



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

SKI DE FOND **Pratique récréative**

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

Avril 2009

Adopté le.

ISBN 2-922551-49-0 (ensemble, 1^{re} édition, septembre 2005)

ISBN (guide, 1^{re} édition,)

Ont contribué à la rédaction de ce guide :

Ski de fond Québec

Sylvie Halou, directrice générale

Le Regroupement des centres de ski de fond des Laurentides

Pierre Brisson, président

Gilles Parent, administrateur

Rémi Brière, coordonnateur

Coordination

Conseil québécois du loisir

4545, av. Pierre-De Coubertin

C.P. 1000, Succ. M

Montréal (Québec) H1V 3R2

Téléphone : (514) 252-3132 • Télécopieur : (514) 252.3024

Courriel : infocql@loisirquebec.com • Site Internet : <http://www.loisirquebec.com>

Chargé de projet

Daniel Gauvreau, récréologue

Grâce au soutien financier :



Avec la collaboration des Directions du Loisir et de la Promotion de la sécurité du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte. Il inclut le genre féminin de façon non discriminatoire chaque fois qu'il désigne des personnes.

Nul ne peut reproduire ou modifier le contenu de ce document en tout ou en partie, sans l'autorisation écrite de la Fédération concernée et du Conseil québécois du loisir. © 2005.

PRÉAMBULE

Les fédérations québécoises de plein air en collaboration avec le Conseil québécois du loisir sont heureuses de présenter le **Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air – normes, exigences et procédures** (septembre 2005).

Issues de la volonté de citoyennes et de citoyens de développer leurs activités de plein air, les fédérations regroupent depuis plus de trente ans des milliers d'adeptes, développent leur discipline et détiennent une expertise enviable. Ces organismes ont ainsi contribué à identifier et créer un remarquable patrimoine récréatif permettant la pratique des principales activités de plein air. Reconnues par le gouvernement du Québec, chacune dans son domaine, comme l'organisme responsable de la régie et de la sécurité (1), elles ont travaillé de concert pour rendre accessible dans un seul document l'ensemble des connaissances relatives à la sécurité des pratiques disciplinaires. Cette édition aborde notamment le canot, l'escalade, le kayak de mer, la plongée en apnée, la randonnée équestre, la randonnée pédestre et la spéléologie. D'autres activités sous la responsabilité du milieu fédéré s'ajouteront par la suite dont la raquette et le vélo. Les fédérations ont bénéficié du soutien de la Direction de la promotion de la sécurité du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour réaliser ce Guide.

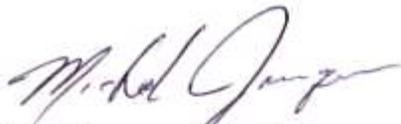
C'est la popularité croissante de nos activités, maintenant offertes par une grande diversité d'intervenants ou pratiquées dans des situations très variées qui les a conduites à réaliser cet outil. Les normes, exigences et procédures en vigueur au sein du milieu associatif fédéré sont comparables à celles adoptées dans d'autres pays. Elles ont été enrichies en tenant compte de divers contextes. Les camps de vacances, les milieux municipaux et scolaires notamment feront l'objet d'une attention particulière. D'ailleurs, certaines procédures spécifiques appliquées dans des circonstances bien définies pourraient donner lieu à une amélioration ultérieure de l'outil notamment par l'intégration de bonnes pratiques. Il s'agit donc d'un document évolutif. Les fédérations peuvent également émettre des normes sur d'autres aspects ayant un impact sur la qualité de l'expérience de plein air.

Depuis leurs débuts, les fédérations québécoises de plein air sont des acteurs incontournables du développement du loisir de plein air au Québec dans ses aspects récréatif, éducatif et environnemental, identifiés aujourd'hui au développement durable. Leur mission vise entre autres l'accessibilité à des équipements, à des infrastructures et à des lieux de pratique sécuritaire; la formation des adeptes en vue d'une pratique autonome de qualité sur une base individuelle ou collective; la protection du territoire, son environnement et son occupation à des fins d'activités de plein air.

Il est reconnu que les interventions de ces fédérations contribuent au développement durable de la pratique d'activités de plein air et génèrent d'importantes retombées économiques pour l'industrie, notamment pour la vente d'équipements, l'accroissement des activités des producteurs et l'augmentation générale de l'achalandage touristique dans les différentes régions. Leurs contributions à la prévention dans les domaines de la santé et de la sécurité, de même que dans la promotion de saines habitudes de vie sont tout aussi indéniables.

C'est dans une perspective de collaboration avec les autres acteurs du plein air que les fédérations présentent ce Guide, qui contribuera efficacement, nous en sommes persuadés, à assurer la sécurité des personnes lorsqu'elles pratiquent l'une ou l'autre de nos activités. D'autres milieux comme ceux de l'éducation, de la justice et des assurances devraient aussi y trouver des informations pertinentes. La poursuite de cet objectif est essentielle au développement et à l'accessibilité au loisir de plein air dans le respect de l'environnement et l'intégrité des personnes. C'est aussi un volet majeur de notre démarche permanente incitant les Québécoises et les Québécois à découvrir l'immense richesse de leur territoire par la pratique d'activités de plein air de qualité.

Nous tenons à souligner et à remercier pour leur engagement soutenu les membres bénévoles des différents comités sans qui la publication de ce guide n'aurait été possible. Souhaitons à tous bonne lecture et une longue, fructueuse et sécuritaire pratique du plein air!



Michel Jacques, Président
Association québécoise pour le tourisme
équestre et l'équitation de loisir
(Québec à Cheval)



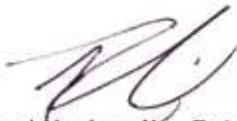
Steve Lafontaine, Directeur général
Fédération québécoise des activités
subaquatiques



Daniel Gauvreau, Président
Fédération québécoise du canot et
du kayak



Luc Le Blanc, Président
Société québécoise de spéléologie



Dominic Asselin, Président
Fédération québécoise de la montagne et
de l'escalade



Daniel Pouplot, Président-directeur
général
Fédération québécoise de la marche
Vice président loisir plein air
Conseil québécois du loisir

1-En 1973, le gouvernement du Québec adopte les programmes de reconnaissance et de financement des fédérations de loisir et de sport. Par la même occasion, il reconnaît les fédérations comme seules responsables de la régie et de la sécurité dans leur domaine. Il confirme cette reconnaissance en 1997 dans le **Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport.**

INTRODUCTION

Le présent *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air* a pour objet de promouvoir la pratique et l'encadrement sécuritaire des activités de plein air. Il contient un ensemble de règles de conduites élaborées par les fédérations québécoises de plein air depuis leur fondation il y a quelques décennies. Avec l'importance grandissante accordée à la sécurité en plein air, il semblait opportun de regrouper toutes ces notions de sécurité en un seul document, le guide que vous tenez en main.

Ce guide s'adresse à un vaste public : le pratiquant, qu'il soit débutant ou expérimenté, de même que toute personne qui encadre à titre bénévole ou professionnel y trouvera l'ensemble des renseignements à considérer pour préparer et réaliser en sécurité une activité de plein air.

Le guide n'a pas de caractère obligatoire puisqu'il n'existe au Québec aucune loi ou aucun règlement qui régit la pratique des activités de plein air. Il est cependant reçu de façon très positive dans plusieurs milieux et s'impose spontanément comme un « cadre de référence » en plein air. Nul doute qu'il aura donc un impact dans les décisions qu'auront à prendre d'autres milieux comme le milieu juridique ou celui des assurances.

Les fédérations disposent également d'un règlement de sécurité pour leurs disciplines respectives. Qu'en est-il de ce règlement avec la publication du guide ? Un règlement de sécurité contient des normes développées par les fédérations sur la participation aux activités et l'organisation de celles-ci, ainsi que sur la formation et les responsabilités des cadres. Le règlement de sécurité disciplinaire vise tous les membres d'une fédération et doit obligatoirement être observé par ceux-ci, sous peine de sanctions prévues par ce règlement. Les règlements de sécurité demeurent en vigueur et, si nécessaire, il est prévu qu'ils seront éventuellement amendés pour devenir compatibles avec le texte des présents guides.

Normes, exigences et procédures

Comme l'indique le sous-titre du document, les éléments de son contenu sont de trois ordres : les normes, les exigences et les procédures. Pour bien guider le lecteur, voici le sens que nous avons accordé à chacun de ces termes.

Norme : une norme est un écrit qui définit les caractéristiques techniques ou d'autres critères d'un produit ou d'un service.

Les normes sont généralement élaborées par un organisme de normalisation, qu'il soit provincial (ex. : le Bureau de normalisation du Québec - BNQ), national (ex. : l'Association canadienne de normalisation - ACNOR) ou international (ex. : l'Union internationale des associations d'alpinisme - UIAA). Elles peuvent aussi être développées par des organismes tels que les fédérations.

Exigence : une exigence est une condition indispensable à la pratique sécuritaire.

Dans certains cas, l'exigence est imposée par la loi (ex. : le Règlement sur les petits bâtiments, une annexe de la *Loi sur la marine marchande du Canada*). Dans d'autres cas, l'exigence est une décision de la fédération fondée sur l'avis d'experts, les rapports d'accidents, les recommandations de coroner ou autres. Dans tous les cas, elle est considérée comme une condition essentielle à une pratique sécuritaire et il est de la responsabilité du pratiquant ou du cadre de l'appliquer ou de la faire appliquer.

Procédure : une procédure est un ensemble de procédés et de manœuvres utilisés dans la conduite d'une opération pour aboutir à un résultat précis. Généralement, les manœuvres s'exécutent selon une séquence donnée.

Une procédure ne doit pas se substituer à l'observation attentive d'une scène, à l'évaluation et au bon jugement. C'est dire que les procédures, si elles sont un bon guide pour la conduite des opérations, laissent place à l'adaptation en fonction des circonstances.

Dans les versions ultérieures, les symboles suivants seront utilisés pour aider à la compréhension :



Norme



Exigence



Procédure

Le contenu du guide

Le chapitre 1 – **L'activité et le milieu** – décrit le champ de pratique : on y retrouve la définition des principales formes de pratique, les risques qui y sont associés, les niveaux de difficulté et les conditions préalables à cette pratique.

Le chapitre 2 – **L'équipement** – concerne l'équipement individuel et collectif ainsi que l'habillement. On y retrouve les caractéristiques de l'équipement de base, soit celui sans lequel il n'y a pas pratique sécuritaire, un habillement sécuritaire ainsi que la description des équipements requis pour une forme de pratique particulière.

Le chapitre 3 – **La pratique autonome** – s'adresse particulièrement à ceux qui possèdent la formation, soit les compétences et les connaissances nécessaires, pour s'engager dans un premier niveau de difficulté sans encadrement. Le mot *autonome* signifie que le pratiquant est apte à prendre soin de lui-même, dans un petit groupe ou au sein d'un club par exemple. Ce chapitre indique comment se préparer à la sortie, quel équipement il faut ajouter à celui qui est décrit au chapitre précédent et quelles sont les règles de la progression sécuritaire. Il termine avec des notions sur le respect du milieu naturel et humain.

