sur les sentiers multi-usages, le plus grand risque est que le cheval soit surpris par quelque chose qu'il ne connaît pas et réagisse brusquement. Soyez vigilant, restez au pas, expliquez aux autres usagers comment approcher ou dépasser un cheval en toute sécurité. Ils ne doivent pas se cacher en bordure du sentier. Favoriser une approche courtoise pour une bonne cohabitation.

Sur la route, le Code de sécurité routière s'applique. Certaines municipalités encadrent la circulation équestre sur leur territoire par des règlements spécifiques. En tout temps, soyez visible, il est interdit d'emprunter les trottoirs et la majorité des pistes cyclables.

En période de chasse, vérifiez l'accès aux sentiers et la présence de chasseurs. Si l'accès est autorisé, soyez visible et manifestez votre présence.

Les installations et infrastructures

Lors de vos déplacements ou lors de pauses, une vigilance accrue permet de prévenir les **incidents** et les blessures. Une clôture endommagée ou un débris dissimulé dans l'herbe peut blesser un cheval ou la personne qui l'accompagne. Les poteaux ou lignes d'attache doivent être vérifiés avant chaque utilisation. Le temps ou d'éventuels incidents peuvent les avoir fragilisés.

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 entraîner 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 d'équitation de plein air 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.

L'état physique

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant l'activité (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 l'activité 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 l'activité devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie en/de l'activité.

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

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face à l'activité. Tous ces facteurs, dans une situation donnée, peuvent affecter les décisions, bonnes ou mauvaises, qui entraîneront 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 l'activité peut avoir des fortes conséquences sur la sortie et s'illustre de différentes manières.

Le manque de compétences techniques peut amener les adeptes de l'activité à se retrouver dans une situation d'urgence dans laquelle ils et elles n'auront pas la capacité et/ou les compétences de réagir. À cause de ce manque, il se peut aussi qu'ils et elles ne pensent pas à apporter le matériel nécessaire pour une sortie sécuritaire. Notons que l'équipement de l'activité est approfondi à la [section 1.5](#) du présent chapitre.

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.

Les chevaux

Si les risques internes sont liés à l'état physique, émotionnel et psychologique de l'adepte ainsi qu'à son manque de connaissances, il en va de même pour le cheval. Son comportement peut être influencé par divers facteurs, notamment les bruits et les objets inconnus. En tant qu'animal de proie, son premier réflexe face à une situation perçue comme menaçante est la fuite. S'il ne peut pas fuir, il peut réagir par des mouvements brusques, des morsures et des ruades. Une bonne connaissance des chevaux et de leur comportement permet de diminuer ces risques et d'assurer une meilleure sécurité lors des sorties en sentier.

Un cheval qui manque d'expérience, jeune ou ayant peu fait de sortie en sentier, sera généralement plus réactif à son environnement. Un entraînement progressif, ainsi que des sorties en compagnie de chevaux plus expérimentés, contribueront à augmenter sa confiance et à diminuer les risques de réactions imprévues.



Crédit photo : Tom Von Kapherr Photography

Le cheval doit être âgé de 3 ans et plus, être en santé, et son équipement doit être adapté à sa morphologie et en bon état. La charge qu'il porte ne devrait pas dépasser 20% de son poids, incluant le cavalier et l'équipement. Pour les chevaux attelés, la charge doit être ajustée en fonction de leur âge, de leur condition physique et du type de terrain rencontré.

L'effort demandé doit être en adéquation avec l'état physique du cheval, en tenant compte des conditions météorologiques (chaleur, froid humidité, vent), de la nature du terrain (boue, pentes abruptes, sol glissant), de l'âge et l'expérience de ce dernier.

Un cheval souffrant ou inconfortable sera plus réactif et moins concentré, ce qui augmente les risques d'**incidents**.

Pour plus de détails sur les soins à apporter aux équidés, consultez le [Code de pratiques des équidés](#).

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 l'activité (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 l'activité.
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 cavaliers et cavalières 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 cavaliers et cavalières, communiquer et agir par rapport au danger.

Tableau 2. Enjeux de sécurité perçus

1.5 – L'ÉQUIPEMENT EN ÉQUITATION DE PLEIN AIR

1.5.1 – L'habillement du cavalier, du meneur ou de l'accompagnateur

1.5.1.1 – 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 enfile 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 à la page suivante.



Crédit photo : France St-Germain, photographe équin

Les participants doivent porter des vêtements et des équipements adaptés à la randonnée équestre, en fonction des conditions météorologiques, afin d'assurer leur confort et leur sécurité.

- » Les enfants âgés de 17 ans et moins doivent porter un casque protecteur certifié.
- » Le port du casque certifié pour l'équitation est fortement recommandé pour tous les participants; quel que soit leur âge.
- » Casque certifié : fabriqué à des fins exclusives pour la pratique équestre (équitation et attelage) et certifié aux termes des normes établies par l'un des organismes suivants : **ASTM** (American Society for Testing Materials); **SEI** (Safety Equipment Institute, Inc.); **BSI/BS EN** (British Standards Institution); **EN** (normes de l'Union européenne); **AS/NZS** (normes de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande). Le casque protecteur doit être correctement ajusté à l'aide des courroies de sécurité maintenues en permanence au casque et correspondre à la taille de la tête du cavalier / meneur.
- » Les pantalons longs protègent les jambes des branches, des frottements et offrent une protection en cas de chute.
- » Les chaussures fermées offrant un support à la cheville et dotées d'un talon empêchent le pied de glisser à travers l'étrier et de rester coincé.
- » En cas de pluie, un manteau court et imperméable est recommandé. Si un manteau long est porté, il doit être fendu à l'arrière pour ne pas gêner les mouvements du cavalier et du cheval.

- » Les objets personnels doivent être transportés dans une sacoche de selle adaptée au cheval. Les sacs à dos sont à éviter, car ils peuvent être inconfortables et nuire à la sécurité du cavalier.

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 3. Les principes du système multicouche

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

L'équipement nécessaire pour une sortie en randonnée équestre varie en fonction des conditions météorologiques et de la durée de l'excursion. Toutefois, un minimum d'équipement est essentiel pour garantir la sécurité et le bien-être des **pratiquants** et des chevaux : une trousse de premiers soins, de l'eau, une collation, les cartes d'identité, un moyen de communication, un licou et une laisse pour sécuriser le cheval lors des pauses.

Le cheval de randonnée en selle doit être équipé de tous le matériel nécessaire permettant à son cavalier d'exercer un contrôle efficace, tout en assurant le respect de son intégrité physique et psychologique. Une liste détaillée des équipements recommandés est disponible en [annexe D](#).

Le cheval de randonnée en l'attelage doit disposer d'un harnachement adapté garantissant un contrôle et le maintien sécurisé de la voiture hippomobile tel que décrit en [annexe D](#).

Une liste plus détaillée pour une sortie d'un jour et une liste pour établir un campement sont fournies en [annexe D](#). Vous y trouverez le contenu des trousse essentielles : de premiers soins pour humains et chevaux, de réparation et de maréchalerie de secours.

1.5.3 – L'équipement recommandé pour encadrer des randonnées équestres

L'équipement recommandé pour encadrer une randonnée équestre dépend des conditions météorologiques et de la durée de l'excursion. Cependant, certains éléments essentiels doivent toujours être prévus pour assurer la sécurité et le bien-être des cavaliers et des chevaux. Ces équipements comprendront au minimum : une trousse de premiers soins, de l'eau, un moyen de communication ainsi que l'**itinéraire** détaillé et le **plan d'évacuation**.

Chaque cheval doit être équipé en fonction de la discipline pratiquée :

» **Pour l'équitation** : selle, tapis, sangle, bride, licou et laisse.

» **Pour l'attelage** : harnais complet adapté, bride, licou et laisse

L'**encadrant** devrait prévoir l'équipement pour les pauses et le campement pour chaque cheval : lignes d'attache en plus de l'équipement nécessaire pour les soins et l'alimentation des chevaux.

Selon le type d'hébergement choisi, l'encadrant doit prévoir tout ce qu'il faut pour le campement des participants.

Des listes détaillées pour une sortie d'un jour et pour établir un campement sont fournies en [annexe D](#). Vous y trouverez les contenus des trousse de premiers soins humains et chevaux, de la trousse de réparation et de la trousse de maréchalerie de secours. Les trousse doivent être adaptées au nombre de chevaux et de participants.

L'encadrant doit planifier le mode de transport de l'équipement pour sa sortie : sacoches de selle, bacs pour le transport motorisé ou cheval de bât et son équipement spécifique.

1.5.4 – La vérification et l'entretien de l'équipement

L'état des chevaux et de leur équipement doit être inspecté. Toute blessure doit être immédiatement soignée et des mesures préventives doivent être mises en place. L'équipement doit être nettoyé régulièrement pour garantir sa durabilité et la sécurité des pratiquants et des chevaux. Tout matériel endommagé doit être réparé ou remplacé.

Les trousse de premiers soins doivent être vérifiées avant chaque sortie. Tout matériel utilisé doit être remplacé ou nettoyé après chaque usage.

02



CHAPITRE 2

La pratique libre et la pratique autonome

Crédit photo : Élise Genest, photographe

L'équitation de plein air 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 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](#)).

Que la pratique soit libre ou autonome, il est impératif qu'elle soit exercée dans un groupe. Elle ne devrait pas être individuelle pour des raisons de sécurité.

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

Cheval Québec offre et coordonne différents programmes et formations pour l'apprentissage de l'équitation et de l'attelage. En équitation de plein air il existe 5 niveaux de compétence. Pour [plus de détails](#).

2.2 – PLANIFIER UNE SORTIE EN ÉQUITATION DE PLEIN AIR

2.2.1 – La préparation d'une sortie

Toute sortie équestre, qu'elle soit courte ou longue, doit être soigneusement préparée afin d'assurer son bon déroulement et de minimiser les risques liés à l'équitation de plein air. Une planification efficace contribue à une expérience sécuritaire et agréable.

La planification repose sur plusieurs éléments clés :

- » La nature et le type de sortie;
- » La composition du groupe;

- » L'itinéraire et la durée;
- » La condition physique des chevaux;
- » La saison et les conditions météorologiques.

Ces facteurs permettent d'adapter le niveau de la sortie, d'établir les consignes de sécurité et de prévoir un plan d'action en cas d'urgence.

Une bonne planification inclut des temps d'arrêt pour la récupération et l'alimentation, ainsi que l'identification des points d'eau pour l'hydratation. Elle implique aussi l'anticipation des éventuels dangers et les points de sortie pour une évacuation éventuelle. Pour cela, il est essentiel de posséder et de savoir utiliser les cartes des sentiers.

Il est important de cibler les personnes-ressources nécessaires à l'activité.

- » Définir clairement les responsabilités de chacun
- » S'assurer que les responsables possèdent les compétences requises
- » Informer les participants des personnes-ressources disponibles

Une organisation rigoureuse réduit les risques d'incidents et garantit une expérience positive pour tous.

2.2.2 – L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques

Avant toute sortie, il est recommandé d'évaluer son niveau d'aisance et ses compétences équestres : équilibre, direction, impulsion, maîtrise des allures (pas, trot, galop, arrêt) et adaptation aux obstacles naturels rencontrés en randonnée.

Les participants peuvent être classés dans **trois catégories** :

- » **Les débutants** : ce sont des pratiquants qui ont besoin d'être conseillés et accompagnés
- » **Les intermédiaires** : sont relativement autonomes
- » **Les avancés** : possèdent une grande autonomie et peuvent encadrer les moins expérimentés

La motivation et la condition physique du participant sont également des éléments à prendre en compte. La progression repose sur l'entraînement, la formation et la mise en situation en terrain connu.

Le cheval doit être en bonne condition physique et son entraînement doit être adapté à la sortie prévue. Un contrôle préalable de son état général et de son équipement contribue à assurer son bien-être et sa sécurité.

2.2.3 – Le choix d'un itinéraire

L'**itinéraire** doit être sélectionné en fonction du niveau des participants et des chevaux. **Trois types de sorties** sont généralement distingués.

2.2.3.1 – Balade ou courte randonnée

La courte randonnée ou balade est une sortie dont la durée minimale est d'une heure et la durée maximale est de quatre heures. La distance parcourue varie entre 5 et 15 kilomètres.

Elle se déroule en terrain connu, sans difficultés, dans des sentiers adaptés à l'équitation. Le circuit de sentiers est balisé et/ou géoréférencé. Elle peut permettre les trois allures, mais elle demeure propre à l'observation. Ce type de randonnée est accessible aux cavaliers et aux meneurs de tous les niveaux, mais elle demande une certaine habileté physique.

2.2.3.2 – Longue randonnée

Le terme longue randonnée définit une sortie à cheval de plus d'une journée.

La distance parcourue en randonnée est généralement de plus de 30 kilomètres. Ce type de sortie s'adresse aux cavaliers randonneurs ou meneurs de niveaux intermédiaires et avancés. Elle s'adresse à des cavaliers expérimentés, car elle demande une bonne aisance à cheval ainsi qu'une certaine préparation physique.

Il existe **deux types de longues randonnées** :

- » Randonnée avec camp de base,
- » Randonnée avec camping léger (expédition)

Randonnée avec camp de base

Ce type de randonnée dure entre 2 et 5 jours. Durant cette randonnée, chaque jour est divisé en balades et en promenades. L'organisation se fait sous forme de camping lourd, avec point d'eau permettant un accès au camp de base avec les remorques à chevaux.

Les randonnées avec camp de base permettent de garder un certain confort tout en voyageant avec les chevaux dans des lieux méconnus des participants.

Ces randonnées offrent plus de confort aux participants durant les temps de repos, ce qui permet d'apporter plus de matériel de soins, de réparation, de cuisine, etc. Elles permettent également de s'orienter plus facilement, puisque les participants retournent au camp de base à la fin d'une journée. Par ailleurs, les chevaux évitent le stress des nuits dans des lieux inconnus, dans des conditions plus rudimentaires qu'un enclos portatif. Des personnes ne pratiquant pas la randonnée peuvent se joindre à l'aventure et rester au camp pour jouer le rôle d'ange gardien, préparer les repas, faire du ravitaillement ou s'adonner à d'autres activités.

Randonnée avec camping léger (expédition)

Comme la randonnée avec camp de base, la randonnée avec camping léger et rustique dure entre 2 et 5 jours. Les camps sont montés en forêt et l'isolement est total. Elle demande une bonne préparation ainsi qu'une bonne planification et généralement, l'utilisation de chevaux de bât et de points de ravitaillement sont à prévoir. Ce type de randonnée s'adresse à des cavaliers randonneurs ou des meneurs intermédiaires ayant de l'expérience en camping sauvage.

L'itinéraire doit prévoir des étapes en relation avec les distances à parcourir. Un véhicule motorisé ou un cheval de bât peut assurer le transport de matériel. Les installations pour les haltes et lieux de coucher peuvent varier grandement : camping sauvage, relais, auberge. Des points d'attache ou des enclos pour les chevaux sont nécessaires.

L'usage d'un chemin privé et, plus encore, la traversée des terrains privés sont tributaires de l'autorisation de leur(s) propriétaire(s). Il est possible de négocier des ententes et des droits de passage pour pouvoir utiliser ces terrains. La vérification des autorisations d'usage sur les terres publiques et les chemins publics est à faire avant de s'aventurer sur ceux-ci.

Enfin, il est essentiel de mesurer la vitesse moyenne des chevaux pour estimer la durée des trajets et assurer une gestion efficace du temps.

Une planification minutieuse et une bonne organisation garantissent une sortie équestre sécuritaire, agréable et adaptée à tous les participants.

2.2.4 – L'outil d'évaluation de son itinéraire et le calculateur du temps requis pour l'activité

Les décisions prises selon les critères de planification d'une sortie permettent d'évaluer son niveau de difficulté. Elles influencent également le second volet de la planification, à savoir la sécurité et la gestion des risques.

À la page suivante se trouve un tableau récapitulatif pour évaluer le niveau d'une sortie équestre.

Attribuer à chaque item sa valeur en points.

Éléments à considérer

	1 point	2 points	3 points	4 points	Points
Pentes	Plutôt plat (< 5%)	Peu de pentes (5 – 10%)	Plusieurs pentes (10 – 20%)	Montagneux (plusieurs pentes > 15%)	
Largeur des sentiers	Très large (> 2,5 m)	Large (1,5 – 2,5 m)	Étroit (1,0 – 1,5 m)	Très étroit (< 1,0 m)	
Type de surface	Granulat – surface ferme	Naturel – surface ferme	Granulat ou naturel – surface	Naturel – surface meuble	
Signalisation et balisage	Abondante/ intersections principales et secondaires	- Abondante/ intersections principales et secondaires	Signalisation aux intersections principales/ balisage au	Au besoin	
Durée de la randonnée	< 1,5 h	1,5 h – 3h	3-5h	> 5 h	
Type de randonnée	Randonnée de détente (au pas)	Randonnée active (au pas et au trot)		Randonnée sportive (plusieurs sections faites au trot et au galop)	
Expérience des cavaliers	Cavaliers experts	Cavaliers avancés	Cavaliers intermédiaire	Cavaliers débutants	
Expérience des chevaux	Chevaux expérimentés		Chevaux moins	Chevaux peu expérimentés	
Détérioration possible du sentier (entretien, météo, etc.)	Entretien hebdomadaire et météo clémente dans la dernière	Entretien régulier (mensuel), faible risque de sentiers détériorés	Entretien peu fréquent (saisonnier)	Peu ou pas d'entretien ou météo difficile dans les derniers jours	
Météo (pluie, vents, chaleur intense)	Météo idéale		Intempéries légères	Météo difficile	

Tableau 4. Évaluation du niveau d'une sortie équestre

Total de points :

	10-14 points	15-23 points	23-33 points	33-40 points
Résultats	Randonnée facile	Randonnée intermédiaire	Randonnée avancée	Randonnée experte

Tableau 5. Résultat de l'évaluation du niveau d'une sortie équestre

Voici un tableau pour faciliter l'évaluation du temps d'une sortie

		km/h	5	6	7	8	9	10	11	12
mètres	20	00:14	00:12	00:10	00:09	00:08	00:07	00:07	00:06	
	40	00:29	00:24	00:20	00:18	00:16	00:14	00:13	00:12	
	100	01:12	01:00	00:51	00:45	00:40	00:36	00:33	00:30	
	200	02:24	02:00	01:43	01:30	01:20	01:12	01:05	01:00	
	300	03:36	03:00	02:34	02:15	02:00	01:48	01:38	01:30	
	400	04:48	04:00	03:26	03:00	02:40	02:24	02:11	02:00	
	500	06:00	05:00	04:17	03:45	03:20	03:00	02:44	02:30	
	600	07:12	06:00	05:09	04:30	04:00	03:36	03:16	03:00	
	700	08:24	07:00	06:00	05:15	04:40	04:12	03:49	03:30	
	800	09:36	08:00	06:51	06:00	05:20	04:48	04:22	04:00	
	900	10:48	09:00	07:43	06:45	06:00	05:24	04:55	04:30	
	1000	12:00	10:00	08:34	07:30	06:40	06:00	05:27	05:00	

Les chevaux ne se déplacent pas tous naturellement à la même vitesse. La vitesse du pas peut varier entre 3 et 7 km/h. Il est donc de bonne pratique d'étalonner son cheval, c'est-à-dire de faire l'évaluation de la vitesse de celui-ci. En mesurant le temps pour franchir une distance donnée, il sera facile de calculer la vitesse de déplacement avec la formule : **Vitesse = Distance / Temps**. De façon à vous référer au tableau il faut mettre la vitesse en km / h. En général, dans une sortie au 3 allures, en terrain facile la distance parcourue est entre 4 et 8 km en une heure.

2.2.5 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne planification d'une sortie d'équitation de plein air : 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;
- » Liste et informations sur les chevaux;
- » 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 SORTIE EN ÉQUITATION DE PLEIN AIR

2.3.1 – La condition physique

L'équitation de plein air est une activité exigeante qui requiert une bonne préparation. Avant le départ il est essentiel d'évaluer ses capacités et ses limites.

Une bonne préparation physique adéquate, incluant entraînement et étirements peut être bénéfique avant une sortie. Il est important de garder à l'esprit que l'**itinéraire** peut être ajusté en fonction de l'effort requis ou du temps de déplacement. Il est recommandé de descendre du cheval et de marcher à ses côtés toutes les 90 minutes, ainsi que de débiter et terminer la randonnée en marchant à pied à ses côtés pendant 15 minutes. Cette routine aide à prévenir les courbatures et favorise un bon échauffement.

La randonnée est également exigeante pour les chevaux. Avant chaque sortie, les points suivants doivent être vérifiés :

- » L'état des pieds du cheval, et si applicable, des fers;
- » Sa condition physique générale;
- » La présence de blessures ou de signes de maladie.

La condition physique d'un cheval dépend de plusieurs facteurs, notamment son état de chair, son alimentation, son âge et son niveau d'entraînement.

Un cheval réalisant des sorties prolongées en terrains variés doit avoir une musculature et une condition cardiovasculaire et pulmonaires adaptées. Tout signe de maladie, de blessure, de changement de comportement ou de surmenage, doivent être pris au sérieux : le cheval doit rester à l'écurie et recevoir les soins nécessaires jusqu'à son rétablissement avant de reprendre les sentiers.

À titre préventif, il est fortement recommandé de s'assurer que le cheval est à jour dans ses vaccinations et qu'il a obtenu un résultat négatif au test de dépistage de l'anémie infectieuse.

Enfin, tant le **pratiquant** que le cheval doivent suivre un entraînement régulier, adapté aux efforts qui lui seront demandés en randonnée.

2.3.2 – L'orientation

Quelle que soit la durée de la sortie, il est essentiel de savoir s'orienter sur les sentiers. Il est recommandé de bien connaître le territoire exploré et de se familiariser avec les balises utilisées sur le parcours. Plusieurs applications mobiles sont disponibles et peuvent faciliter l'orientation mais il est toujours judicieux d'avoir une carte topographique ou une carte des sentiers ainsi qu'une boussole. Une autre option consiste à randonner avec une personne qui connaît le territoire.

2.3.3 – Les techniques de progression sécuritaire pour l'activité

Il est important que le participant soit sensibilisé aux règles de sécurité régissant l'équitation de plein air. De ce fait, il pourra monter en toute quiétude avec des gens aussi soucieux que lui du bon déroulement de la randonnée. Les règles de sécurité tiennent tant de la prudence que de la courtoisie.

Le participant doit être en mesure de bien préparer son cheval et de bien ajuster l'équipement utilisé. Pour le cheval monté : mettre la selle soigneusement en place et serrer la sangle en douceur, marcher le cheval, resserrer suffisamment la sangle. Une fois en selle, il est important de vérifier la sangle quelque temps après le départ, avant un galop et avant d'entreprendre une forte pente. Pour le cheval attelé : mettre le harnais soigneusement en place et revérifier le tout avant la mise à la voiture.

Lors de la monte, assurez-vous d'un environnement calme et sécuritaire. Pour monter sur le cheval ou dans la voiture le cheval doit être détaché. En voiture hippomobile le meneur est le premier à monter et le dernier à descendre de la voiture.

Lors de tout type de sortie, il est recommandé d'apporter un moyen d'attacher ou d'immobiliser le cheval (laisse et licou). Avant d'attacher un cheval, le point d'attache choisi doit toujours être vérifié.

La distance recommandée entre les chevaux est d'au moins une (1) longueur de cheval entre les chevaux au pas, deux (2) longueurs au trot et au galop. Lors d'arrêt une distance sécuritaire entre les chevaux doit être maintenue.

Il est préférable de ralentir l'allure dans les terrains accidentés, sablonneux, boueux, glacés ou enneigés et dès qu'il y a danger de chute ou de glissade pour le cheval.

Les pratiquants sont tenus de respecter les interdictions de circuler sur les terrains privés.

Les pistes cyclables sont interdites aux cavaliers. Dans les sentiers multidisciplinaires le pas est l'allure de mise.

En bordure de la route, le pas aussi est recommandé. Les cavaliers devraient circuler en file, à droite et sur le bas-côté de la route, de façon à ne pas gêner la circulation. Pour plus de détails consulter [la brochure suivante](#).