Le chapitre 4 – **La pratique encadrée** – s'adresse à toute personne qui est responsable d'un groupe, à titre bénévole ou professionnel. On y présente d'abord les brevets reconnus par les fédérations pour faire de l'encadrement au Québec. En plus de ce qui est défini au chapitre 3, le cadre trouvera ici l'ensemble des procédures pour organiser la sortie, préparer le participant et encadrer le groupe. À la fin du chapitre, des paragraphes

seront complétés plus tard, à la suite d'un travail d'adaptation en fonction des milieux de pratique cités. Dans certains cas, ce travail est en cours; un des milieux mentionnés sera mis à contribution au cours de la prochaine année. Les prochaines versions du guide comporteront donc ces ajouts.

Le chapitre 5 – **Les procédures d'urgence** – contient surtout des listes, des formulaires et des procédures. On y retrouve le contenu d'une trousse d'urgence approprié à l'activité, une procédure de sauvetage et d'évacuation et quelques éléments à inclure dans un rapport d'accident.

Le chapitre 6 – **L'aménagement des lieux de pratique** – ne fait pas partie du projet initial d'élaboration de ce guide. Mais il nous semblait opportun de diffuser certaines informations sur l'aménagement sécuritaire des sites de pratique. Certaines fédérations ont choisi d'intégrer cette information; d'autres font simplement référence à des documents produits par elles-mêmes ou d'autres organismes.

En annexe, vous pouvez consulter des listes et des formulaires : le formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque, le formulaire d'évaluation médicale, les listes d'équipement et le cas échéant, le code international des signaux de détresse. De plus, chaque fédération peut au besoin ajouter d'autres annexes.

Nous invitons toute personne qui voudrait apporter des commentaires en vue d'améliorer ces documents à en faire part à la fédération concernée ou au Conseil québécois du loisir dont le site Internet fournit les instructions à ce sujet (www.loisirquebec.com).

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	I
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	IX
CHAPITRE 1 - L'ACTIVITÉ	1
1.1. Définitions	1
1.2 Les conditions préalables à la pratique	4
1.3 Les niveaux de difficulté	5
1.4 Les risques associés à la pratique du ski nordique	8
1.5 Les critères d'annulation d'une activité	14
CHAPITRE 2 - L'ÉQUIPEMENT	1
2.1 L'équipement de base	1
2.2 L'habillement	3
2.3 L'équipement individuel pour la pratique avancée	4
2.4 L'équipement collectif	5
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement	6
CHAPITRE 3 - LA PRATIQUE AUTONOME	1
3.1 Compétence	1
3.2 La préparation de la sortie	2
3.2.1 Le plan de sortie	3
3.2.2 Le plan d'urgence	3
3.3 L'équipement	4
3.4 Les règles de progression sécuritaire	4
3.5 Les relations avec le milieu	6
CHAPITRE 4 - LA PRATIQUE ENCADRÉE	1
4.1 Les niveaux de cadres officiellement reconnus	1

4.2	L'organisation	2
4.2.1	L'itinéraire et l'environnement	2
4.2.2	L'équipement collectif	3
4.2.3	Le plan de sortie	3
4.2.4	Le plan d'urgence	4
4.3	Le participant	5
4.3.1	La vérification du potentiel des participants	5
4.3.2	La préparation du participant	5
4.3.3	La reconnaissance et l'acceptation du risque	6
4.4.	L'encadrement	6
4.4.1	Les ratios d'encadrement	6
4.4.2	La progression	6
4.4.3	Les relations avec le milieu	7
4.5	L'encadrement en milieu municipal	7
4.6	L'encadrement et la pratique dans les camps de vacances	9
4.7	L'encadrement en milieu scolaire	12
CHAPITRE 5 – LES PROCÉDURES D'URGENCE		1
5.1	Les premiers soins	1
5.1.1	La trousse collective de premiers soins	1
5.1.2	Les principales blessures	1
5.2	Le sauvetage et l'évacuation	2
5.2.1	Le sauvetage	2
5.2.2	L'appel de détresse	2
5.2.3	Le bivouac d'urgence	2
5.2.4	L'évacuation	2
5.3	Le rapport d'accident	2
CHAPITRE 6 – L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX DE PRATIQUE		1
BIBLIOGRAPHIE		1
ANNEXES		3
Annexe 1 - Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque		
Annexe 2 - Formulaire d'évaluation médicale		
Annexe 3 - Les listes d'équipement		
Annexe 4 - Le code international des signaux de détresse		
Annexe 5 - Plan de sortie / plan de route, contenu type		
Annexe 6 - Plan d'urgence - contenu type		
Annexe 7 - Rapport d'accident		

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

SKI DE FOND QUÉBEC

Le conseil d'administration (2009)

Président : Jean Drolet
Trésorier : Sylvain Desrosiers
Secrétaire : Pierre Millette

Directeurs : Kevin Jones, Sylvie Girard, Christine Bisson

Direction

Sylvie Halou
Directrice générale

Mission

Ski de fond Québec est un organisme provincial sans but lucratif qui coordonne le développement de l'élite québécoise en ski de fond en plus de collaborer activement au développement et à la promotion du ski de fond en général. À ce titre, SFQ est l'unique mandataire du Secrétariat au Loisir et au Sport en matière de développement de l'excellence en ski de fond au Québec.

Ce rôle serait impossible à jouer sans la collaboration précieuse d'une importante structure bénévole qui compose les clubs, les associations régionales, les promoteurs d'événements et bien d'autres partenaires, jusqu'au conseil d'administration de SFQ lui-même.

Siège social

4545, av. Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, Succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3089, poste 3907 • Télécopieur : (514) 252-5282

- Courriel : johanne@skiquebec.ca
- Site Internet : www.skidefondquebec.qc.ca

Adhésion

Les membres de la corporation sont les clubs de ski de fond qui répondent aux exigences fixées par le conseil d'administration de la corporation et qui sont en règles avec leur cotisation et dont la demande d'affiliation a été acceptée par le conseil d'administration de la corporation.

Activités reconnues et programmes

Ski de fond
Ski de randonnée

Programmes jeunesse : initiation et développement

Formation d'entraîneurs

Formation d'officiels

Sanction d'événements

Circuit de compétitions

CHAPITRE 1 - L'activité

1.1. Définitions

- Ski :** sport de glisse pratiqué au moyen de skis et de bâtons principalement sur la neige. Le ski sur neige comprend deux grandes familles : le ski alpin et le ski nordique.
- Ski nordique :** famille de disciplines qui se caractérisent par un équipement dont le talon de la chaussure est libre pour permettre le mouvement de propulsion ou de saut. Le skieur se déplace sur différents types de terrain à la force de ses membres, sans l'aide d'appareil mécanique. Le ski nordique comprend les disciplines suivantes : ski de randonnée, ski de fond, saut, combiné nordique, biathlon, télémark.
- Ski de fond :** discipline du ski nordique qui comprend la randonnée récréative, la randonnée sportive et les épreuves de compétition. Le ski de fond comprend deux techniques : la technique classique et la technique de patin. Le ski de fond se pratique sur des pistes aménagées ou hors piste.
- Randonnée récréative :** pratique récréative du ski nordique, dans des sentiers balisés et entretenus. Le rythme varie en fonction du niveau technique et de la condition physique. NB : en Europe, le ski de randonnée renvoie à la pratique du ski alpin à l'extérieur des domaines skiables aménagés en montagne. On parle aussi de ski alpinisme ou de haute route. Synonymes : touring, randonnée légère.
- Randonnée sportive :** pratique sportive du ski nordique sur des pistes tracées. Participation à des séances d'entraînement ou des épreuves de compétition. Synonyme : entraînement.
- Randonnée hors piste :** aussi appelé randonnée nordique. Pratique du ski de randonnée dans des sentiers aménagés et parfois balisés, mais non tracés. Ce type de randonnée peut aussi être réalisé sur des parcours non aménagés pour le ski, par exemple, en forêt ou en moyenne montagne. La vitesse de progression est celle de la randonnée en piste, réduite en fonction des conditions d'enneigement et du poids porté.

Ski paranordique : activité de ski de randonnée ou de ski de fond pratiquée par des personnes ayant un handicap à l'aide d'équipement adapté (prothèse, luge) ou d'un encadrement particulier comme un guide pour les skieurs aveugles.

Ce document traite de la pratique du ski de fond comme activité récréative. Les épreuves de compétition ou les manifestations populaires sont sujettes à une réglementation et à des procédures de sécurité élaborées par Ski de fond Canada. La pratique compétitive n'est pas traitée dans le présent document.

Il est aussi à noter que certains événements de ski de fond récréatif peuvent être homologués par Ski de fond Québec sous le chapeau de Ski de fond Canada, et de ce fait, profiter d'une protection d'assurances en responsabilité civile.

Les techniques

Il existe deux techniques de ski de fond : la technique classique et la technique de patin. Chacune nécessite un type d'équipement spécifique et une surface préparée de façon adéquate.

La technique classique ou, technique du pas alternatif, est exécutée dans une piste où les traces sont parallèles. Le skieur avance simultanément un pied et le bras opposé, comme dans le mouvement de marche. Il peut marcher doucement ou glisser à grande vitesse. Cette technique est accessible à tous.

La technique de patin est exécutée sur une piste large dont la surface, préparée mécaniquement (damée) est durcie. Le mouvement ressemble à celui d'un patineur sur la glace : le skieur pousse sur un ski pour faire glisser l'autre dans un angle approximatif de 45 degrés par rapport au déplacement. Cette technique demande plus d'équilibre et de puissance, surtout en montée.

Les types de parcours

Le sentier de ski : parcours enneigé aménagé, balisé et entretenu et figurant officiellement sur un plan ou une carte produite par un organisme responsable. La surface n'est pas préparée mécaniquement.

La piste de ski : sentier dont la surface est préparée mécaniquement et damée. Dans le cas du ski classique, la surface est tracée mécaniquement. Les traces peuvent être simples ou doubles. La circulation peut être unidirectionnelle ou bidirectionnelle. Une piste de ski classique a un peu plus de 2 m de largeur ; une piste de patin mesure environ 3,5 m de largeur.

Itinéraire hors piste : parcours dans un sentier qui peut être balisé mais dont la surface n'est ni tracée ni damée. L'itinéraire hors piste peut aussi se dérouler en dehors des sentiers, en forêt ou dans des espaces découverts.

Un parcours officiel est généralement identifié au départ par un nom (ou un numéro), une longueur et un niveau de difficulté. Il y aura une signalisation tout au long du parcours. Le cas échéant, des flèches indiquent le sens du déplacement. À certains carrefours, on peut retrouver un plan d'orientation.

Les organismes de service

La fédération provinciale de ski

Ski de fond Québec est la Fédération provinciale du ski de fond au Québec. À ce titre, elle est officiellement reconnue par le gouvernement québécois¹ comme responsable pour sa discipline :

- de la formation du personnel et des bénévoles;
- de la régie et de l'organisation des manifestations;
- de la diffusion d'information sur les disciplines et de leur promotion;
- de la sécurité et de la qualité de la pratique.