Il est recommandé de :

- » Prévenir les randonneurs de tout changement d'allure (pas, trot, galop, arrêt);
- » De marcher au pas lors de dépassement ou de croisement d'autres participants, et de signifier ses intentions de passage;
- » Rester en groupe en évitant de s'attarder derrière les autres cavaliers pour ensuite les rejoindre à une allure plus vive;
- » Signifier les obstacles aux autres participants;
- » Avertir les autres cavaliers et identifier le cheval si ce dernier a des troubles de comportement. Exemple : attacher un ruban rouge à la queue si le cheval est porté à ruer;
- » S'adapter au niveau de compétence de la personne la moins expérimentée et de respecter le niveau d'entraînement du cheval le moins en forme;
- » S'assurer que tout enfant âgé de moins de 12 ans est accompagné d'un adulte qui en assume la responsabilité tout au long de la sortie à cheval;
- » De ne pas faire monter un enfant devant ou derrière un adulte, peu importe son âge;
- » Apporter les trousse de secours nécessaire selon le type de sortie : trousse de premiers soins, maréchalerie et réparation;
- » Que tous les pratiquants portent le casque protecteur certifié pour l'équitation, en tout temps.

2.3.4 – L'éthique des adeptes de l'activité

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 entraînent des conséquences sur eux et elles-mêmes, leur groupe, les autres adeptes de l'activité, 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 l'activité sont invité-e-s à adopter une éthique du plein air.

Trois types d'outils peuvent les aider à prendre des décisions éclairées lorsqu'ils et elles sont confronté-e-s à différentes situations :

- » **Les principes Sans trace** se concentrent sur la réduction des impacts que la pratique d'activités de plein air peut avoir sur les milieux naturels;
- » **Cultive ton plein air!** aborde 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 du randonneur équestre** s'adresse précisément aux adeptes de l'Équitation de plein air et indique les comportements à adopter compte tenu de la réalité et des enjeux spécifiques à l'activité.

2.3.4.1 – L'activité 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.

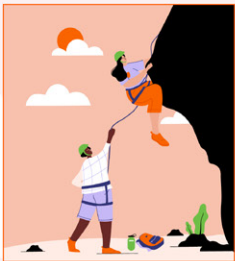
Les personnes encadrantes, et tous les acteurs et actrices du milieu sont encouragé·e·s à faire connaître *Cultive ton plein air!* aux adeptes.

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



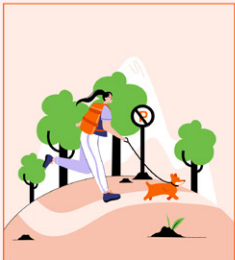
AVANT - ME PRÉPARER
- 2 Je rends la cohabitation plus agréable avec les autres adeptes de plein air en faisant preuve de courtoisie



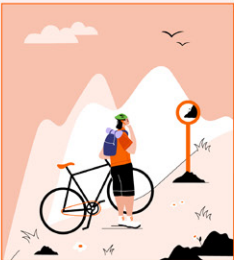
PENDANT - PRATIQUER HARMONIEUSEMENT
- 3 En prenant soin de l'environnement naturel, je préserve son intégrité et ses beautés



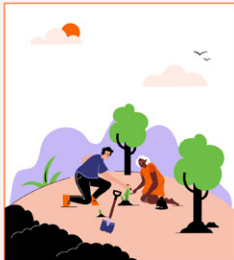
PENDANT - PRATIQUER HARMONIEUSEMENT
- 4 Je protège l'accès à mon terrain de jeu en respectant les conditions négociées avec les propriétaires privés et le voisinage



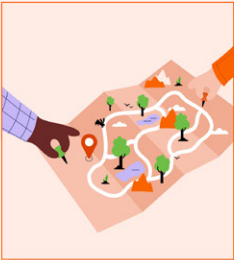
PENDANT - PRATIQUER HARMONIEUSEMENT
- 5 J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



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.



CODE D'ÉTHIQUE DU RANDONNEUR ÉQUESTRE

Ce code d'éthique vise à promouvoir la pratique de l'équitation de plein air de façon respectueuse et harmonieuse. Il repose sur quatre principes clés : la sécurité, le respect, le bien-être des chevaux et la protection de l'environnement.

Le randonneur équestre planifie sa sortie et s'informe sur les règles en vigueur dans le lieu visité. Une randonnée responsable est une expérience enrichissante pour tous !

Respect de soi et des autres, courtoisie et sécurité en sentier

- Partage les sentiers avec courtoisie, en adaptant son allure ;
- Respecte la signalisation, les autorisations de passage, les règles des clubs et centres équestres ;
- Reste au pas pour traverser des lieux publics et les zones multi activités ;
- Avertit avant de dépasser les autres cavaliers et meneurs et le fait au pas ;
- Ne consomme pas de boissons alcoolisées ni de drogues ;
- Utilise un langage respectueux et favorise une ambiance bienveillante ;
- Signale tout comportement d'abus, de harcèlement, de négligence, de violence à l'endroit d'une autre personne ou à son propre égard.

Respect de l'intégrité physique des chevaux

- Suit les pratiques recommandées dans le Code de pratiques pour le soin et la manipulation des équidés ;
- Utilise des équipements adaptés et des techniques respectueuses pour garantir le confort et la sécurité du cheval ;
- Respecte les limites physiques du cheval ;
- S'assure de la bonne santé de son cheval avant tout contact avec d'autres ;
- Attache sécuritairement son cheval à l'ombre pendant les haltes si cela est possible ;
- Prend en compte les habitudes, tics et réactions de son cheval pour une cohabitation sécuritaire.

Respect de l'environnement

- Utilise uniquement les sentiers et espaces prévus, respecte la signalisation ;
- Signale toute situation inappropriée ou dangereuse ;
- Préserve les cultures et respecte les propriétés privées ;
- Évite d'aller près des milieux humides et des zones fragiles aux perturbations ;
- Se déplace en file sur les sentiers pour limiter l'impact. Évite de contourner les trous d'eau ou les obstacles ce qui détruit la couverture végétale et érode le sol ;
- Respecte les consignes de gestion du fumier ;
- Choisit le meilleur endroit pour attacher son cheval afin de protéger les arbres et le couvert végétal ;
- Évite les feux inutiles ;
- Laisse les lieux propres et rapporte ses déchets ;
- Laisse intactes les plantes, la forêt, les roches, et s'abstient de nourrir les animaux.

Le Randonneur Équestre respecte Les sept principes Sans trace

<https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>

2.3.5 – L'analyse des risques internes et externes

Lors d'une activité de plein air, certains événements ne peuvent être contrôlés, car ils sont attribuables à des circonstances impossibles à prévoir (comme la chute d'un arbre, un nid d'abeilles, la chute d'une pierre, une réaction allergique, par exemple).

La démarche de gestion des risques permet d'identifier les dangers prévisibles, de poser des actions pour en minimiser l'importance et les conséquences grâce à la prévention, la protection, l'évaluation et la maîtrise des comportements sécuritaires. Il est nécessaire d'établir un plan d'action au cas où un incident ou un accident nécessitant la gestion de crise surviendrait.

Les dangers liés à une activité d'équitation de plein air peuvent être divisés en quatre catégories, soit :

- » Les dangers liés aux participant et aux équidés;
- » Les dangers liés aux installations;
- » Les dangers liés aux équipements;
- » Les dangers liés à l'environnement.

2.3.6 – La pratique hivernale

Pour pratiquer l'équitation de plein air l'hiver il faut s'assurer de porter les vêtements appropriés. Ce sont les mains et les pieds qui sont les plus susceptibles au froid. Les vêtements doivent être ajustés de façon à ne pas coincer dans l'équipement du cheval.

Les pieds de chevaux seront adaptés au terrain. Les fers à crampon ou les hipposandales avec crampons sont l'idéal. Si le cheval est non ferré, la sortie sera adaptée aux conditions du sentier.

Au besoin, des couvertures pour les chevaux seront apportées si des haltes sont prévues. Le cheval attaché ne peut pas toujours se positionner naturellement pour se protéger du vent et du froid.

2.3.7 – Quoi faire en cas d'urgence

Voir [chapitre 4](#)

2.3.8 – Les critères d'annulation d'une sortie

Lorsque l'une ou l'autre des conditions suivantes sont présentes, le participant autonome ou l'encadrant doivent évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler ou reporter l'activité prévue, ou de suspendre l'activité en cours.

- » Mauvaises conditions météorologiques : pluie forte, vent violent, verglas, orage électrique;
- » Cheval blessé ou ayant un comportement difficile à gérer;
- » Participant non coopératif;
- » Période de chasse;
- » Encadrant non disponible;
- » Sentiers non accessibles ou devenus dangereux (boue, glace, chute d'arbre, travaux);
- » Vêtements non adéquats;
- » Bris d'équipement ou équipement non sécuritaire.

03

CHAPITRE 3

La pratique encadrée

Crédit photo : Tom Von Kapherr Photography

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 l'activité. 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 Cheval 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'équitation de plein air.

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 d'assurage en escalade) 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 :

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

- » Les guides en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme exercent *principalement* une fonction d'encadrement d'activités de plein air, bien qu'ils et elles puissent effectuer d'autres types de tâches également.
- » L'encadrement d'activités de plein air *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 en équitation de plein air doivent spécifiquement avoir, référez-vous à [cette section du site internet](#) de Cheval Québec.



Crédit photo : France St-Germain, photographe équin

3.2 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d'**encadrante ou encadrant** d'activités de plein air 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 un groupe en plein air que les guides professionnels-le-s embauché-e-s 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 obligatoire 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 :

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

Milieu

Clubs équestres	Cheval Québec
Établissements certifiés Cheval Québec	Cheval Québec
Entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme	Aventure Écotourisme Québec (AÉQ)
Insécurité	
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

Le rôle et les principaux outils de ces organismes nationaux sont exposés aux paragraphes suivants.

3.2.1 – Les clubs équestres

Les clubs équestres sont généralement gérés par des bénévoles qui peuvent exercer 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 plein air dans d'autres types d'organisations. Les clubs membres de Cheval

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.

Cheval Québec regroupe parmi ses membres **des clubs équestres** qui jouent un rôle clé dans la gestion d'une grande partie des réseaux de sentiers au Québec. Leur mission est de développer la randonnée équestre en toute sécurité et de faciliter l'accès à cette activité sur leur territoire. Ces clubs équestres rassemblent des cavaliers et meneurs propriétaires de chevaux et organisent diverses activités, telles que des sorties, des événements ludiques et des activités récréatives.

3.2.2 – Les établissements équestres

En plus d'offrir des sorties encadrées, les établissements équestres enseignent les compétences et les connaissances requises pour pratiquer l'activité 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 adeptes ainsi que les futur·e·s encadrant·e·s.

Les établissements équestres doivent suivre les standards énoncés dans le présent guide et offrir le cursus de formation reconnu par Cheval Québec. Ainsi, les personnes souhaitant encadrer des activités en équitation de plein air sont orientées vers les processus de formation établis par Cheval Québec. Ces processus sont supervisés par des évaluateurs et évaluatrices reconnu·e·s par la fédération, qui certifient les candidates et candidats ayant complété avec succès leur formation.

Les établissements équestres certifiés par Cheval 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.

Toutes les évaluations des **encadrants** sont effectuées par des évaluateurs reconnus par Cheval Québec. Le programme de formation des encadrants en équitation de plein air est offert dans les établissements équestres certifiés de Cheval Québec. Ce [programme de certification](#) permet aux néophytes, cavaliers, meneurs ainsi qu'aux encadrants et futurs encadrants de choisir un établissement équestre respectant les standards provinciaux et nationaux en matière de sécurité des installations, de bien-être des chevaux et de compétence des intervenants.

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. 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 Kéroul, disponible sur le site internet 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 centres équestres certifiés 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 en équitation de plein air. Il peut également s'agir d'une personne qui, dans son groupe d'amis-e-s, propose d'initier les autres à l'équitation de plein air.

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 encadrant ou une encadrante en équitation de plein air. 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 en équitation de plein air sont invitées à suivre les formations en encadrement d'activités qui sont certifiées par Cheval Québec. et à rejoindre des clubs équestres affiliés à Cheval 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 d'équitation de plein air 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.

3.2.10 – Les aspects spécifiques à l'encadrement de sortie équestre

En plus de maîtriser les compétences transversales liées aux activités de plein air, les personnes encadrantes en milieu équestre possèdent des compétences spécifiques en équitation et/ou en attelage. La nature et le niveau de compétences varient en fonction du contexte de certification. Les personnes encadrantes doivent faire preuve d'un savoir-faire et d'un savoir-être englobant un ensemble de techniques et de stratégies leur permettant d'assurer la gestion sécuritaire d'un individu ou d'un groupe à cheval, garantissant ainsi la sécurité des cavaliers et des chevaux. 3.3.1. Les compétences et les certifications requises

Cheval Québec reconnaît trois contextes de certification liés à la pratique de l'activité équestre de plein air : l'accompagnateur de randonnée équestre, le guide de randonnée équestre et l'instructeur en équitation de plein air.

Les encadrants qui détiennent à la fois la certification de guide de randonnée équestre et celle d'instructeur en équitation de plein air, et qui sont qualifiés pour la gestion et la planification des sorties ainsi que la formation des pratiquants autonomes, obtiennent le titre de formateur en équitation de plein air.

3.2.10.1 – L'accompagnateur de randonnée équestre

L'accompagnateur de randonnée équestre est un encadrant de niveau débutant, formé pour initier les adultes et les enfants à la randonnée équestre en toute sécurité. Il possède les connaissances techniques et théoriques nécessaires pour faire découvrir cette activité de manière agréable et sécuritaire.

Détenteur d'un brevet, l'accompagnateur est un cavalier expérimenté apte à diriger des promenades d'une journée maximum sur des sentiers balisés, dans un territoire connu et à proximité des services. Il exerce sous la supervision d'un guide de randonnée équestre certifié et en règle.

L'accompagnateur doit démontrer sa capacité à :

- » Adopter une conduite professionnelle;
- » Prendre des décisions;
- » Favoriser une communication efficace;
- » Assurer la sécurité des participants;
- » Protéger l'environnement;
- » Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
- » Piloter une activité de plein air encadrée.

L'accompagnateur ne planifie pas d'activités; il dirige une sortie organisée par un encadrant d'un niveau supérieur, soit un guide de randonnée équestre. Pour les sorties de plusieurs jours, il assiste le guide et agit comme serre-file.

Les accompagnateurs de randonnées sont évalués sur les compétences suivantes :

- » Préparation du matériel et des chevaux;
- » Conduite éthique et professionnelle;
- » Accueil des clients et formation du groupe;
- » Préparation du départ;
- » Gestion et animation du groupe et des chevaux en randonnée;
- » Sécurité et gestion des situations d'urgence;
- » Retour et soins post-randonnée.

3.2.10.2 – Le guide de randonnées équestres

Le guide de randonnée équestre est un encadrant certifié de niveau intermédiaire, autonome dans l'organisation et la conduite de sorties équestres. Détenteur du brevet d'accompagnateur, il possède des compétences avancées lui permettant de planifier des randonnées d'un à trois jours sur un territoire connu et à proximité des services.

Le guide de randonnées équestres, doit maîtriser les compétences suivantes :

- » Adopter une conduite professionnelle;
- » Prendre des décisions;
- » Favoriser une communication efficace;
- » Assurer la sécurité des participants;
- » Protéger l'environnement;
- » Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
- » Organiser une activité équestre de plein air encadrée;
- » Piloter une activité de plein air encadrée.

En plus d'assurer la gestion sécuritaire d'un groupe, le guide doit posséder une capacité d'analyse critique et un engagement envers le perfectionnement continu.

Les guides de randonnées sont évalués sur les compétences suivantes :

- » Analyse détaillée des exigences physiques, psychologiques techniques et tactiques de l'équitation de plein air;
- » Capacité à utiliser des méthodes et stratégies d'évaluation et de suivi de la performance (autant des membres du groupe que des chevaux)
- » Conception et planification d'une randonnée avec nuitée (itinéraire, listes d'équipements, type d'installation, menu, listes d'activités, identification des critères importants dans l'établissement et la préparation du campement, etc.).

- » Gestion de la performance des chevaux et des participants ;
- » Élaboration d'un plan d'action d'urgence prenant en compte les risques majeurs;
- » Stratégies de prévention en lien avec le bien-être des chevaux et la sécurité des participants;
- » Planification logistique incluant le transport, les inscriptions et les obligations des participants;
- » Capacité d'autoanalyse et d'amélioration continue.

3.2.10.3 – L'instructeur en équitation de plein air

L'instructeur en équitation de plein air un encadrant certifié de niveau intermédiaire, spécialisé dans l'enseignement de l'équitation et des techniques de randonnée. Il forme des adultes et des enfants à la pratique autonome de l'équitation de plein air, tout en veillant à leur sécurité.

Selon le niveau de ses élèves, l'instructeur peut organiser des sorties d'un à trois jours en sentiers balisés sur un territoire connu, en mettant l'accent sur l'apprentissage et l'autonomie.

L'instructeur en équitation de plein air démontre les compétences suivantes :

- » Adopter une conduite professionnelle;
- » Prendre des décisions;
- » Favoriser une communication efficace;
- » Assurer la sécurité des participants;
- » Protéger l'environnement;
- » Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
- » Organiser et structurer un cours en plein air;
- » Animer une séance d'apprentissage en équitation de plein air.

L'instructeur doit faire preuve d'une expertise pédagogique et d'une capacité d'analyse critique pour optimiser l'expérience et le développement des pratiquants.



Crédit photo : Nathalie Beaulieu

Les instructeurs en équitation de plein air sont évalués sur les compétences suivantes :

- » Planification de séances d'apprentissage;
- » Élaboration d'un plan d'action d'urgence tenant compte des risques;
- » Analyse détaillée des exigences physiques, psychologiques techniques et tactiques de l'équitation de plein air;

- » Capacité à utiliser des méthodes et stratégies d'évaluation et de correction de la performance
- » Conception et mise en œuvre d'activités adaptées au développement des participants
- » Réfléchir de manière critique à la conception et à la mise en œuvre d'un plan de sortie
- » Stratégies de prévention en lien avec le bien-être des chevaux et la sécurité des participants
- » Capacité d'autoanalyse et d'amélioration continue.

3.3.1 – Le champ de pratique des encadrantes et encadrants

Le tableau ci-dessous présentent les personnes encadrantes dans un contexte de sortie.

Type de certification	Saison	Niveau de difficulté	Durée de la sortie	Ratio d'encadrement
Accompagnateur de randonnées	Toute saison	1 et 2	1 jour	1 :8 (balade au pas seulement)
				1 :6 (balade aux 3 allures)
Guide de randonnées	Toute saison	1, 2 et 3	1 à 3 jours	1 :8 (balade au pas seulement)
				1 :6 (balade aux 3 allures)
				1 :6 sorties avec coucher

Tableau 8. Les personnes encadrantes dans un contexte de sortie

Le tableau ci-dessous présentent les personnes encadrantes dans un contexte de formation.

Type de certification	Saison	Niveau de difficulté	Durée de la sortie	Ratio d'encadrement
Instructeur en équitation de plein air	Toute saison	1, 2 et 3	Selon le niveau de formation enseigné	1 :4

Tableau 9. Les personnes encadrantes dans un contexte de formation

3.3 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

3.3.1 – 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.



Crédit photo : Nathalie Beaulieu

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 10. 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 11. 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 12. Le baccalauréat

Le programme court de 1er 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 13. Le programme court de 1^{er} cycle

Le programme court de 2e 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	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 14. Le programme court de 2^e cycle

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 15. Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

3.3.2 – Les formations offertes par Cheval Québec et des organismes nationaux ou internationaux

Cheval Québec s'engage à promouvoir les normes les plus élevées en matière d'éthique et de compétences pour les intervenants et **encadrants** dans le domaine de l'activité de plein air. Afin d'assurer la transmission de ces valeurs, l'organisation met à disposition des formations, des outils, des ressources et un soutien adapté aux besoins des pratiquants et des professionnels du milieu.

Cheval Québec reconnaît ainsi deux niveaux de formation pour la pratique sécuritaire de l'équitation de plein air : le programme provincial d'apprentissage de l'équitation de plein air et le programme provincial de certification des intervenants et encadrants l'équitation de plein air.

3.3.2.1 – Le programme provincial d'apprentissage de l'équitation de plein air

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant acquérir les compétences essentielles à la pratique de l'équitation de plein air. Il s'adresse aux adeptes de tous âges et propose un apprentissage progressif, en 5 niveaux, couvrant à la fois la technique équestre et les soins aux chevaux.

Afin de faciliter l'acquisition des connaissances théoriques, le programme s'appuie sur deux manuels complémentaires : le manuel de régie d'écurie, de manipulation et d'entraînement du cheval et le manuel de techniques d'équitation et de plein air. Les pratiquants ont également accès à des formations spécialisées pour approfondir leurs compétences :

- » Initiation à la longe de Canada Équestre
- » Bourrellerie de secours
- » Maréchalerie de secours
- » Orientation, topographie & lecture de cartes

3.3.2.2 – Le programme provincial de certification des intervenants et des encadrants de l'équitation de plein air

Ce programme s'adresse aux professionnels souhaitant encadrer ou enseigner l'équitation de plein air. Il est structuré en deux volets distincts : **encadrement et enseignement**.

Dans le volet encadrement, les encadrants sont formés pour accompagner des groupes, organiser et superviser des sorties équestres en assurant un cadre sécuritaire conforme aux normes de Cheval Québec.

Les certifications disponibles sont : l'accompagnateur de randonnées équestres et le guide de randonnées équestres.

Dans le volet enseignement, les intervenants spécialisés dans l'enseignement de l'équitation de plein air veillent à transmettre les techniques et connaissances nécessaires à une pratique sécuritaire et responsable.

Dans le volet enseignement la certification est celle de l'instructeur en équitation de plein air.

Les intervenants et les encadrants peuvent se référer pour les aspects théoriques aux deux manuels complémentaires : le manuel de régie d'écurie, de manipulation et d'entraînement du cheval et le manuel de techniques d'équitation et de plein air. Les personnes encadrantes ont également accès à des formations complémentaires pour parfaire leurs connaissances :

- » Apprentissage et stratégies d'enseignement de l'équitation et de l'attelage
- » Élaborer un **plan de sortie** équestre et un plan d'action d'urgence pour les sorties de plein air
- » Gestion des haltes et des campements lors des sorties équestres
- » Premiers soins équins d'urgence
- » Gestion et animation des groupes à cheval



Crédit photo : Tom Von Kapherr Photography

3.3.3 – Le processus de reconnaissance d'acquis et d'équivalence entre les programmes

Les candidats à la certification qui souhaitent obtenir une reconnaissance de qualification devront se conformer aux critères et conditions décrites ci-dessous. Sauf si autrement indiqué, la reconnaissance de qualification s'applique uniquement pour les formations transversales.

Certification	Conditions de reconnaissance de qualification
Accompagnateur de randonnées équestres	Les détenteurs d'une certification PNCE en équitation classique, en attelage ou en équitation western ou les détenteurs d'un diplôme collégial ou universitaire en tourisme d'aventure ou en intervention plein air doivent: • Obtenir le brevet de cavalier-randonneur de niveau 4; • Réussir les évaluations théoriques et pratiques de l'accompagnateur de randonnée. Les détenteurs d'une certification d'accompagnateur en tourisme équestre de la FFE doivent soumettre une copie de leurs brevets et diplômes à Cheval Québec pour une reconnaissance officielle et l'enregistrement de l'équivalence à leur dossier.
Guide de randonnées équestres	Les détenteurs d'une certification PNCE en équitation classique, en attelage ou en équitation western ou les détenteurs d'un diplôme collégial ou universitaire en tourisme d'aventure ou en intervention plein air doivent : • Obtenir le brevet de cavalier-randonneur de niveau 5; • Réussir les évaluations théoriques et pratiques de l'accompagnateur de randonnée. Préparer un porte-folio pour présentation au panel d'évaluation pour l'obtention de la certification de guide de randonnées équestres Les détenteurs d'une certification d'accompagnateur en tourisme équestre de la FFE doivent soumettre une copie de leurs brevets et diplômes à Cheval Québec et présenter des recommandations favorables selon la grille de recommandation en vigueur de Cheval Québec venant de guides de randonnée équestres ou de formateur(s) en équitation de plein air certifié et en règle qui confirment que le détenteur de la certification ATE a participé à titre d'encadrant à des sorties équestres pour un minimum de 10 jours et 5 nuitées sur le territoire québécois. Les détenteurs d'une certification d'accompagnateur en tourisme équestre de la FFE doivent préparer un porte-folio pour présentation au panel d'évaluation.
Instructeur en équitation de plein air	La reconnaissance ne s'applique qu'aux formations transversales sur les pratiques en plein air.