C'est dans le cadre de sa mission que Ski de fond Québec publie le présent guide.

L'association régionale de ski

Regroupement de centres, de clubs et d'individus dans une région donnée, créée pour mettre en commun des ressources et des services afin de contribuer au développement de la discipline.

Le club de ski

Le club est composé d'un ensemble de skieurs qui se regroupent afin de se donner les moyens de mieux pratiquer leur discipline. Un club peut adhérer à Ski de fond Québec s'il comprend au moins dix membres et est constitué en personne morale.

Le centre de ski de fond

Lieu de pratique offrant un réseau de sentiers et de pistes et un ensemble de services : chalet, carte du réseau et signalisation, pisteurs, patrouilleurs ou secouristes. L'organisme responsable du centre de ski est le gestionnaire du réseau de pistes et sentiers. On peut y pratiquer d'autres activités en plus du ski, comme la marche ou la raquette.

¹ Gouvernement du Québec, Ministère des Affaires municipales. *Cadre d'intervention gouvernemental en matière de loisir et de sport* - 1997.

Les formes de pratique

Les termes qui suivent ne sont pas des expressions consacrées. Tout au plus servent-ils à définir différentes formes de pratiques du ski de randonnée et de nombreux équivalents renverront aux mêmes réalités.

Randonnée

Courte sortie de quelques heures à une journée (entre le lever et le coucher du soleil), elle se déroule généralement en piste, dans une station ou hors piste. La vitesse minimale varie de 4 et 5 km/h; elle peut être inférieure ou supérieure selon la technique et le niveau d'entraînement, les conditions d'enneigement et les difficultés du parcours.

Lorsqu'elle dure plus d'une journée, on parle de moyenne ou longue randonnée. Les termes excursion, expédition, trek ou raid sont parfois utilisés.

Randonnée en montagne

Sortie dans un massif montagneux où le dénivelé est de plus de 300 mètres.

Randonnée avec couchers à l'intérieur

Sortie en piste ou hors piste, avec ou sans sac à dos (les bagages peuvent être transportés par un véhicule) où le coucher se fait dans divers types d'hébergement : auberge ou hôtel, refuge gardé ou non, tente montée sur plateforme et chauffée.

Randonnée avec coucher sous tente

Sortie en autonomie totale, généralement à l'extérieur des réseaux de pistes : les participants transportent la tente et la nourriture sur leur dos. Une excellente connaissance du camping d'hiver est nécessaire.

1.2 Les conditions préalables à la pratique

Le ski de randonnée peut être pratiqué par toute personne, adulte ou enfant, à condition toutefois d'adapter le parcours à la condition physique, à la technique du randonneur et aux conditions climatiques.

Les personnes ayant un handicap physique peuvent également pratiquer le ski de randonnée lorsqu'elles disposent des équipements adéquats (prothèse, luge) ou d'un encadrement spécifique : par exemple, un guide pour les skieurs aveugles.

Il est recommandé de commencer à initier les enfants vers l'âge de quatre ans, lorsque leur motricité est assez développée pour qu'ils soient en équilibre.

Il est conseillé de ne pas sortir avec des enfants lorsque la température est sous les moins 15 degrés centigrades.

L'examen médical

L'examen médical n'est pas une condition préalable à la pratique du ski de fond. Dans certains cas, un questionnaire d'autoévaluation de l'état de santé et de condition physique pourra indiquer s'il est nécessaire de consulter un médecin avant la pratique. Toutefois, certaines institutions ou entreprises peuvent décider de demander systématiquement un tel examen, par exemple lors d'une sortie guidée. Les informations contenues dans ce paragraphe sont présentées à titre de suggestions au professionnel de la santé qui fera l'examen en vue de déterminer l'aptitude à la pratique du ski de fond.

Le ski de fond récréatif est une activité de loisir en plein air non compétitive. Le skieur n'a pas besoin d'une compétence physique particulière, une bonne santé suffit.

Et il faut y ajouter les difficultés respiratoires éventuellement causées par le froid et, pour ceux qui n'en ont pas l'habitude, le "stress" provoqué par le milieu. Selon le terrain, l'effort peut être prolongé sur plusieurs heures, avec passages en montée ou en descente dans des terrains accidentés. Le ski de randonnée sollicite le système cardiovasculaire et le système musculaire.

Il est demandé au médecin d'examiner et de confirmer la bonne condition physique générale et de porter une attention particulière aux éléments suivants :

Vérifier, entre autres :

- Problèmes de santé importants
- Allergies sévères : aliments, médicaments, autres
- Capacité cardiovasculaire, hypertension artérielle
- Présence d'emphysème ou maladie pulmonaire
- Toute condition pouvant nuire à l'équilibre

Prendre soin de bien s'échauffer avant le départ, de bien s'hydrater et s'alimenter pendant et après l'exercice et terminer la séance par des étirements pour éviter l'apparition de courbatures.

1.3 Les niveaux de difficulté

Le principal élément de difficulté d'un parcours de ski de fond est la dénivellation ; la pente peut poser un problème au skieur autant en montée qu'en descente.

Le dénivelé

L'inclinaison de la pente est mesurée en pourcentage : une pente de 10 % correspond à une dénivellation de 10 mètres sur une distance horizontale de 100

mètres. À la montée, le skieur peut éprouver une sudation excessive et ressentir une fatigue plus ou moins importante. À la descente, le manque de technique ou de contrôle peut provoquer des chutes entraînant ainsi un risque de blessures.

Les pistes sont classifiées d'après le degré de pente. Le niveau de difficulté d'une piste correspond à l'élément le plus difficile d'un parcours.

La dénivellation est le seul élément qui est pris en compte dans la classification. Les autres éléments comme la distance, la température, l'enneigement ajoutent à la difficulté, mais à cause de leur caractère aléatoire, ne peuvent être considérés dans l'évaluation de la difficulté.

La classification des pistes

La classification d'une piste est fonction du degré de pente le plus élevé du parcours.

Piste facile

Comportent des pentes de 0 à 13 %.

Symbole : ● vert

Piste difficile

Comportent des pentes de 14 à 22 %.

Symbole : ■ bleu

Piste très difficile

Comportent des pentes de 23 % à 30%.

Symbole : ◆ noir

Piste extrêmement difficile

Comportent des pentes de 30 % et plus.

Symbole : ◆◆ noir

Cette classification diffère de celle qui apparaît dans le document *Normes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers*, publié en 1996 par la Régie de la sécurité dans les sports du Québec. Elle semble mieux refléter l'évolution actuelle de la discipline.

Autres éléments qui ajoutent de la difficulté aux critères de distance et de dénivellé :

La distance

La distance influence la durée. Plus un sentier est long, plus il demande d'efforts.

Dans les centres de ski, la distance des sentiers est généralement indiquée en kilomètres. Un skieur débutant ou peu entraîné devrait calculer une moyenne de 3 à 5 km/h; cette mesure doit être révisée à la baisse en terrain accidenté.

Considérer le temps de retour si on vise un objectif comme un sommet ou un refuge : il faut autant de temps pour revenir, sinon plus en raison de la fatigue accumulée. Porter une montre pour gérer le temps en fonction des heures d'ensoleillement. Il est également bon de prévoir une lampe frontale lors des sorties pouvant se terminer vers la fin de la journée

La température

Le froid exige de l'organisme une plus grande consommation d'énergie pour maintenir le corps au chaud.

Entre moins 15°C et moins 25°C, le skieur doit porter attention aux extrémités (orteils et doigts) et aux parties découvertes de la peau.

Les règlements de compétition de Ski de fond Canada concernant la température :

Art. 287 Si la température est inférieure à moins 20°C, le départ (d'une épreuve ou manifestation populaire) doit être annulé ou reporté.

Précautions à prendre par temps froid

- Se vêtir de façon appropriée
- Diminuer la distance prévue
- Emprunter un parcours abrité du vent
- Transporter des boissons tièdes
- Skier en groupe
- Prévoir des arrêts dans des lieux chauffés
- Prévoir des points de sortie intermédiaires
- Transporter des vêtements supplémentaires
- Prévoir la durée d'ensoleillement (fin de la journée)

L'enneigement

À compter de 5 cm de neige nouvelle, la vitesse est réduite et la pratique demande plus d'efforts.

L'absence de balisage, une signalisation déficiente ou l'absence de carte

Le skieur risque de s'égarer et de ne pas être en mesure de rentrer avant la noirceur. Avoir informé une autre personne sur le parcours et l'horaire prévu.

L'éloignement

Les centres de ski sont généralement équipés de machinerie pour évacuer les blessés ou les personnes dans le besoin. Plus grande est la distance entre le lieu d'un incident et le lieu de secours, plus l'évacuation sera longue.

La charge portée

Le port d'un sac à dos ralentit la progression et taxe les réserves d'énergie personnelle, d'où l'importance d'avoir un sac adapté à la pratique qu'on veut faire.

Le terrain avalancheux

Les pistes de ski de fond damées sont peu exposées aux risques d'avalanche. Sous certaines conditions extrêmes, il se pourrait toutefois que des avalanches atteignent ces pistes. Les déplacements dans l'arrière-pays comportent toujours des risques d'avalanche. Avant de partir, renseignez-vous sur les prévisions météo les plus récentes et sur les derniers bulletins d'avalanches : voir www.avalanche.ca.

Il peut y avoir des avalanches n'importe où: dans une pente enneigée où il n'y a pas d'arbres, ou dans une pente qui se trouve au-dessus de la limite forestière. Sachez comment reconnaître un milieu exposé aux avalanches et prenez le temps de vous informer sur les façons de vous déplacer en toute sécurité dans un tel milieu.

Le fartage

Le fartage est une technique qui s'acquiert par l'expérience et l'apprentissage. Un mauvais fartage peut nuire à la glisse et à l'adhérence et compliquer la pratique en augmentant la fatigue.

L'équipement

Des skis et un équipement non adaptés au type de terrain et à la forme de pratique peuvent compliquer l'exercice de la pratique.

Les difficultés de communication

Même à proximité des centres de ski, certaines zones peuvent ne pas permettre l'usage d'un téléphone cellulaire.

1.4 Les risques associés à la pratique du ski nordique

Présentée sous forme de tableau, cette section décrit les risques associés à la pratique de l'activité. Dans le contexte des activités de plein air, nous utilisons les définitions suivantes.

Risque : geste, activité, événement ou situation qui porte la possibilité d'une conséquence dommageable pour les personnes. Le risque est généralement défini par le nom de la conséquence. Ex. : risque de noyade, risque de chute, risque d'infection.

Danger : geste, activité, événement ou situation qui cause la manifestation d'une conséquence dommageable. La menace est réelle, le niveau de risque est absolu. Les activités de plein air ne doivent

pas présenter de danger. Par conséquent, on ne dit pas qu'elles sont dangereuses, mais à risque.

Facteur de risque : ce qui influence la manifestation de la conséquence dommageable. Le risque est plus ou moins élevé selon qu'un facteur est plus ou moins important ou selon qu'il y a peu ou beaucoup de facteurs.