Tableau 16. Processus de reconnaissance d'acquis et d'équivalence entre les programmes

3.4 – PLANIFIER UNE SORTIE EN ÉQUITATION DE PLEIN AIR

3.4.1 – La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie en équitation de plein air, 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.

3.4.1.1 – 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 :

- » 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.);
 - L'information relative aux chevaux participants (liste des noms, âge, couleur, sexe, particularités, nom du cavalier / meneur);
 - Les formulaires d'évaluation médicale des personnes participantes (un modèle est proposé en [annexe C](#));
- » L'analyse des risques spécifiques à la sortie;
- » Le plan de communication, comprenant notamment :
 - L'heure de retour prévue ainsi que l'heure à laquelle il convient de prévenir les secours si aucune nouvelle n'a été donnée par la personne encadrante;
- » Les procédures en cas d'urgence.

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

3.4.1.2 – 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.

3.4.1.3 – 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);
- » Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir un modèle en [annexe C](#));
- » Le bilan de sortie.

3.4.1.4 – 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](#).

3.4.2 – L'équipement en équitation de plein air

Consultez le [chapitre 1](#)

3.5 – RÉALISER UNE SORTIE ENCADRÉE EN ÉQUITATION DE PLEIN AIR

- » Les **encadrants** responsables des sorties doivent être accrédités par Cheval Québec.
- » La sortie doit être adaptée au niveau technique et physique des participants, il y aura évaluation préalablement;
- » L'encadrant doit connaître le plan d'urgence et savoir le mettre en application en cas de besoin.

3.5.1 – Liste de vérification – Avant le départ

- » Initiation de départ et rappel des consignes de sécurité;
- » Informer les participants sur la conduite à adopter en cas d'incident ou d'accident;
- » Harnachement et usure du matériel;
- » Tenue vestimentaire du cavalier ou vêtements de rechange;
- » État du cheval;
- » Trousses de secours, de maréchalerie et de réparation (voir les troussees en [annexe D](#));
- » Matériel de communication (téléphone cellulaire ou satellite, radio);
- » Conditions météorologiques;
- » Fiche de renseignements personnels;
- » Formulaire de reconnaissance des risques;
- » Ange gardien;
- » Carte virtuelle ou papier, boussole, GPS;
- » Lunch, collations, eau;
- » Éclairage (lampe de poche ou lampe frontale);
- » Couteau ou outils multifonctions.

3.5.2 – En route

3.5.2.1 – Promenade

- » Respecter les horaires et **itinéraires** annoncés. Ne pas sortir des sentiers;
- » Ne jamais laisser un participant ou un groupe seul. Être vigilant en ce qui concerne les signes de fatigue;
- » Être toujours visible pour tous les participants.

3.5.2.2 – Randonnée

En plus de ce qui précède (promenade), les consignes suivantes s'appliquent :

- » L'encadrant prévoira des haltes pour descendre des montures et pour s'hydrater ou s'alimenter;
- » La circulation à la tombée du jour est à éviter.

3.5.2.3 – Bien-être du participant

- » L'encadrant doit vérifier périodiquement le niveau de fatigue des participants et imposer des pauses ou réajuster l'équipement s'il le juge nécessaire;
- » Il doit tenir compte du niveau de stress et de peur des participants et prévoir des moments plus faciles pour se détendre;
- » Il doit vérifier périodiquement l'état physique et l'humeur des chevaux. Il devra imposer des pauses ou choisir des sentiers selon ses observations. Si la situation l'exige, il pourra procéder à des changements de montures pour certains cavaliers;

- » Il pourra selon l'humeur de l'un ou de l'autre changer des chevaux ainsi que leur cavalier de position dans la file;
- » Il doit veiller dans les haltes à placer les chevaux de façon à ce qu'ils s'entendent bien entre eux.



Crédit photo : Tom Von Kapherr Photography

04



CHAPITRE 4

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

Crédit photo : Élise Genest, photographe

Au cœur de toute sortie en équitation de plein air 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 l'activité 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 d'équitation de plein air**, les encadrantes et les encadrants ainsi que les **gestionnaires de sentier et de sites de pratique** 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 les 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 adeptes de l'activité qui effectuent une sortie simple;
- » Un PMU pour les adeptes de l'activité qui effectuent une sortie complexe;
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées.

4.1.2 – Plan de mesures d'urgence pour les chevaux

En plus du plan de mesures d'urgence pour les **adeptes** lors de sorties en équitation de plein air, **il est essentiel de mettre en place un plan de mesures d'urgence spécifique pour les chevaux**. Lors de la préparation d'une sortie, il est important de repérer les sorties d'urgence à l'aide de la carte, comme les points de rencontre avec les services d'urgence (vétérinaire ou remorque pour l'évacuation des chevaux).

Il convient également de désigner les personnes-ressources et de définir leurs responsabilités selon les différents scénarios :

- » **Le contrôleur ou décideur** : il supervise et dirige les actions à prendre;

- » **Le responsable des soins** : il est chargé de l'intervention médicale;
- » **Les assistants** : ils tiennent le cheval en laisse, veillent à son immobilité et le surveillent, tout en assistant le responsable des soins en lui fournissant l'équipement nécessaire;
- » **Le contact vétérinaire** : il est responsable de la communication avec le vétérinaire;
- » **Le contact d'urgence** : il est responsable de communiquer avec les services d'urgence, l'ange gardien et le camp de base;
- » **Le contrôleur de foule** : si nécessaire, il veille à tenir les curieux à distance.

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 l'équitation de plein air peuvent se référer en cas de problème, on retrouve :

- » Les gestionnaires de sentier et de sites de pratique (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 sentiers et de sites** 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.

Il est important de noter que peu de services d'urgence au Québec sont formés pour intervenir en cas d'incident impliquant un cheval. Avant de partir, il est recommandé de vérifier la disponibilité de contacts avec des véhicules tout-terrain (club de quad), des tracteurs et des remorques pour chevaux. Les services vétérinaires d'urgence pour chevaux ne sont pas toujours accessibles dans toutes les régions de la province et à tout moment, il est donc essentiel de faire les vérifications avant le départ.

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.

Comportement à adopter en cas d'incident ou d'accident en équitation de plein air :

- » Tous les cavaliers doivent mettre pied à terre;
- » Assurer la sécurité des chevaux et des personnes est la priorité;
- » Si un cheval se retrouve en liberté, la sécurité des individus doit passer en priorité. Le cheval sera récupéré lorsque tous seront hors de danger;
- » Il est conseillé d'éloigner les chevaux de la zone de l'incident, et si possible, de les attacher à proximité;
- » Un secouriste doit rester en permanence avec la ou les personnes blessées.

4.2.1 – Le matériel d'urgence

Afin de faire face aux situations d'urgence, les adeptes de l'activité 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 (voir au [chapitre 1](#)) 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, d'équitation de plein air 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. Une liste détaillant le contenu suggéré de ces trousses est disponible en [annexe D](#). »

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).

4.2.1.4 – La trousse de premiers soins pour les chevaux

La trousse de premiers soins pour les chevaux devrait contenir l'équipement et les médicaments nécessaires pour prendre en charge les situations suivantes :

- » Irritation due à l'équipement;
- » Boiterie;
- » Coupures et éraflures diverses;
- » Coliques;
- » Coup de chaleur;
- » Allergie;
- » Cheval coincé.

Voir [annexe D](#)

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

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 pratique l'équitation de plein air 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.

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.

L'acceptation du risque

Le principe général exposé à l'article 1457 du Code civil du Québec est notamment modulé par le fait qu'une personne assume et accepte les risques normaux et prévisibles dont elle a connaissance et qui découlent de la pratique de l'activité.

Cependant, l'article 1477 du Code civil du Québec énonce que l'acceptation du risque par la victime ne signifie pas la renonciation à son recours contre la personne ayant causé le préjudice qu'elle a subi.

Force majeure

L'article 1470 du Code civil du Québec prévoit, quant à lui, que l'on peut dans certains cas se dégager de sa responsabilité pour le préjudice causé à autrui si le préjudice découle d'une **force majeure**. Tout dépend cependant de l'intensité de l'obligation qui lie les parties, comme il est expliqué plus haut.

Dénonciation du danger

On peut également amoindrir sa responsabilité, sans pour autant la limiter ou l'exclure complètement, en dénonçant un danger comme l'indique l'article 1476 du Code civil du Québec. Ainsi, la personne qui a connaissance d'une telle dénonciation doit prendre les mesures nécessaires pour pratiquer l'activité de façon sécuritaire. Sinon, elle pourra être considérée comme ayant elle-même commis une faute et cela affectera son droit d'être indemnisée.

Exception

Dans tous les cas, le Code civil du Québec (art. 1474) prévoit qu'une personne ne peut « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice corporel ou moral causé à autrui* », ni « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice matériel causé à autrui par une faute intentionnelle ou une faute lourde* », soit une faute « *qui dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières* ».

Ainsi, il est à noter que bien que les personnes participant à une activité encadrée signent et acceptent bien souvent un *Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques* (voir par exemple le modèle proposé en [annexe C](#)), 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, associé-e-s, personnel, membres ou mandataires) pour négligence et autres infractions.

Toute personne morale ou société de personnes est considérée comme une « organisation » au sens du Code criminel (art. 2). Ainsi, comme le prévoit l'article 22.1 du Code criminel, une organisation peut être reconnue coupable de négligence criminelle si ses agents et agentes font preuve de négligence ou que le comportement de ses cadres supérieur-e-s s'écarte de façon marquée de la norme de diligence raisonnable attendue dans les circonstances afin d'empêcher la perpétration de l'infraction.



Crédit photo : Tom Von Kapherr Photography

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 l'équitation de plein air.

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 en équitation de plein air d'élaborer une procédure écrite documentant le partage des risques entre l'organisme et ses encadrants et encadrantes. L'administration des formulaires, la vérification des équipements, les différents discours de sécurité, les procédures d'accueil et de déroulement d'activités sont ainsi uniformisés et documentés, assurant la compréhension du partage des responsabilités par les deux parties. Ces documents sont souvent demandés par la compagnie d'assurance.

4.4.3.3 – Pour 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 équestres affiliés à Cheval Québec 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 protégés 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 protégés 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.

4.4.4 – Les assurances proposées par la Cheval Québec

Consultez [le lien suivant](#) pour plus de détails.

A photograph of two riders on horses, seen from behind, as they travel along a narrow dirt path through a dense forest. The rider in the foreground is on a chestnut-colored horse with a light-colored tail, wearing a dark jacket and a black helmet. The second rider is on a white horse, also wearing a dark jacket and a black helmet. The path is covered with fallen brown leaves, and the surrounding trees are mostly bare, with some green pine branches visible in the upper part of the frame.

A

ANNEXE A

Acronymes et glossaire

Crédit photo : France St-Germain, photographe équin

A.1 – LISTE DES ACRONYMES

Acronyme	Signification
ACQ	Association des camps du Québec
AÉQ	Aventure Écotourisme Québec
AGPTA	Association des guides professionnels en tourisme d'aventure
AQLPH	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
ASC	Association des Scouts du Canada
ASSQ	Association des stations de ski du Québec
ATE	Accompagnateur de tourisimes équestres
ATR	Associations touristiques régionales
CKQ	Canot Kayak Québec
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
FÉEPEQ	Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
FFE	Fédération française d'équitation
FPQ	Fédération des pourvoiries du Québec
FQK	Fédération québécoise de kite
FQME	Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
LERPA-UQAC	Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi

Acronyme	Signification
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
ONL	Organisme national de loisir
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
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

Acronyme	Signification
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
ZEC	Zone d'exploitation contrôlée

A.2 – GLOSSAIRE

Lettre A

Accident	Voir « événement ».
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 l'équitation de plein air	Individu qui pratique l'équitation de plein air. Cette pratique peut être autonome, libre ou encadrée.
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 .
------------------------------	---

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.

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 C (suite)

Contrainte d'isolement

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

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.

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.

Lettre E (suite)

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.
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.

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 incontrôlable 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 I

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

Lettre I (suite)

Itinéraire

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

Lettre M

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.

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 d'équitation de plein air

Voir « adepte de l'équitation de plein air ».

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.

Lettre P (suite)

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

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.

Lettre S

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



B

ANNEXE B

*Risques inhérents à la pratique de
l'équitation de plein air*

Crédit photo : Catherine Levasseur

B.1 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE L'ÉQUITATION DE PLEIN AIR

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 • Utiliser des chevaux et équipements adaptés • 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



Crédit photo : France St-Germain, photographe équin

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

B.1.3 – Facteurs de risques liés au manque de compétences techniques et de connaissances des membres du groupe (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
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 dans l'activité • Recourir à des services de guidage

B.1.4 – Facteurs de risques liés à l'équitation de plein air et aux chevaux

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
État physique (fatigue, âge, blessure préalable, inconfort physique...)	Perte d'équilibre, chute au sol cheval et participants, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, perturbation de la concentration, dégradation de la condition physique, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Avoir connaissance de l'état physique de son cheval et de chaque cheval du groupe (sortie encadrée) • S'informer sur l'état physique des autres chevaux du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon les limitations physiques • Adapter le rythme de progression • Alimentation, hydratation et entraînement adéquat pour l'activité
État affectif, émotionnel ou psychologique (stress, trouble du comportement, anxiété)	Augmentation du stress, réactions amplifiées augmentant le risque de chute, friction entre les chevaux, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Avoir connaissance de son état affectif des chevaux • Connaître les actions à poser lorsqu'une crise survient et rester à l'affût des signes Ex. : Changer les chevaux de positions dans le groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire • Adapter le rythme de progression
Altercation entre deux individus du groupe (agression physique ou tension)	Augmentation du stress chez les chevaux et les participants, 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	• Avoir connaissance des personnalités et caractères des chevaux • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression • Respecter l'éthique en plein air • Respecter la hiérarchie chez le cheval et les vitesses de progression de chacun.

B.1.4 – Facteurs de risques liés à l'équitation de plein air et aux chevaux (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Manque d'expérience ou d'entraînement	Incapacité à gérer une situation lors de l'activité (ex. : traverse d'un pont), augmentation du stress et des réactions brusques, niveau de connaissance insuffisant pour mener l'activité à son terme, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Entraînement adapté à l'activité • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression
Cheval et équipement non adapté (Grandeur, poids, caractère)	Inconfort du cheval et du cavalier, insécurité, peur, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Prendre le temps d'ajuster l'équipement avant chaque départ • Changer de cheval et l'équipement lorsque possible
Bris d'équipement : bride, Selle, sangle, harnais d'attelage	Perte de contrôle, chute	• Vérifier l'équipement avant chaque départ
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 de risques liés aux conditions météorologiques et topographiques (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Orage, tonnerre, vent fort	Insécurité des chevaux et des cavaliers, mouvements brusques des chevaux, panique, un cavalier qui a peur devient instable et peut tomber, les chevaux refusent d'avancer ou changent de direction, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité, annulation de la sortie	• Vérification de la météo avant le départ, • Faire une pause en lieu sûr et repartir lorsque possible • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression
Terrain glissant et instable, Pluie, glace ou roches	Instabilité du cheval et du cavalier ou de la voiture. le cheval peut chuter et entraîner son cavalier	• Rester l'allure du cheval • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression

B.1.5 – Facteurs de risques liés aux conditions météorologiques et topographiques (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Pente abrupte	Cheval peut glisser et tomber, chute du participant	• Adapter l'itinéraire selon le niveau des cavaliers
Plan d'eau à traverser (Profondeur et débit)	Instabilité du cheval et du participant, chute, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Adapter l'itinéraire selon le niveau des cavaliers • Évaluer les plans d'eau avant de s'y engager et les éviter si les risques sont élevés • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression

B.1.6 – Autres facteurs de risques

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Animaux sauvages, animaux de ferme, chiens	Peur et réaction brusque des chevaux, déséquilibre du participant, chute et blessure possible, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Entraînement des chevaux pour qu'ils contrôlent leurs réactions • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression
VTT ou motoneige	Les véhicules n'entendent pas les chevaux et roulent vite, les chevaux peuvent avoir peur, réaction brusque, risque de collision et de chute	• Lorsque l'on entend le véhicule, dégager le sentier • Être visible
Véhicules motorisés (camion qui utilise le frein moteur, automobiliste qui klaxonne)	Réactions brusques des chevaux, chute	• Randonner le moins possible le long des chaussées • Être visible • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression



ANNEXE C

Documentation utile et gabarits

Crédit photo : Daphné Pigeon

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 Cheval Québec recommande l'utilisation des gabarits de plan de sortie et de plan de mesures d'urgence listés ici. Ce sont des formulaires interactifs conçus pour être utilisés pour toutes les activités de plein air, pour tous les contextes de pratique et par les intervenant·e·s de tous les secteurs d'activité. Bien qu'ils soient des outils clé en main, leur utilisation doit être adaptée à chaque situation, en tenant compte de nombreux facteurs comme l'expérience des personnes participantes, le niveau de complexité et d'isolement de la sortie, les ressources disponibles, etc.

Ces gabarits sont accompagnés de documentation et d'explications vulgarisées. Pour en savoir plus, consulter le [site Web du Réseau plein air Québec](#).

C.1.1 – Gabarits de plan de sortie (PdS)

- » [Plan de sortie - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : Sortie simple](#)
- » [Plan de sortie - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : Sortie avec nuitée\(s\) ou sortie complexe](#)
- » [Plan de sortie - Sortie encadrée journalière ou sortie simple](#)
- » [Plan de sortie - Sortie encadrée complexe ou sortie avec nuitée\(s\)](#)

C.1.2 – Gabarits de plan de mesure d'urgence (PMU)

- » [Plan de mesures d'urgence - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : sortie journalière ou sortie simple](#)
- » [Plan de mesures d'urgence - Pour adeptes de plein air I Pratique libre et autonome : sortie avec nuitée\(s\) ou sortie complexe](#)
- » [Plan de mesures d'urgence - Pour sortie encadrée](#)

Les gabarits présentés ici ont été développés dans le cadre d'un projet réalisé par le Réseau plein air Québec (RPAQ) en partenariat avec les onze fédérations québécoises de plein air, dont Cheval Québec (CQ), ainsi qu'Aventure Écotourisme Québec (AEQ), la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et l'Association des camps du Québec (ACQ). Ils sont le fruit d'un important travail de concertation et d'harmonisation.

C.2 – FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

Formulaire d'évaluation médicale

A. Renseignements personnels

Prénom :	Nom :
Date de naissance :	
Genre : Féminin ☐ Masculin ☐ Autre ☐	
Numéro d'assurance maladie :	
Adresse :	
Ville :	Code postal :
Courriel :	
Cellulaire :	Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

B. Contacts en cas d'urgence

Contact 1 :

Prénom :
Nom :
Lien :
Cellulaire :
Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

Contact 2 :

Prénom :
Nom :
Lien :
Cellulaire :
Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

C. État de santé

Ce questionnaire vise à s'assurer que l'activité proposée est appropriée compte tenu de votre état de santé. Nous vous prions donc de répondre consciencieusement à ces quelques questions. Si vous répondez « **oui** » à l'une d'entre elles, nous vous invitons à consulter un-e professionnel-le de la santé afin d'obtenir des recommandations en lien avec les activités proposées.

Oui	Non	Renseignements généraux
		Portez-vous un dispositif d'alerte médicale? Spécifiez :
		Êtes-vous hémophile ou prenez-vous des médicaments qui fluidifient votre sang? Spécifiez :
		Avez-vous des allergies (pollen, froid, animaux, noix, lait, etc.)? Spécifiez :
		Prenez-vous des médicaments? Spécifiez : Posologie : Effets si vous ne les prenez pas : Effets secondaires si vous les prenez :
		Faites-vous du diabète?
		Faites-vous face à des difficultés psychologiques (ex. : dépression)? Spécifiez :
		Êtes-vous enceinte?
		Avez-vous des problèmes dermatologiques qui apparaissent ou s'aggravent avec le soleil, la chaleur, le froid, etc.? Spécifiez :

Oui	Non	Vue et ouïe
		Portez-vous des lunettes ou des lentilles cornéennes?
		Avez-vous des problèmes visuels tels que de la difficulté à évaluer les distances et les hauteurs, une très grande sensibilité à la lumière intense ou tout autre problème ne pouvant pas être corrigé avec des lunettes ou des lentilles?
		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 :

Oui	Non	Problèmes cardiovasculaires
		Avez-vous déjà reçu un diagnostic pour des problèmes cardiaques? Spécifiez :
		Avez-vous des douleurs à la poitrine ou au cœur durant l'effort ou au repos? Spécifiez :

		Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos, durant l'effort, au froid ou à la chaleur? Spécifiez :
		Est-ce qu'un-e professionnel-e de la santé vous a déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
		Est-ce qu'un-e professionnel-e de la santé vous a déjà dit de ne pas faire d'activité physique à moins que ce ne soit recommandé par un-e médecin?

Oui	Non	Problèmes respiratoires
		Avez-vous, ou avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires (asthme, difficulté respiratoire durant l'effort, au contact du froid, de l'humidité, de la chaleur, beaucoup de sécrétions provenant des poumons durant l'effort, etc.)? Spécifiez :

Oui	Non	Troubles neurologiques et mentaux
		Avez-vous des phobies ou des troubles anxieux qui pourraient vous limiter lors de l'activité (peur des hauteurs, de l'eau, des insectes, de la noirceur, dans des endroits restreints, etc.)? Spécifiez :
		Avez-vous déjà subi une commotion cérébrale?
		Avez-vous déjà fait une crise d'épilepsie?
		Vous arrive-t-il de perdre connaissance?
		Avez-vous des maux de tête ou migraines chroniques?
		Avez-vous des pertes d'équilibre fréquentes?

Oui	Non	Problèmes articulaires, osseux et musculaires
		Vivez-vous avec des troubles articulaires ou osseux (genoux, dos, épaules, chevilles) qui pourraient être aggravés par des activités physiques intenses et des conditions climatiques difficiles (froid, humidité)?
		Vivez-vous avec des invalidités permanentes qui pourraient vous limiter pendant l'activité? Spécifiez :
		Avez-vous subi des fractures au cours des deux dernières années? Spécifiez :

Oui	Non	Autres conditions médicales
		Avez-vous une autre condition médicale qui pourrait vous limiter au cours de l'activité? Spécifiez :

Renseignements sur l'activité (encerclez la réponse)			
Comment évaluez-vous votre niveau de forme physique en fonction des capacités requises pour l'activité?			
Faible	Moyen	Élevé	
Comment évaluez-vous votre niveau de compétence pour pratiquer l'activité :			
Jamais pratiqué	Débutant·e	Intermédiaire	Expert·e

D. Autorisation à intervenir en cas d'urgence

J'autorise _____ à me prodiguer tous les premiers soins nécessaires et dans l'éventualité d'un accident, à prendre la décision de me transporter (par ambulance, hélicoptère ou autrement) dans un centre hospitalier ou un autre type d'établissement de santé et de services sociaux.