Conséquence : effet néfaste pour la personne produit par la manifestation du danger. Généralement : perte, dommage, traumatisme, décès.

Prévention : actions à poser pour éliminer le risque ou le ramener à un niveau acceptable.

Fréquence : fréquence des incidents et des accidents rencontrés dans la pratique, selon les observations des principaux responsables de l'activité. Au Québec, les accidents graves sont rares dans la pratique fédérée et on ne peut en tirer aucune statistique significative.

Les différents risques sont regroupés en trois catégories principales :

Les risques liés à l'environnement et au milieu naturel

- Mauvaises conditions météorologiques
- Faune, flore et végétation
- Accidents ou conditions de terrain
- Séismes ou catastrophes naturelles

Les risques liés à la nature de l'activité : les équipements, les techniques, les partenaires

- Chaque activité requiert l'exécution de gestes définis ;
- Chaque activité requiert l'utilisation de pièces d'équipement spécifique ;
- Chaque activité met le participant en contact avec un milieu particulier.

Les risques liés à la personne : les comportements et la motivation

- Motivation, comportement, attitude
- Connaissances (savoir)
- Niveau technique (habileté, savoir faire)
- État physique, capacités, santé

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉ- QUENCE	PRÉVENTION	FRÉ- QUENCE
Risques liés au milieu et à l'environnement				
Piste				
<ul style="list-style-type: none"> • Montées raides ou longues 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépense d'énergie 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Épuisement • Malaise 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne condition physique • Bonne technique 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉ- QUENCE	PRÉVENTION	FRÉ- QUENCE
<ul style="list-style-type: none"> • Descente raide • Virage serré au bas d'une pente 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse excessive • Perte de contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique • Priorité au skieur en descente 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Pistes glacées 	<ul style="list-style-type: none"> • Cruie • Gel-regel 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute • Blessure 	<ul style="list-style-type: none"> • Bon fartage 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Manque de neige sur surface 	<ul style="list-style-type: none"> • Feuilles, roches, souches, branches 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute • Blessure 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les directives 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Traversée de route et de sentiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulation motorisée 	<ul style="list-style-type: none"> • Blessures • Collision 	<ul style="list-style-type: none"> • Être attentif aux bruits motorisés 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Présence d'usagers à pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquetteur • Randonneur • Chien 	<ul style="list-style-type: none"> • Collision 	<ul style="list-style-type: none"> • Signalisation • Respect de la signalisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Autres skieurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre élevé • Vitesse et techniques variées 	<ul style="list-style-type: none"> • Collision 	<ul style="list-style-type: none"> • Doubler par la gauche • Croiser par la droite • Ralentir à l'approche d'un groupe • Céder le passage 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Présence d'engins motorisés 	<ul style="list-style-type: none"> • Motoneige • Machinerie d'entretien 	<ul style="list-style-type: none"> • Collision • Blessures 	<ul style="list-style-type: none"> • Être attentif aux bruits motorisés 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
Hors piste : milieu forestier, lac, plaine, montagne				
<ul style="list-style-type: none"> • Sentier plus étroit, plus escarpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Ralentissement de la progression 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se rendre à l'étape 	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir itinéraire de repli 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Végétation dense 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentier difficile à suivre • Végétation créant des obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> • S'égarer • Blessure 	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer si les balises sont visibles et avec précaution • Faire demi-tour • Choisir un autre itinéraire 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Opérations et coupes forestières 	<ul style="list-style-type: none"> • Présence de machinerie lourde • Chute d'arbres 	<ul style="list-style-type: none"> • Traumatismes • S'égarer 	<ul style="list-style-type: none"> • Contourner le chantier • Faire demi-tour • Choisir un autre itinéraire 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible
<ul style="list-style-type: none"> • Obstacles naturels 	<ul style="list-style-type: none"> • Absence de voie d'évitement • Accumulation d'eau • Barrage de castor, mare, marécage • Arbre tombé 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute, blessure • Immersion (pieds) • Hypothermie 	<ul style="list-style-type: none"> • Redoubler de prudence • Contourner les obstacles lorsque possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉ- QUENCE	PRÉVENTION	FRÉ- QUENCE
<ul style="list-style-type: none"> Balisage inadéquat 	<ul style="list-style-type: none"> Sentier difficile à suivre 	<ul style="list-style-type: none"> S'égarer Situation de survie 	<ul style="list-style-type: none"> Connaissance de carte et boussole et GPS Faire demi-tour Choisir un autre itinéraire 	<ul style="list-style-type: none"> Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> Neige profonde 	<ul style="list-style-type: none"> Poches d'air Hors sentier 	<ul style="list-style-type: none"> S'enliser Se mouiller Progression ralentie 	<ul style="list-style-type: none"> Sonder la neige avec les bâtons 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Faune sauvage 	<ul style="list-style-type: none"> Rencontre fortuite 	<ul style="list-style-type: none"> Attaque Dommages matériels 	<ul style="list-style-type: none"> Faire du bruit Ne pas se montrer agressif Établir une distance sécuritaire 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Précipices et ravins 	<ul style="list-style-type: none"> Sentier ou parcours qui passe à proximité 	<ul style="list-style-type: none"> Chute dans le vide Blessure, décès 	<ul style="list-style-type: none"> S'en tenir éloigné S'encorder 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Passage sur cours d'eau glacé 	<ul style="list-style-type: none"> Glace trop mince 	<ul style="list-style-type: none"> Hypothermie Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> Avancer un à la fois Sonder l'épaisseur de la glace avec les bâtons 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Éloignement 	<ul style="list-style-type: none"> Fatigue physique 	<ul style="list-style-type: none"> Difficulté de retour 	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir des moyens de communication Plan de sortie 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Avalanche 	<ul style="list-style-type: none"> Surface neigeuse instable 	<ul style="list-style-type: none"> Chute Être enseveli 	<ul style="list-style-type: none"> Éviter les zones d'avalanche 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
Équipements et installations				
<ul style="list-style-type: none"> Surface de stationnement 	<ul style="list-style-type: none"> Sable Glace 	<ul style="list-style-type: none"> Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Ralentir Attention particulière 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Passerelle Ponceau 	<ul style="list-style-type: none"> Mal aménagée Endommagé Trop étroit 	<ul style="list-style-type: none"> Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Ralentir Attention particulière 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Escaliers Planchers 	<ul style="list-style-type: none"> Glissant 	<ul style="list-style-type: none"> Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Ralentir Attention particulière 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Fartage 	<ul style="list-style-type: none"> Vapeurs toxiques 	<ul style="list-style-type: none"> Intoxication 	<ul style="list-style-type: none"> Attention particulière 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
<ul style="list-style-type: none"> Transport des skis 	<ul style="list-style-type: none"> Pointes des bâtons 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure 	<ul style="list-style-type: none"> Attention particulière 	<ul style="list-style-type: none"> Faible
Risques liés aux conditions météorologiques				

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉ- QUENCE	PRÉVENTION	FRÉ- QUENCE
• Soleil	• Exposition pro- longée	• Ophtalmie • Brûlures •	• Porter des lu- nettes • Crème solaire	• Faible
• Contraste su- bit	• Déclin du soleil en fin de jour- née	• Avoir froid • Blessure • Chute	• Prévoir l'horaire • S'habiller en conséquence	• Moyenne
• Vent fort	• Exposition pro- longée • Terrain décou- vert	• Engelage • Hypothermie	• Vêtements pro- tecteurs • Prendre un iti- néraire abrité • Prévoir un re- fuge ou abri chauffé	• Moyenne
• Températures basses	• Transpiration • Peau humide • Les enfants refroidissent plus vite que les adultes	• Hypothermie • Engelures	• Protéger les par- ties exposées : tête, oreilles, vi- sage, cou, mains, reins • Habillement multicouches • Bouger, s'activer • Sortir au plus chaud de la journée : de 11 à 14 h • Surveillance mutuelle • S'alimenter et s'hydrater : pas d'alcool	• Moyenne
• Précipitations	• Tempête de neige • Pluie vergla- çante • Pluie	• S'enliser • S'épuiser • Perdre la trace du sen- tier	• Vérifier prévi- sions météo • Raquettes d'urgence • Bonnes con- naissance de carte et bous- sole • Bon fartage	• Faible
• Brouillard	• Difficulté d'orientation	• S'égarer	• Rebrousser chemin	• Faible
Risques liés à la nature de l'activité				
• Manque de technique	• Terrain trop difficile • Conditions ex- trêmes	• Chute • Entorses, contusions, fracture	• Formation	• Moyenne

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉ- QUENCE	PRÉVENTION	FRÉ- QUENCE
<ul style="list-style-type: none"> • Sudation excessive 	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvais habillement 	<ul style="list-style-type: none"> • Refroidissement • Hypothermie 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlever une épaisseur ou aérer • Doser l'effort 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Problème d'équipement 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal ajusté • Inadéquat 	<ul style="list-style-type: none"> • Ampoule • Ecchymose • Douleurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Bien choisir et ajuster son équipement 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
Risques liés à la personne				
<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise estimation de la longueur du parcours 	<ul style="list-style-type: none"> • Noirceur • Fatigue 	<ul style="list-style-type: none"> • Nuit en forêt sans équipement • Hypothermie • Situation de survie 	<ul style="list-style-type: none"> • Éclairage • Apprendre à estimer la longueur d'un parcours • Ne pas skier seul • Prévoir vivres et eau • Modifier l'itinéraire rapidement • Utiliser carte, boussole et GPS 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise estimation de sa capacité physique 	<ul style="list-style-type: none"> • Se forcer à suivre le groupe • S'entêter à se rendre au but 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Épuisement 	<ul style="list-style-type: none"> • Pauses + fréquentes • Faire demi-tour rapidement • Bien s'alimenter (barres énergétiques) • Sortie adaptée au niveau des participants 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Inaptitude médicale 	<ul style="list-style-type: none"> • Efforts qui aggravent les symptômes 	<ul style="list-style-type: none"> • Malaises divers • Décès 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation médicale avant l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉ- QUENCE	PRÉVENTION	FRÉ- QUENCE
<ul style="list-style-type: none"> • Comportement inadéquat 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas combler un trou après une chute • Se regrouper dans la piste • Emprunter une piste en sens inverse 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute pour les autres, collision Blessure 	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter la taille du groupe • Supervision adéquate • Apprendre les comportements à adopter lors de la pratique de ski de fond 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne

1.5 Les critères d'annulation d'une activité

Lorsque l'une ou l'autre des conditions suivantes est présente, le participant autonome ou le guide doit évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler, de reporter, d'adapter l'activité prévue ou encore de suspendre l'activité en cours. Tenir compte du niveau des participants.

Groupe mal préparé

- Motivation insuffisante
- Mauvaise attitude
- Comportement inadéquat
- Objectifs différents
- Sortie mal planifiée
- Absence de leadership

Équipement inadéquat

- Manque, perte ou bris d'équipement personnel ou collectif
- Matériel ou habillement non adapté

Conditions météorologiques défavorables :

- Froid intense : considérer le facteur éolien, surtout en terrain découvert
 - généralement moins 25 degrés C ;
 - moins 20 degrés C : Jackrabbat, jeunes de 12 à 15 ans
 - moins 15 degrés C : Jeannot Lapin, enfants de 5 à 11 ans
- Enneigement inadéquat : plus de 25 cm ou moins de 10 cm
- Annonce de précipitations abondantes, blizzard
- Piste impraticable : surface verglacée, roches et souches, crue
- Pluie

Présence d'un danger confirmé par une autorité compétente :

- Présence d'animal sauvage agressif
- Période suivant un cataclysme naturel : crue, glissement de terrain, arbres ou branches instables

- Risque d'avalanche
- Neige croûtée, verglas
- Crue des eaux sur un lac à traverser

CHAPITRE 2 - L'équipement

2.1 L'équipement de base

Pour permettre la pratique sécuritaire, l'équipement de ski doit être en bon état de fonctionnement, adapté au type de pratique et choisi en fonction des caractéristiques physiques de la personne et de son niveau technique.

Un équipement en mauvais état risque de causer une blessure. Un équipement ne convenant pas à la personne ou à l'activité risque de provoquer une fatigue supplémentaire, un épuisement et éventuellement une blessure.

L'équipement de ski	
Skis	<p>Les skis sont choisis en fonction du type de pratique. La largeur est fonction du type de surface sur laquelle le ski sera utilisé. Les largeurs indiquées ci-après servent à donner un ordre de grandeur ; elles varient selon le fabricant et le type de construction. Semelle : il y a des skis à farter et des skis à écailles pour toutes les randonnées sauf pour le patin.</p> <p>Skis de randonnée : largeur de 49 à 53 mm ; pour usage en piste tracée et occasionnellement à l'extérieur des traces ; profil parallèle.</p> <p>Skis de randonnée sportive : largeur de 44 mm ; skis classiques à farter, profil parallèle ; skis de patin profilé latéralement.</p> <p>Skis de randonnée hors-piste : largeur de 55 mm et plus ; skis à carres de métal et pouvant recevoir des peaux d'ascension.</p> <p>La longueur est déterminée selon le poids du skieur ; se référer aux tableaux des fabricants. Le ski classique est plus long que le ski de patin.</p> <p>La rigidité de la cambrure est déterminée en fonction du niveau technique : un skieur ayant une meilleure technique peut se permettre une cambrure plus forte. Sur les skis modernes, la rigidité de la cambrure est indiquée par le fabricant sur le ski.</p> <p>Bon état Le ski est intègre et ne porte aucune marque d'altération sérieuse : voilage, délamination, fêlure.</p>
Fixations et chaussures	<p>La chaussure est adaptée au type de pratique.</p> <p>Randonnée : chaussure de hauteur moyenne (cheville), rigide</p>

	<p>latéralement et légèrement doublée. Randonnée sportive : chaussure basse ultra légère, souple en flexion et non doublée. Randonnée hors-piste : chaussure haute et solide, plus rigide et pouvant recevoir une guêtre. Patin : chaussure haute supportant la cheville et semelle rigide.</p> <p>Taille de la chaussure : on doit pouvoir glisser un doigt entre le talon et l'arrière de la chaussure. Il ne doit y avoir aucun point de pression ou de friction sur le pied.</p> <p>Bon état de la chaussure La semelle est solidaire du corps de la chaussure et le système d'attache ne montre pas de signes d'usure avancée. La chaussure est bien ajustée au pied, sans être trop serrée.</p> <p>La fixation doit être compatible avec le modèle de chaussure. Ne pas forcer une chaussure dans une fixation qui ne convient pas.</p> <p>Bon état de la fixation La fixation est entièrement fixée au ski, collée ou vissée. Le cas échéant, la talonnière est aussi bien fixée au bon endroit. La butée avant est bien fixée et ne présente pas de signe d'usure. Le mécanisme d'ouverture et fermeture est fonctionnel : la chaussure reste en place.</p>
Bâtons	<p>Randonnée : bâton de fibre de verre, aluminium ou bambou. Entraînement : bâton plus rigide en fibre de carbone. Hors piste : les paniers sont plus larges pour moins enfoncer dans la neige.</p> <p>La longueur est déterminée par la taille du skieur et la forme de pratique : patin ou classique. Une méthode simple consiste à multiplier la taille en mètre du skieur par 0,84 pour le classique et par 0,89 pour le patin. Le résultat indique la longueur appropriée, plus ou moins 5 centimètres selon les goûts personnels.</p> <p>Bon état La dragonne est bien ajustée et intègre. La tige est droite et ne présente pas de fissure, le panier est entier et bien fixé.</p>

Équipement recommandé pour une randonnée récréative

Adapter en fonction de la température, de la distance prévue et des participants.

Sac à dos

Une contenance de 25 à 40 litres pour transporter quelques provisions, du liquide et des vêtements supplémentaires. Le sac devrait être plus étroit que le dos pour ne pas gêner les bras. Possibilité d'y attacher les skis.

	Pour une courte randonnée, un sac de taille pouvant contenir : eau, collation, clé, carte, farts, mitaines et coupe-vent léger.
Orientation	Carte du réseau ou description des itinéraires.
Sécurité	Trousse de premiers soins personnelle.
Gourde	Isolée avec boisson.
Fartage	Farts du jour et fart de correction, liège, grattoir.

2.2 L'habillement

Le ski de randonnée est une activité où le participant peut être amené à transpirer dans un environnement froid. Or, les vêtements mouillés contribuent à refroidir le corps et augmentent le risque d'inconfort et d'épuisement.

En ski de randonnée, on privilégie l'habillement multicouche plutôt que le port d'un seul vêtement trop isolé.

Ce principe d'habillement est fondé sur l'utilisation de trois couches de vêtements, dont chacune a une fonction précise. La première couche, portée directement sur la peau, a pour objectif d'évacuer la transpiration et de maintenir le corps au sec. La seconde couche joue le rôle d'un isolant thermique en conservant la chaleur ou évacuant le surplus. La troisième couche est la coquille externe qui protège des intempéries : on recherche la légèreté, la résistance au vent et à l'eau de même que la respirabilité.

Première couche

Vêtements de fibre synthétique ou naturelle hydrophobe : proscrire le coton qui conserve l'humidité et sèche très lentement. Sous-vêtements bien ajustés, à jambes longues et manches longues.

Deuxième couche

Tronc : laine polaire de type blouson qui peut être ouvert en fonction de l'intensité de l'effort. Maillot de lycra. Bien protéger le bas du dos.

Jambes : pantalon pas trop ample.

Cou : tube ou foulard.

Troisième couche

Corps : coupe-vent léger. Ajustement aux poignets, ouvertures pour aération. Pantalon léger à l'épreuve du vent ou légèrement doublé et imperméable. Guêtres au besoin, pour empêcher la neige de pénétrer dans les bottes.

Tête : tuque ou bonnet pouvant couvrir les oreilles. Cagoule pour couvrir le visage par grand froid. Un foulard peut protéger le bas du visage.

Cou : tube ou foulard.

Mains : mitaines ou gants. Gants légers à l'intérieur des mitaines.

Pieds : si on porte deux paires de chaussettes, la première est mince et bien ajustée, la seconde est plus épaisse et peut monter jusqu'au mollet.

Pour les arrêts : veste polaire plus chaude, veste de duvet ou coupe-vent doublé.

Un carré de matelas isolant pour s'asseoir.

Vêtements de rechange : chapeau, mitaines ou gants, chaussettes, maillot.

2.3 L'équipement individuel pour la pratique avancée

Dans le présent contexte, la pratique avancée désigne la longue randonnée (plus d'une journée) ou la randonnée hors piste. La liste suivante est un minimum.

- Sac à dos de contenance adéquate.
- Matériel de fartage (voir 2.4.2)
- Éclairage : frontale (ampoule et piles de rechange)
- Peaux d'ascension
- Vêtements appropriés à l'activité.
- Écran solaire et lunettes de soleil
- Pharmacie individuelle : médicaments personnels
- Trousse hygiénique
- Couverture d'aluminium.
- Trousse de bivouac d'urgence
- Bouteille d'eau ou thermos
- Vêtements de rechange
- Nourriture
- Sifflet et carte du réseau

2.4 L'équipement collectif

La liste suivante est un minimum. Adapter les quantités selon le nombre de personnes.

Pour une courte randonnée

- Carte du réseau
- Boussole, GPS
- Téléphone portable cellulaire
- Trousse de premiers soins
- Sacs à déchets
- Couverture de survie
- Trousse de premiers soins

Pour une randonnée longue ou hors piste

- Carte topographique (au moins deux)
- Boussole, altimètre (au moins deux)
- GPS : utile dans les territoires où il y a peu de balisage ou risque de brouillard
- Piles de rechange
- Téléphone portable cellulaire ou satellite
- Réchaud et nécessaire de cuisine, carburant
- Sacs à déchets
- Nourriture supplémentaire
- Pelle et sonde en terrain avalancheux (au moins deux)
- Bâche et matelas de sol
- Trousse d'urgence (voir 2.4.4)
- Trousse de réparation
- Bâtons de rechange

Avec des groupes de jeunes en particulier

- Vêtements supplémentaires : paires de mitaines et chaussettes, un ou deux chandails, tuques.

2.4.1 Trousse de réparation

Tournevis et vis

Pince-étai

Couteau

Ruban adhésif à conduit (Duct tape)

Colle époxy à séchage rapide (5 minutes)

Bâtonnets et papier aluminium pour mélanger la colle

Cordelette : 1 à 4 mm

Fil de laiton

Panier de rechange

Boucle de ceinture de sac à dos, sangle de 8 cm

Boucles et sangles : 2 cm
 Fil et aiguilles (couture)
 Collet de plomberie pour réparer bâton ou spatules de ski
 Attaches à tête d'équerre (*tie wrap*)

2.4.2 Trousse de fartage

Farts adaptés aux conditions prévues
 Liège et grattoir
 Essuie-tout en fibres synthétiques et défarteur en pâte ou liquide
 Peaux d'ascension

2.4.3 Trousse de communication

- Carte d'appel ou pièces de monnaie
- Téléphone portable cellulaire ou satellite
- Liste des numéros des services d'urgence de la région outre le 911
- Talkie Walkie ou radio pour communication interne
- Sifflet (3 coups brefs = signal international de détresse)

2.4.4 Trousse d'urgence

- Contenant à l'épreuve de l'eau
- Allume-feu, allumettes, briquet
- Bougie ou lanterne
- Crayon et papier à l'épreuve de l'eau
- Couverture de survie en aluminium
- Matelas isolant (en mousse, bleu)
- Bâche : 2 x 3 m et cordelette
- Sac orange en plastique

2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement

Vérification avant et après chaque sortie

Pièce d'équipement	Élément à vérifier
Skis et fixations et bâtons	Vérification visuelle du bon état.
Premiers soins	Remplacer le matériel utilisé
Vêtements	Déchirure, réglage (ceinture, attache, élastiques, boutons, glissières)
Piles	Vérifier et remplacer
Fartage	Remplacer le matériel utilisé.