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

Nom du participant ou de la participante : _____

Signature : _____

Date : _____

C.3 – FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT

RAPPORT D'ACCIDENT ET DE BLESSURE

À remplir par le responsable du centre équestre au moment de l'accident et à conserver

1. Renseignements généraux:

Nom du centre équestre: _____ Date (j/m/a): _____
 Propriétaire du centre équestre: _____ Tél: _____
 Responsable de l'écurie au moment de l'accident: _____
 Statut : _____
 Tél: _____ Cell: _____ Heure de l'accident: _____

2. Décrire qui a subi des blessures: ☐ Humain ☐ Cheval ☐ Les deux

Cochez: ☐ Cavalier/Meneur ☐ Entraîneur/Instructeur/moniteur-poney ☐ Palefrenier ☐ Spectateur ☐ Bénévole ☐ Autre: _____

Nom de la personne ayant subi une blessure: _____

Date de naissance (j/m/a): _____ Sexe: ☐ Homme ☐ Femme

Adresse: _____ Ville: _____

Code Postal : _____ Tél (rés) : _____ Cell: _____

Nom du cheval: _____ Âge du cheval : _____

Nom du propriétaire du cheval: _____ Tél: _____

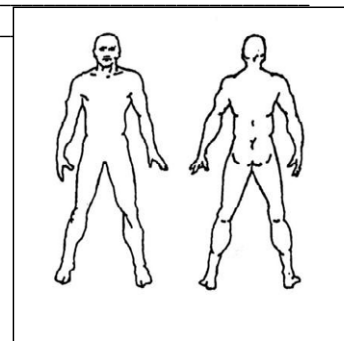
3. Lieu de l'incident: Indiquez un choix:

☐ Aire de stationnement ☐ Dans une carrière extérieur ☐ Manège intérieur ☐ Dans l'écurie ☐ Dans un enclos
☐ Dans un sentier ☐ Autre: _____

4. Brève description des circonstances entourant l'accident:

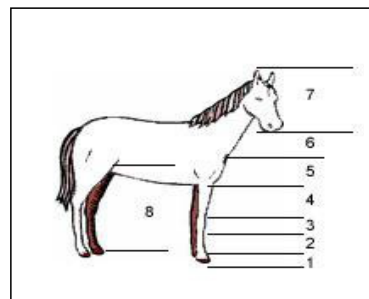
5. Nature de la blessure subie par l'accidentée:

Blessure apparente (Décrire):



Rapport d'accident et de blessure

6. Nature de la blessure subie par le cheval:



Dans le cas d'un accident impliquant un cheval, inscrivez une courte déclaration du vétérinaire traitant:

Traitement: ☐ Sur place ☐ Transporté ☐ Aucun ☐ Refusé

Traité par: ☐ Services d'urgence/ ambulancier ☐ Médecin ☐ Entraîneur/Instructeur/moniteur-poney ☐ CLSC ☐ Autre: _____

Nom(s) : _____ Qualification : _____

Transport vers le service de santé a été fait par : _____

7. Témoins de l'accident:

Avez-vous été témoin de l'accident? ☐ Oui ☐ Non

Si non, qui vous a avisé de l'accident? Nom: _____ Tél: _____

Liste des témoins :

Nom	Adresse	Téléphone
1.		
2.		
3.		

8. Suivi: (si applicable, par exemple le rapport d'hôpital, une radiographie, ou le rapport de la clinique ou de l'hôpital vétérinaire):

Signature du responsable du centre équestre au moment de l'accident: _____

Date (j/m/a): _____

Rapport d'accident et de blessure

C.4 – FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

Formulaire d'acceptation des risques

CENTRE ÉQUESTRE

Coordonnées

Chaque client, élève, employé et bénévole qui utilise les services d'équitation ou qui travaille sur le site situé à l'adresse ci-haut mentionnée, doit lire attentivement le présent document avant de le signer.

Je suis informé et je comprends qu'une activité équestre comporte certains **dangers, risques et périls**. Je reconnais que ces risques inhérents à l'activité équestre représentent des conditions **dangereuses** qui font parties intégrales de l'activité équestre, incluant mais non limité à :

- Sur ou autour de l'animal, la possibilité que n'importe quel cheval se conduise d'une façon pouvant résulter en blessures, torts, ou dans certain cas la mort d'une personne ou des dommages matériels à des tiers.
- L'effet imprévisible des réactions du cheval à des éléments comme le son, les mouvements soudains et les objets non familiers, les personnes ou d'autres animaux.
- La réponse du cheval à certains hasards comme le terrain, la surface ou le sol
- La possibilité d'une collision avec un autre cheval, personne ou tout autre objet
- Le potentiel que tous participants puissent agir de façon négligente ou imprudente de manière à causer des blessures à d'autres participants, comme perdre le contrôle de l'animal ou de manquer d'habileté sachant que l'équitation étant un sport qui demande plusieurs heures de pratique et de cours pour devenir un cavalier autonome.

Je comprends que les blessures ou dommages résultant de tels risques sont usuels et relatifs à une activité équestre. J'accepte volontairement et assume pleinement tous risques et la possibilité de blessures corporelles, mort, dommages matériels ou toute perte qui découle du fait d'être participant à une telle activité. Je reconnais que cela devient ma seule responsabilité d'agir de telle façon, d'être responsable de ma propre sécurité et d'y participer à l'intérieur de mes propres limites. Le casque de sécurité est obligatoire

Ma signature ci-dessous confirme que je suis informé des risques que peut engendrer une activité équestre et que j'ai lu les informations ci-dessus, que je comprends et que **j'accepte de participer à cette activité équestre en toute connaissance de risque**. Si le participant a **moins que 16 ans**, et un **adulte responsable (tuteur) doit signer pour lui**.

Nom : _____ Âge : _____

Adresse : _____ Code Postale : _____

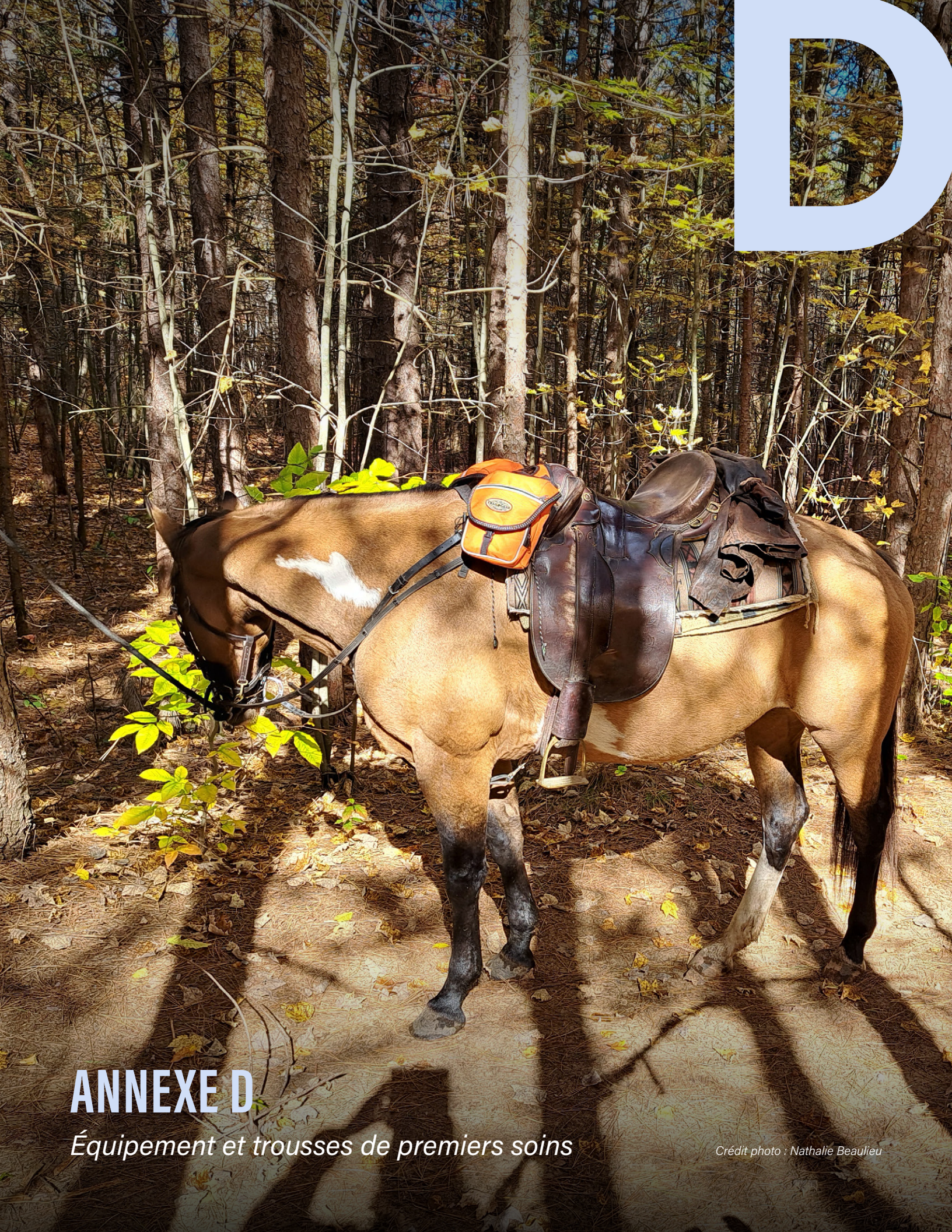
Téléphone : _____ Courriel : _____

Signature (signature du parent si moins de 16 ans):

_____ Date : _____

Signature du responsable du centre équestre :

_____ Date : _____



ANNEXE D

Équipement et trousse de premiers soins

Crédit photo : Nathalie Beaulieu

D.1 – L'ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF RECOMMANDÉ POUR LA PRATIQUE LIBRE ET AUTONOME

L'équipement nécessaire pour une sortie en randonnée équestre varie en fonction des conditions météorologiques et de la durée de l'excursion. Toutefois, un minimum d'équipement est essentiel pour garantir la sécurité et le bien-être des pratiquants et des chevaux : une trousse de premiers soins, de l'eau, une collation, les cartes d'identité, un moyen de communication, un licou et une laisse pour sécuriser le cheval lors des pauses.

D.1.1 – Lorsqu'un cheval est monté, son équipement doit inclure les éléments suivants

Le cheval de randonnée en selle doit être équipé de tous le matériel nécessaire permettant à son cavalier d'exercer un contrôle efficace, tout en assurant le respect de son intégrité physique et psychologique.

- » **Le tapis de selle** protège le dos du cheval et doit dépasser la selle de 2 cm à l'avant et à l'arrière. Un espace doit être laissé au niveau du garrot pour éviter toute pression (dégarrotter);
- » **La selle** doit être confortable pour le cavalier et le cheval, doit bien dégager le garrot et posséder des sanglons sécuritaires ainsi que des étriers ajustables en largeur. Plusieurs types de selles peuvent être utilisés : classique, western, australienne ou de randonnée. Dans tous les cas, elle doit toujours être bien ajustée;
- » **La sangle** maintient la selle en place en passant sous le ventre du cheval. Elle doit être correctement ajustée et sans plis pour éviter les blessures;
- » Le cheval peut être guidé à l'aide **d'un mors, d'un hackamore, d'un bosal ou d'un sidepull**. Ce matériel doit être adapté à la taille du cheval et ne provoquer aucune blessure. Si un mors à levier est utilisé, la gourmette doit être bien ajustée et posée à plat;
- » **Des rênes** adaptées à la taille du cheval doivent être munies d'arrêts avec l'utilisation d'une martingale à anneaux. La martingale fixe déconseillée en randonnée;
- » **Un licou et une laisse** doivent être ajustés en fonction de la taille du cheval (poney, cob ou cheval). La laisse doit mesurer au moins 2 m;
- » **Des sacoches de selle, sacoches de pommeau ou un tapis à poches** permettent de transporter du matériel, dont le poids est réparti équitablement de chaque côté du cheval;
- » **Une bricole ou un collier de chasse** aident à stabiliser la selle.

Tous ces équipements doivent être en bon état, bien ajustés et leur solidité doit être vérifiée avant chaque départ.

D.1.2 – Lorsqu'un cheval est attelé à une voiture ou un traineau, son équipement doit inclure les éléments suivants

Le cheval de randonnée en l'attelage doit disposer d'un harnachement adapté garantissant un contrôle et le maintien sécurisé de la voiture hippomobile tel que décrit ci-bas.