Vérification en début de saison

Pièce d'équipement	Élément à vérifier
Vêtements	Marque d'usure, rétrécissement, perte de propriété.
Premiers soins	Remplacer le matériel utilisé, vérifier les dates de péremption.
Crème solaire	Vérifier la date de péremption à chaque année. Au-delà de 2 saisons, une crème solaire n'est efficace qu'à 15 % de son indice de protection original.
Piles	Vérifier et remplacer
Ampoules	Vérifier
Réchaud	Bon fonctionnement général
Carburant pour réchaud	Quantité suffisante, étanchéité du contenant
Gourde	Perforation, étanchéité des joints
Matériel de cuisine	Vérifier la propreté, l'état général

Entreposage prolongé

Suivre les indications du fabricant.

CHAPITRE 3 - La pratique autonome

3.1 Compétence

Ne jamais s'engager dans une piste dont le niveau de difficulté est supérieur à son niveau de compétence personnelle. Choisir le parcours qui convient au skieur le moins expérimenté du groupe.

À titre d'indication, voici une échelle de compétence permettant à une personne de se situer. Chaque niveau inclut le précédent.

Skieur débutant

Skieur qui apprend les techniques de base.

Se relever sur le plat

Monter en ciseaux

Chasse-neige

Pas alternatif (marché)

PISTES QUI CONVIENNENT :

Plateau d'enseignement, aire d'apprentissage

Terrain de jeu à ski

Skieur débutant avancé

Skieur familier avec les techniques de base.

Se relever dans une pente

Monter en ciseaux

Freinage chasse-neige

Descente chasse-neige

Virage chasse-neige

Pas alternatif (pas glissé)

PISTES QUI CONVIENNENT : VERTE

Skieur avancé

Skieur qui maîtrise les techniques suivantes :

Double poussée

Montée en traces directes

Montée en demi-ciseaux

Montée en escalier

Descente en traces directes

Virage patin

PISTES QUI CONVIENNENT : BLEUE

Skieur expert

Skieur qui maîtrise les techniques suivantes :

Pas de patin

Montée en demi-escalier

Dérapiage latéral

Virage télémark

Passage de bosses

Contrôle en rupture et raccord de pente

PISTES QUI CONVIENNENT : NOIRE

3.2 La préparation de la sortie

Compétence des participants

S'assurer que les participants ont un niveau de compétence relativement semblable (voir 3.1). Autrement, prévoir adapter l'itinéraire au niveau du plus faible.

Vérifier les conditions médicales (allergies ou autres) ou conditions physiques limitatives.

Chaque participant est responsable de lui-même, de son équipement et de son organisation. Les membres se partagent les diverses responsabilités en fonction des compétences individuelles.

Compétences essentielles

- Un membre du groupe devrait posséder une formation en premiers soins de base.
- Un membre du groupe devrait posséder les compétences requises en orientation

Sources d'information pour la préparation de l'itinéraire

- Ski de fond Québec
- Regroupements de centres et de stations de ski de fond
- Tourisme Québec
- Association régionale de tourisme
- Site Internet d'une station de ski
- Site Internet spécialisé : conditions d'enneigement et météo locale
- Carte, description du parcours et documentation relative au sentier
- Personne ayant déjà effectué le parcours

Évaluation du niveau de difficulté

- Le dénivelé
- La distance
- Les conditions d'enneigement
- Les conditions météorologiques, actuelles et prévues

Détermination de l'itinéraire

- Évaluation du temps de ski et élaboration des horaires : pour une randonnée récréative avec des skieurs de niveau intermédiaire, prévoir une vitesse moyenne de 4 km / heure, plus tous les arrêts. Prévoir le retour au point de départ ou la fin de l'activité avant le coucher du soleil.

- Ajouter un délai de sécurité équivalent à un minimum de 25 % du temps prévu.
- Autres facteurs qui peuvent influencer le déroulement de la sortie : manque d'entraînement, nombre de participants.

Évaluation des conditions locales

- Prévisions météo : température, ensoleillement, vent, précipitations.
- Heure du coucher du soleil.
- Prendre en considération les conditions météorologiques les plus difficiles pour la saison.
- S'informer de l'état du réseau ou des pistes auprès des gestionnaires concernés.
- S'informer des conditions d'accès aux secours.

Réglementation

- Réglementation applicable et tarification.
- Se renseigner auprès du gestionnaire du réseau.

3.2.1 Le plan de la sortie

Le plan de sortie est un document qui contient notamment l'itinéraire, l'horaire, le nombre et le nom des participants. Il a pour but d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou des membres du groupe. Ce plan écrit est laissé à une personne qui devra alerter la Sûreté du Québec si elle n'a pas été prévenue au moment indiqué dans le plan de sortie. Voir annexe 5.

Pour une sortie récréative d'une journée, une pratique sécuritaire consisterait à prévenir verbalement une personne de son itinéraire et de l'heure prévue du retour. Laisser également le numéro d'un téléphone cellulaire qui sera transporté par les skieurs.

Au Québec, c'est la Sûreté du Québec qui a le mandat de coordonner les opérations de recherche et sauvetage. Appel d'urgence : 911 ; cette centrale de réception des appels d'urgence détermine à qui l'appel doit ensuite être acheminé. Pour un accès direct à la SQ : 310-4141 ou par cellulaire *4141.

Au retour, ne pas oublier de communiquer avec la personne prévenue au départ pour lui signifier que le groupe est revenu.

3.2.2 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence est un document qui décrit la stratégie utilisée s'il devient nécessaire d'écourter ou de modifier un horaire en cas de difficulté. Il comporte aussi les directives et les procédures à appliquer lorsqu'un incident se produit. Voir annexe 6.

Pour une sortie d'une journée, et particulièrement dans une région inconnue, essayer de se renseigner sur les conditions générales du parcours. Prévoir un itinéraire de repli et des points de sortie d'urgence. Se renseigner si le lieu de pratique dispose d'un plan ou de procédures d'urgence.

Noter ces informations à l'encre indélébile et conserver dans un contenant à l'épreuve de l'eau.

Éléments à y indiquer

- Indiquer aux membres du groupe où se trouve le plan d'urgence.
- Prévoir plus d'un exemplaire.
- Localiser les sorties possibles par un sentier ou chemin vers une route.
- Localiser les points d'eau.
- Localiser les maisons habitées.
- Localiser les refuges proches.
- Indiquer les numéros de téléphone des premiers secours pour la région concernée.
- Identifier les moyens d'assistance disponibles
- Identifier les routes d'évacuation
- Nom, adresse et téléphone : hôpital ou CLSC.
- Compagnie de taxi ou de navette.

Détenir une carte qui permet de localiser avec précision la situation de l'accident.

Élaborer un scénario de retour à pied (sans les skis).

3.3 L'équipement

Équipement personnel

Disposer de l'équipement personnel adéquat et adapté : voir section 2.
Prévoir les vivres et l'eau en fonction de la durée et des conditions climatiques.

Équipement collectif

Disposer de l'équipement collectif adéquat et adapté : voir section 2.4

3.4 Les règles de progression sécuritaire

Généralités

- Savoir interpréter la signalisation.
- Respecter les heures d'ouverture du centre de ski de même que les autres informations données par le centre de ski.
- Respecter les interdictions de passage : piste fermée.

- Ne pas endommager ou déplacer le matériel de signalisation (panneaux) ou de protection (matelas, bottes de foin).
- Circuler uniquement à ski sur les pistes de ski : pas à pied, pas en raquettes, pas de traîneaux, pas d'animaux domestiques.
- Le patinage est interdit sur les pistes de ski traditionnelles.
- Se conformer aux usages locaux.

Consignes de sécurité : avant le départ

- Faire une séance d'échauffement – étirements avant et après la sortie.
- Ne pas surévaluer ses forces.
- Indiquer à tous où est la trousse de premiers soins.
- Vérifier son équipement et celui des autres personnes.
- Réviser la conduite à tenir en cas d'incident.
- Utilisation exclusive du sifflet dans les cas d'urgence.
- Respecter les consignes.

Règles de conduite en piste

- Lorsque vous croisez un skieur, vous décaler vers la droite.
- Pour doubler un skieur, passer par la gauche et prévenir courtoisement en disant « bonjour ».
- Le skieur qui descend a priorité sur celui qui monte.
- En cas de chute, se relever le plus vite possible et remplir les marques de sa chute.
- Avant de reprendre la piste après en être sorti, vérifier en amont et en aval que vous pouvez vous engager sans danger.
- Pour faire une pause, sortir de la piste, particulièrement dans les passages étroits et sans visibilité. Enlever les bâtons et les skis de la piste.
- Être en tout temps maître de sa vitesse : s'adapter aux conditions du terrain, à l'état de la neige, et à la densité du trafic.
- Si vous devez monter ou descendre une section de piste à pied, marcher sur le côté et veiller à ce que ni vous ni votre matériel ne soient un danger pour autrui.

Respect de sa condition physique

- Vérifier votre pulsation cardiaque : ne pas dépasser 70% de la fréquence maximale établie pour votre âge.
- En terrain accidenté, conserver un rythme régulier.
- Faire des pauses à intervalles de 15 à 60 minutes, selon la difficulté du terrain et l'expérience des participants.
- Boire régulièrement mais peu à la fois, boire avant d'avoir soif.

Reconnaissance et anticipation du risque

- Évaluer les zones plus techniques et plus accidentées (ralentir le rythme dans ces zones).
- Observer le ciel et les signes de détérioration de la météo.

- Dans le cas de la longue randonnée, évaluer l'accessibilité des refuges.
- En cas d'imprévu, rebrousser chemin.
- En cas d'aggravation des conditions météorologiques, suspendre la séance ou rebrousser chemin.

Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incident

- En cas d'accident, se regrouper.
- Évaluer la situation, mettre le groupe à l'abri, prodiguer les premiers soins aux victimes lorsque toute forme de danger est écartée.
- Les membres du groupe se mettent à la disposition de la personne responsable des premiers soins.
- Déterminer sa position.
- Déterminer la conduite à suivre.
- Tenter de communiquer avec les secours.
- Si aucun autre moyen de communication n'est possible pour alerter les secours, envoyer deux personnes, munies de la position du groupe.

Procédure si on s'égare

- Rester calme.
- S'arrêter et évaluer où et quand a été vue la dernière balise du sentier.
- Revenir sur ses pas, sans dépasser le temps estimé précédemment.
- Tenter de se situer avec la carte et la boussole; autrement, chercher des points de repère naturels.
- Tendre l'oreille pour repérer des bruits humains.
- Il est préférable de demeurer sur place pour faciliter les recherches.

En cas d'attente prolongée (bivouac d'urgence)

- Demeurer sur place si on est égaré.
- Mettre des vêtements secs.
- Allumer un feu et l'entretenir.
- S'envelopper de sa couverture de survie, et se mettre à l'abri du vent et de la neige.
- Se tenir hydraté et limiter ses activités physiques.

3.5 Les relations avec le milieu

Respect d'autrui : les usagers des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre autrui en danger ou lui porter préjudice soit par leur comportement soit par leur matériel.

Respect du milieu :

Ne pas abîmer les arbres.

Rapporter tous ses déchets.

CHAPITRE 4 - La pratique encadrée

4.1 Les niveaux de cadres officiellement reconnus

Le personnel reconnu par Ski de fond Québec pour encadrer des sorties de randonnées à ski de fond.

Entraîneur du PNCE Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Programme de ski de fond Canada offert au Québec par Ski de fond Québec et ses membres affiliés. Les niveaux actuellement offerts sont Entraîneur communautaire et Entraîneur de compétition.

Entraîneur communautaire – Initiation

Personne formée pour encadrer le programme Jeannot Lapin ou l'équivalent (enfants de cinq ans et moins).

Le programme Jeannot Lapin s'adresse aux enfants de cinq ans et moins. Il vise à les initier au ski de fond et à les sensibiliser à un style de vie sain au moyen de jeux et d'activités structurées.

Entraîneur communautaire

Personne formée pour encadrer le programme Jackrabbit (enfants de 7 à 9 ans) et le programme PISTE (enfants de 9 à 14 ans) ou l'équivalent.

Le programme Jackrabbit s'adresse aux enfants de sept à neuf ans. Il a pour objectif que les enfants acquièrent les bases des techniques du ski de fond (en classique et en patin) et s'intéressent à la pratique régulière du sport pour demeurer en santé et se donner une bonne qualité de vie.

Entraîneur de compétition (Apprendre à s'entraîner)

Personne formée pour encadrer le programme PISTE ou l'équivalent ou un programme de compétition junior.

Le programme PISTE s'adresse aux enfants de 9 à 14 ans et il constitue la troisième étape du programme d'apprentissage technique. Il vise à faire des participants de bons skieurs de fond qui pourront utiliser leurs techniques pour explorer divers modes de pratique, des excursions de ski hors piste aux tournois de ski.

L'entraîneur doit être actif et se requalifier aux cinq ans.

AUTRES QUALIFICATIONS RECONNUES PAR SKI DE FOND QUÉBEC

Pisteur – secouriste Personne responsable du damage et de l'entretien des pistes. Peut porter secours aux usagers (Programme de formation en développement).

Patrouilleur Détenteur d'une certification émise par un organisme reconnu. Gère la sécurité sur les pistes et peut donner les premiers soins et coordonner les mesures d'évacuation.

Moniteur de ski Détenteur d'une certification de l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique. Personne formée pour enseigner les techniques du ski de fond.

4.2 L'organisation

4.2.1 L'itinéraire et l'environnement

Organisation du groupe

Sélection et filtrage de la clientèle en fonction de l'itinéraire (fortement suggéré) :

- Nombres de randonnées faites pendant l'année.
- À quand remontent les dernières longues randonnées ?
- Combien de dénivelé ?
- Combien d'heures de ski ?
- Quel type de sentier ?
- Quels sont leur poids et taille ?
- S'entraînent-ils et où ?

Vérifier les conditions médicales (allergies ou autres) ou conditions physiques limitatives.

Transmettre à la clientèle les listes d'équipement et des suggestions d'aliments.

Formulaire de non contre-indication à la pratique du ski.

Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque.

Compétences suggérées dans un groupe

Premiers soins : en milieu isolé, au moins un membre du groupe devrait détenir une certification valide de secourisme général et réanimation car-

dio-respiratoire de l’Ambulance Saint-Jean ou de la Croix Rouge ou tout autre organisme reconnu.

Sources d’information pour la préparation de l’itinéraire

Voir 3.2

Évaluation du niveau de difficulté

Le parcours doit être adapté au niveau de la clientèle, au nombre de participants et à leur niveau de condition physique.

Voir 3.2

Détermination de l’itinéraire

Voir 3.2

Évaluation des conditions locales

Voir 3.2

Réglementation

Voir 3.2

Reconnaissance du parcours

- Le responsable doit avoir parcouru un itinéraire présentant les mêmes caractéristiques.
- Dans le cas où il n’est pas possible ou faisable d’inspecter l’intégralité du parcours avant l’activité, le guide doit se renseigner avec diligence sur l’état du parcours.
- Il doit disposer d’outils précis décrivant le parcours, les difficultés, les temps de marche, etc.
- Le responsable ou l’entreprise doit tenir un registre décrivant l’état des lieux.

4.2.2 L’équipement collectif

Disposer des trousse décrites aux paragraphes suivants :

2.4.1 Réparation

2.4.3 Communication

5.1.1 Premiers soins

4.2.3 Le plan de sortie

Le plan de sortie est un document qui contient notamment l’itinéraire, l’horaire, le nombre et le nom des participants. Il a pour but d’orienter les secours s’il devenait nécessaire de rechercher un ou des membres du groupe. Ce plan écrit est laissé à une personne qui devra alerter la Sûreté du Québec si elle n’a pas été prévenue au moment indiqué dans le plan de sortie. Voir annexe 5.

Pour une sortie récréative d'une journée, une pratique sécuritaire consisterait à prévenir verbalement une personne de son itinéraire et de l'heure prévue du retour. Laisser également le numéro d'un téléphone cellulaire qui sera transporté par les participants ou le responsable.

Au Québec, c'est la Sûreté du Québec qui a le mandat de coordonner les opérations de recherche et sauvetage. Appel d'urgence : 911 ; cette centrale de réception des appels d'urgence détermine à qui l'appel doit ensuite être acheminé. Pour un accès direct à la SQ : 310-4141 ou par cellulaire *4141.

Éléments à y indiquer

- Date de la sortie.
- Description de l'itinéraire avec point de départ et d'arrivée.
- Horaire prévu : départ, sortie du sentier, fin de l'activité.
- Lieu où sont garées les automobiles : modèles, couleurs et numéros de plaques.
- Nombre de participants.
- Liste des noms et coordonnées pour identifier ou rejoindre les participants.
- Pour chaque participant, personne à rejoindre en cas d'urgence.
- Nom et coordonnées du responsable.

4.2.4 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence est un document qui décrit la stratégie utilisée s'il devient nécessaire d'écourter ou de modifier un horaire en cas de difficulté. Il comporte aussi les directives et les procédures à appliquer lorsqu'un incident se produit. Voir annexe 6.

Pour une sortie d'une journée, et particulièrement dans une région inconnue, essayer de se renseigner sur les conditions générales du parcours. Prévoir un itinéraire de repli et des points de sortie d'urgence. Se renseigner si le lieu de pratique dispose d'un plan ou de procédures d'urgence.

Noter ces informations à l'encre indélébile et conserver dans un contenant à l'épreuve de l'eau.

Veiller à ce que les participants soient informés des grandes lignes du plan d'urgence.

Veiller à ce que les responsables du groupe connaissent la procédure à suivre en cas d'accident. Voir 5.2.1.

Identifier un itinéraire alternatif.

Localiser les lieux où obtenir de l'aide.

Indiquer les numéros de téléphone des premiers secours pour la région concernée.

Éléments à y indiquer

- Indiquer aux membres du groupe où se trouve le plan d'urgence.
- Prévoir plus d'un exemplaire.

- Localiser les sorties possibles par un sentier ou chemin vers une route.
- Localiser les points d'eau.
- Localiser les maisons habitées.
- Localiser les refuges proches.
- Indiquer les numéros de téléphone des premiers secours pour la région concernée.
- Identifier les moyens d'assistance disponibles
- Identifier les routes d'évacuation
- Nom, adresse et téléphone : hôpital ou CLSC.
- Compagnie de taxi ou de navette.

Détenir une carte qui permet de localiser avec précision la situation de l'accident.

Élaborer un scénario de retour à pied (sans les skis).

4.3 Le participant

4.3.1 La vérification du potentiel des participants

En début de randonnée, observer le comportement de chacun et aviser de la conduite à suivre :

- Ajustement
- Renvoi au départ
- Annulation de l'activité

4.3.2 La préparation du participant

Vérification des équipements

- Vérification de l'équipement : équipement conforme aux dispositions du chapitre 2.
- Vérifier la présence en quantité suffisante d'eau et d'aliments.
- Vérifier la présence des médicaments personnels.

Préparation physique

- Séance d'échauffement en début et d'étirement en fin d'activité.

Consignes de sécurité

Voir 3.4.

Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incident.

Voir 3.4.

4.3.3 La reconnaissance et l'acceptation du risque

- Aviser la clientèle du niveau de la randonnée et des conditions courantes.
- Profil, explications claires, réponses aux questions et interrogations des participants.
- Conditions locales.

4.4. L'encadrement

4.4.1 Les ratios d'encadrement

Pour la randonnée nordique – 1 journée :

Adulte

1 responsable / 12 participants.

Enfants

6 et 7 ans : 1 / 8

8 – 12 ans : 1 / 10

Famille (adultes et enfants) : 1 responsable pour 10 participants.

Les parents doivent soutenir le travail du responsable auprès de leurs enfants.

4.4.2 La progression

Les dispositions du paragraphe 3.4 plus les règles suivantes :

- En cas de fractionnement d'un grand groupe, constituer des listes nominatives par sous-groupe.

Adaptation au terrain

- Adapter la formation aux configurations du terrain.
- Skier au rythme du plus lent.
- En groupe, se déplacer de façon compacte : nommer un ouvreur et un fermeur.
- Ne jamais laisser une personne seule.
- Être toujours visible d'un participant (voir devant, être vu de derrière).

Adaptation au groupe

- Moduler la durée et l'allure du déplacement en fonction de l'âge et du degré d'entraînement des participants, en veillant aux signes de fatigue.
- Respecter les horaires et les itinéraires annoncés; ne pas prendre de raccourcis ou de rallonges, parfois dangereux.
- Se regrouper aux jonctions et intersections.

Bien-être du participant

- Signes de fatigue à observer : rougeur, essoufflement, ralentissement, mu-tisme. Demander aux participants d'exprimer les inconforts ressentis.
- En matière d'hydratation, penser à tenir compte des conditions climatiques, car l'altitude et le froid déshydratent autant que la chaleur.
- Faire un bilan en fin de journée de ce que les gens ont apprécié ou non.
- Signes d'engelure, sensation de froid aux extrémités (pieds, mains, visage).

4.4.3 Les relations avec le milieu

Voir paragraphe 3.5.

4.5 L'encadrement en milieu scolaire

La pratique du plein air en milieu scolaire doit être encadrée par un professionnel adulte dont la compétence est reconnue en vertu des dispositions du paragraphe 4.1. Cette personne est à l'emploi de l'institution scolaire ou dispose d'un statut qui lui permet de participer à l'encadrement d'une telle activité. Si l'école ou l'institution fait affaire avec un intervenant externe, elle doit s'assurer que l'intervenant possède la qualification appropriée, tel que défini au paragraphe 4.1.

L'activité de plein air s'adresse exclusivement aux étudiants inscrits dans le cadre d'un cours faisant partie d'un programme offert par l'institution d'enseignement ou d'une activité reconnue par celle-ci.

L'institution doit s'assurer que l'activité est offerte exclusivement aux étudiants inscrits à l'un des programmes offerts ou à activité reconnue par celle-ci.