- » **Le collier ou la bricole**, fixé aux traits, permet la traction de la voiture;
- » **La sellette et la sangle** doivent être bien ajustées à la taille du cheval. Si elles sont reliées à l'avaloire, la croupière et le culeron doivent maintenir correctement la sellette en place;
- » **L'avaloire** (et les barres de fesses) fixée aux courroies de reculement, elle permet au cheval de ralentir et de contrôler la voiture lors des arrêts, des manœuvres en marche arrière et dans les descentes;

- » **Les porte-faix** sont attachés à la sellette et assurent la fixation de la voiture au cheval (pour un attelage en simple);
- » **Les traits** relient la bricole ou le collier à la voiture;
- » **Les courroies de reculement** sont fixées à l'avaloir et à la voiture pour garantir un bon contrôle;
- » **La bride**, souvent d'œillères, favorise la vision binoculaire du cheval et réduit les distractions latérales. Elle sert à fixer le mors et à y attacher les guides pour le contrôle du cheval. Le mors doit être adapté au cheval et doit dépasser d'une largeur de doigt de chaque côté de la bouche;
- » **Les guides** doivent être solides et mesurer entre 7,5 m et 9 m pour assurer une bonne maniabilité.

Tous ces équipements doivent être en bon état, correctement ajustés et sécurisés avant chaque utilisation.

D.1.3 – Avant chaque utilisation, la voiture hippomobile doit être inspectée et répondre aux normes suivantes

Elle doit être composée de :

- » la caisse qui contient le ou les sièges;
- » l'avant-train, composé des deux roues avant, il permet le pivotement du train avant;
- » les trains (avant et arrière pour les voitures à quatre roues), qui incluent les roues, les suspensions et les essieux;
- » les brancards (mémoires) ou le timon (pour l'attelage en paire), permettent d'atteler la voiture hippomobile aux chevaux;
- » les palonniers sont les points d'attache des traits pour assurer la traction.

Équipements obligatoires :

- » réflecteurs de position rouges à l'arrière, jaunes sur les côtés et blancs à l'avant;
- » un triangle de signalisation orange pour véhicule lent indispensable pour circuler sur la route;
- » lumières, si la voiture circule sur la route la nuit.

L'installation de freins est fortement recommandée pour garantir une meilleure sécurité.

Une liste plus détaillée pour une sortie d'un jour et une liste pour établir un campement sont fournies aux pages suivantes. Vous y trouverez le contenu des troussees essentielles : de premiers soins pour humains et chevaux, de réparation et de maréchalerie de secours.

D.2 – CONTENU DES DIFFÉRENTES TROUSSES DE PREMIERS SOINS

D.2.1 – Trousse d'urgence – Promenade et courte sortie

(Obligatoire pour les accompagnateurs de randonnée équestre et les sites de l'écurie)

Matériel de premiers soins humains :

- » La liste des numéros de téléphone importants;
- » Un crayon et du papier;
- » Des ciseaux;
- » Des gants en latex;
- » Un masque de poche avec valve antiretour pour le RCR
- » Quatre (4) épingles de sûreté;
- » Une pince à échardes;
- » Dix (10) pansements adhésifs;
- » Quatre (4) compresses stériles de 101,6 mm;
- » Quatre (4) compresses stériles de 50 mm;
- » Un (1) rouleau de bandage stérile de 50 mm;
- » Deux (2) serviettes hygiéniques épaisses;
- » Deux (2) bandages triangulaires;
- » Quatre (4) pansements compressifs de 101,6 mm;
- » Un (1) bandage élastique;
- » Un (1) savon doux;
- » Un onguent antiseptique ou antibiotique;
- » Un onguent pour soulager les démangeaisons et les irritations;
- » Des gouttes oculaires;
- » Un détergent antiseptique;
- » Deux (2) sacs en plastique;
- » Quinze (15) mètres de corde de nylon solide;
- » Une (1) couverture de survie.

Matériel de premiers soins équins pour courte randonnée :

- » Un couteau multi-usage;
- » Des pinces à broche et à clous;
- » Des ciseaux;
- » Une lampe de poche et des batteries de rechange;
- » Des gants sans latex;
- » Un (1) piqué propre et un (1) bandage;
- » Un (1) bandage (de type Vetrapp ou élastique);
- » Dix (10) gazes stériles de 101,6 mm;
- » Deux (2) rouleaux de gaze stérile;
- » Deux (2) serviettes hygiéniques épaisses;
- » Un (1) rouleau de bandage adhésif (Ex. : élastoplast, duct tape);
- » Un savon antiseptique;

- » Une (1) bouteille d'eau;
- » Un onguent pour soulager les irritations;

D.2.2 – Trousse d'urgence humains– Randonnée avec coucher, à ajouter ou modifier les quantités de la trousse pour les courtes sorties

- » Vingt-cinq (25) pansements adhésifs;
- » Vingt-cinq (25) compresses stériles de 101,6 mm;
- » Quatre (4) rouleaux de bandage stérile de 50 mm;
- » Quatre (4) rouleaux de bandage stérile de 101,6 mm;
- » Six (6) bandages triangulaires;
- » Quatre (4) pansements compressifs de 101,6 mm;
- » Deux (2) bandages élastiques;
- » Un onguent anti-inflammatoire;
- » Un onguent antiseptique ou antibiotique;
- » Un onguent pour soulager les démangeaisons et les irritations;
- » Quarante (40) tampons antiseptiques enveloppés séparément.

D.2.3 – Matériel de premiers soins équins en plus du contenu de la trousse pour les courtes sorties

- » Un (1) thermomètre;
- » Quatre (4) piqués propres et quatre (4) bandages;
- » Quatre (4) bandages (de type Vetrap ou élastique);
- » Trente (30) gazes stériles de 101,6 mm;
- » Quatre (4) rouleaux de gaze stérile;
- » Quatre (4) serviettes hygiéniques épaisses;
- » Deux (2) rouleaux de bandage adhésif (élastoplast, duct tape);
- » Onguent antibiotique soluble à l'eau (p. ex. : Nitrofurazone, Furacin, Polysporin, etc.);
- » Anti-inflammatoire; antispasmodique (dipyrone), médicaments avec prescription vétérinaire (p. ex. : antidouleur, tranquilisant non injectable).
- » Seau stérile et une éponge propre;
- » Un marqueur permanent;
- » Un cataplasme.

D.2.4 – Réparation et de dépannage

Matériel de la trousse de réparation :

- » Couteau;
- » Pince pour percer à cuir (emporte-pièce);
- » Alène à coudre, fils et aiguilles de différentes grosseurs pour le cuir;
- » Courroie de rechange pour les rênes, raccord de rênes, gourmette et étrivière;
- » Rouleau de ruban adhésif; attaches câbles de nylon (tie wraps); ficelle ou fil de fer
- » Vis de rechange pour les brides, lacets de cuir, boucles de bourrellerie;
- » Tournevis, pince, petit marteau;
- » Pièces d'équipement de rechange : bride, sangle, mors, rênes.

À l'attelage, ajouter :

- » Clé adaptée aux écrous d'essieu du véhicule;
- » Morceau de cuir brut;
- » Ficelle ou fil de fer.

D.2.5 – Maréchalerie

La trousse doit contenir :

- » Un cure-pied;
- » Une râpe.

Si le cheval porte des hipposandales, il faut prévoir une botte ou des pièces de rechange.

Si le cheval est ferré, il faut prévoir des tricoises ou des tenailles (pince pour arracher les fers); et de l'équipement de maréchalerie si quelqu'un a les compétences pour remettre un fer.

D.2.6 – En déplacement

- » Insecticide pour les participants et les chevaux;
- » Collation;
- » Eau;
- » Imperméable;
- » Des allumettes ou un briquet;
- » Crème solaire, baume à lèvres.

D.2.7 – Campement**Pour les participants :**

- » Trousse de toilette personnelle;
- » Vêtements selon la saison;
- » Chaussure de repos;
- » Chapeau;
- » Nourriture selon le menu préétabli;
- » Eau;
- » Équipement de cuisine et vaisselle;
- » Chaise;
- » Équipement pour le coucher.

Pour les chevaux :

- » Trousse de pansage;
- » Seaux pour l'eau et la moulée (ou musette);
- » Eau, moulée et foin;
- » Corde pour ligne aérienne ou enclos portatifs;
- » Bâches pour protéger l'équipement;
- » Couverture selon la saison;
- » Pelles, fourches, bacs ou brouettes (gestion du fumier).



ANNEXE E

Références pour aller plus loin

Crédit photo : Kim Côté

E.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

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

E.1.1 – Contenus disciplinaires

Documents techniques FFE-CNTE <https://www.ffe.com/tourisme/gites-et-chemins/documents-techniques-ffe-cnte>

Légis Québec, chapitre V article 496, https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/C-24.2?langCont=fr#ga:l_viii-gb:l_v-h1

L'équitation de plein air, manuel de référence, (2025) Cheval Québec

Règlement de sécurité en Équitation de plein air (2017), Cheval Québec

Sécurité dans le sport, Canada Équestre

<https://equestrian.ca/fr/compete/athlete-resources/safe-sport/>

Sorties équestres : planification des activités et gestion des risque (2017) Cheval Québec. Les Éditions Vice Versa

E.1.2 – Contenus transdisciplinaires

Association des camps du Québec. (s. d.). *La certification et la conformité ACQ*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/certification-acq>

Association des camps du Québec. (s. d.). *Outils pour les gestionnaires de camps*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/outils?search=true&order=desc>

Association des camps du Québec. (2023). *Cahier des normes de certification*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/upload/commons/Cahier-des-normes-ACQ-2023.pdf>

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaire municipale », Ville de Longueuil et l'Association des responsables aquatiques du Québec. (2022). *Plan de sauvetage : Travail à risque de noyade*.

Association pour le loisir des personnes handicapées. (s. d.). *Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire—AQLPH*. Association pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/formation-pour-un-plein-air-inclusif-et-securitaire/>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Accréditation Qualité-Sécurité*. Aventure Écotourisme Québec. <https://aventure-ecotourisme.ca/notre-expertise/accreditation-qualite-securite>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Liste des risques inhérents aux activités*. Aventure Écotourisme Québec.

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Modèle de plan d'urgence*.

Aventure Écotourisme Québec. (2018). *Plan d'urgence : Parc régional du monde imaginaire*.

Association québécoise du loisir municipal. (2004). *Guide de terminologie en loisir à l'intention des professionnels et bénévoles en loisir organisé*. Association québécoise du loisir municipal. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/7/1/1-12-310-20060718-1.pdf>

Association québécoise du loisir municipal. (2008). *Vocabulaire en loisir*. Association québécoise du loisir municipal. <https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Vocabulaire-en-loisir.pdf>

- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et Kéroul. (2025). *Guide Le plein air pour tous*. Plein air accessible. <https://pleinairaccessible.ca/guide/>
- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (2025). *Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »*. Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/sensibilisation-mieux-comprendre-la-difference-pour-mieux-agir/>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile contractuelle*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresp-contract.htm>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile : vos droits et obligations*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresp-ex-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 Équestre 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 Équestre 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 personnelle*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-personnelle>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Travailleuses et travailleurs autonomes*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/categories-travailleuses-travailleurs/travailleuses-travailleurs-autonomes>
- Deschamps, P. (2023). Les conditions générales de la responsabilité civile du fait personnel. In *École du Barreau du Québec* (Éditions Yvon Blais, Vol. 5, p. 164-165).
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'action en cas d'urgence*.

- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'urgence*. <https://eauvivequebec.ca/wp-content/uploads/2024/08/PlanMesureUrgence.pdf>
- Eau Vive Québec et Canot Kayak Québec. (s. d.). *Route Bleu : Plan de sortie en cas d'urgence*. <https://laroutebleue.ca/app/uploads/2023/05/plan-de-sortie-en-cas-durgence-la-route-bleue.pdf>
- Éducaloi. (s. d.). *La responsabilité de la personne qui porte secours à quelqu'un*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-responsabilite-de-la-personne-qui-porte-secours-a-quelquun/>
- Éducaloi. (s. d.). *L'assurance responsabilité*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/lassurance-responsabilite/>
- Fédération des caisses Desjardins du Québec. (2023, 17 octobre). Profiter des sports d'hiver avec les bonnes protections d'assurance. *Desjardins*. <https://www.desjardins.com/fr/conseils/profiter-sports-hiver-bonnes-protections-assurance.html>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (2017). *Référentiel en gestion de risque en enseignement en contexte de plein air—Politiques et pratiques normalisées pour les établissements scolaires du Québec*. Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. <https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPUKeLFWgyVphXqCErb0/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.devillenforet.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/systegra-veme-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.