Elle s'assure que l'activité est encadrée par un professionnel adulte dont la compétence est reconnue. Cette personne est à l'emploi de l'institution scolaire ou dispose d'un statut qui lui permet de participer à l'encadrement d'une telle activité.

Si l'institution fait affaire avec un intervenant externe, elle doit s'assurer que cette personne possède la qualification appropriée, tel que défini au paragraphe 4.1.

C'est le code de vie de l'institution qui prévaudra lors des activités, il doit donc prévoir les activités de plein air.

L'institution est responsable du dossier de l'étudiant, tant au niveau santé qu'au niveau disciplinaire. Elle s'assure également d'avoir en main toutes les autorisations parentales éventuelles.

Le professeur d'éducation physique est le premier responsable du déroulement de l'activité et du groupe sur le terrain : tous les autres accompagnateurs se rapportent à lui.

Il élabore les procédures de fonctionnement (milieu connu, plan de sortie, plan d'urgence, bilan de sortie). Il s'assure de la préparation préalable des étudiants. Il est également responsable de la présentation et de l'application des consignes et procédures. Il s'assure que l'initiation aux techniques de base permet d'atteindre un niveau de contrôle minimum pour rendre les équipages fonctionnels. Il a une fonction d'autorité pour assurer le contrôle du groupe et le respect du code de vie de l'institution. Il connaît les membres du groupe : leurs comportements ainsi que forces et faiblesses.

L'étudiant s'engage dans une démarche d'apprentissage afin de répondre aux exigences et comportements précis attendus de lui, notamment en termes de technique, de sécurité et de responsabilité. Il doit respecter le code de vie de l'institution ainsi que les consignes et procédures présentées par l'enseignant.

4.5.1 Types de sorties

Initiation à proximité : 2 heures.

Sortie d'une journée : moins de 8 heures.

Sortie itinérante avec coucher en abri, refuge ou tente : plus d'une journée avec un coucher au minimum.

4.5.2 Les procédures de sécurité

L'institution doit avoir élaboré un ensemble de procédures visant l'encadrement sécuritaire sur le terrain. Elle est responsable de conserver par écrit ces procédures et de les mettre à jour au besoin.

Code de vie : l'étudiant s'engage à suivre les directives ou les règlements de l'institution.

La connaissance du milieu de pratique

Le site de pratique ou l'itinéraire a été reconnu à l'avance afin de vérifier les risques et les difficultés. Une reconnaissance doit être faite avant la première activité avec un groupe ; par la suite, le rapport de reconnaissance est mis à jour après chaque activité.

Vérifier :

Sentiers patrouillés

Système d'urgence

Éloignement d'un chalet

4.5.3 Préparation du participant

Pour participer à une randonnée d'une journée, le participant doit avoir reçu une formation minimale portant sur les sujets suivants :

Technique de niveau débutant avancé
Connaissance du matériel
Consignes de progression

4.5.4 Ratios d'encadrement

Entraîneur communautaire du PNCE

Niveau collégial

Initiation : 1 professeur d'éducation physique / 24 (groupe-classe).

Journée : 1 / 12 (ouvreur – fermeur).

Camp fixe ou itinérant avec nuitée : 2 / 20.

Niveau secondaire et primaire

Initiation ou journée :

Groupe de 18 et moins : 1 professeur d'éducation physique + 1 assistant adulte

Groupe de 19 à 32 : 1 professeur d'éducation physique + 2 assistants adultes

4.6 L'encadrement et la pratique dans les camps de vacances

La pratique du ski de fond dans le milieu des camps comprend une implication à trois niveaux : le camp, le moniteur et le campeur.

Le camp doit s'assurer que l'activité est offerte exclusivement aux campeurs inscrits à l'un des programmes offerts ou à une activité reconnue par celui-ci.

C'est le règlement du camp qui prévaudra lors des activités, il doit donc prévoir les activités de ski de fond.

Le camp est responsable du dossier du campeur et du moniteur, tant au niveau santé qu'au niveau disciplinaire. Il s'assure également d'avoir en main toutes les autorisations parentales éventuelles.

Le moniteur est le premier responsable du déroulement de l'activité et du groupe sur le terrain : tous les autres *accompagnateurs* se rapportent à lui.

Il applique les procédures de fonctionnement (milieu connu, plan de sortie, plan d'urgence, bilan de sortie, etc.).

Il s'assure de la préparation préalable des participants. Il est également responsable de la présentation et de l'application des consignes et procédures.

Il s'assure que l'initiation aux techniques de base permet d'atteindre un niveau de contrôle minimum pour rendre les participants fonctionnels.

Il a une fonction d'autorité pour assurer le contrôle du groupe et le respect du règlement du camp.

Il connaît les membres du groupe : leurs comportements ainsi que forces et faiblesses.

Le campeur s'engage à répondre aux exigences et comportements précis attendus de lui, notamment en termes de technique, de sécurité et de responsabilité.

4.6.1 Types et lieux de sorties

Site protégé : le site principal du camp ou une destination à moins d'une heure du site principal.

Site contrôlé : espace de programmation situé en dehors du site principal mais dont la fréquentation est régulière et qui peut être aménagé sommairement (abri).

Site externe : tout autre site à l'extérieur du site principal.

Sortie : activité ponctuelle inscrite à l'intérieur de la programmation d'un séjour pendant laquelle un groupe de participants se déplacent à l'extérieur du site du camp pour une période n'excédant pas une journée, sans coucher à l'extérieur.

Excursion : activité inscrite à l'intérieur de la programmation d'un séjour pendant laquelle un groupe de participants se déplacent vers un site contrôlé sur une période comprenant un ou plusieurs couchers hors du lieu d'hébergement régulier.

Expédition : programme ou activité inscrite à l'intérieur de la programmation d'un séjour pendant lesquelles un groupe de participants se déplacent à l'extérieur des sites contrôlés du camp sur une période comprenant un ou plusieurs couchers hors du site permanent du camp. Le groupe de campeurs peut être mobile d'un site à un autre.

4.6.2 Les conditions de sécurité

Procédures de sécurité : le camp doit avoir élaboré un ensemble de procédures visant l'encadrement sécuritaire sur le terrain. Il est responsable de conserver par écrit ces procédures et de les mettre à jour au besoin.

Règlement du camp : directives ou règlements relatifs à l'activité à transmettre aux participants.

La connaissance du milieu de pratique : les sites de pratique ou les itinéraires ont été reconnus à l'avance afin de vérifier les risques et les difficultés. Une reconnaissance doit être faite avant la première activité avec un groupe; par la suite, le rapport de reconnaissance est mis à jour après chaque activité et disponible pour être consulté par le personnel.

Site contrôlé : la procédure d'urgence établie doit inclure la trousse de premiers soins sur place, un moyen de communication fonctionnel. L'évacuation peut être faite en moins d'une heure. Accès par véhicule routier ou embarcation motorisée.

Matériel collectif

Trousse(s) de premiers soins appropriée à la taille du groupe

Moyen de communication interne au groupe

Moyen de communication externe (avec le camp ou autre)

Matériel individuel

Équipement personnel adéquat

4.6.3 Préparation du participant

Pour participer à une randonnée d'une journée, le campeur doit avoir reçu une formation minimale portant sur les sujets suivants :

Technique de niveau débutant avancé

Connaissance du matériel

Consignes de progression

Il doit disposer de l'équipement personnel adéquat.

Le campeur doit respecter le règlement du camp ainsi que les consignes et procédures présentées par le moniteur.

4.6.4 Ratios d'encadrement

Entraîneur communautaire du PNCE

Selon les normes en vigueur de l'Association des camps du Québec, et pas moins des ratios suivants :

	Sortie	Excursion	Expédition
ÂGES	Site protégé ou contrôlé	Site contrôlé	Site externe
Moins de 5 ans	1/6	1/4	-
5 à 6 ans	1/7	1/5	-
7 à 8 ans	1/8	1/6	2/6
9 à 11 ans	1/10	1/7	2/8
12 à 14 ans	1/12	1/8	2/10
15 à 17 ans	1/12	1/9	2/12

4.7 L'encadrement en milieu municipal

Un organisme municipal ou reconnu par la municipalité est soumis aux dispositions générales du chapitre 4.

Un camp de jour reconnu par la municipalité est soumis aux dispositions du paragraphe 4.6.

CHAPITRE 5 – Les procédures d'urgence

5.1 Les premiers soins

5.1.1 La trousse collective de premiers soins

Bandage élastique 3".
Cache-œil
Ciseau tout usage
Compresses 2" X 2"
Compresses 3" X 3"
Crème solaire
Points de rapprochement
Gants de latex
Pansement en ruban de 4 cm largeur
Bandage triangulaires en coton 8X + épingles
Tampon d'alcool 15 X + Bétadine 9X
Pince à écharde
Moleskine
Pansements variés 30X
Soins pour ampoule

La pharmacie individuelle

Les médicaments spécifiques à sa pathologie personnelle, après conseil pris auprès de son médecin pour savoir si son état de santé permet la pratique du ski, en précisant bien le type de randonnée effectuée.

5.1.2 Les principales blessures

- Ampoule
- Engelure
- Entorse
- Fracture

5.2 Le sauvetage et l'évacuation

5.2.1 Le sauvetage

Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incident

- Le code international des signaux de détresse.
- En cas d'imprévu, rebrousser chemin.
- En cas d'aggravation des conditions météorologiques, suspendre la séance.

Personne blessée

- Administrer les premiers soins.
- Installer le blessé confortablement.
- Noter le lieu de l'incident sur la carte.
- Repérez l'endroit potentiel où on peut obtenir des secours.

Recherche d'une personne égarée

- Coordonner les recherches : chef de groupe ou guide
- Scruter les traces : empreintes de pas, branches cassées, etc.
- Crier le nom de la personne et écouter.
- Ne prendre aucun risque supplémentaire.
- Ne pas laisser le reste du groupe à lui-même.

5.2.2 L'appel de détresse

- Tentative de communication par téléphone cellulaire ou satellite
- Envoyer une équipe de deux personnes chercher du secours.
- Apporter les renseignements précis sur le lieu et le type d'incident.
- Ne prendre aucun risque supplémentaire.

5.2.3 L'évacuation

- Utiliser la voie de sortie la plus proche.

5.3 Le rapport d'accident

Le rapport d'accident est un document qui est rempli après les faits dans le but de garder une trace écrite des événements.

Un rapport d'accident peut servir à :

recueillir des données factuelles sur les accidents à des fins d'analyse et de statistiques;

élaborer des mesures correctrices et spécifier comment et elles seront appliquées;

aider à déterminer les facteurs de causalité des accidents;

aider à donner des renseignements précis pour répondre aux requêtes des compagnies d'assurances ou assurer sa représentation dans un contexte juridique.

L'annexe 7 contient les principaux renseignements qui devraient faire partie d'un rapport d'accident. Adapter ce contenu à votre propre situation.

Lorsqu'un groupe est membre de Ski de fond Québec, il doit utiliser les formulaires officiels de Ski de fond Canada.

CHAPITRE 6 – L'aménagement des lieux de pratique

Régie de la sécurité dans les sports du Québec, Normes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers, Gouvernement du Québec, 1996, 28 pages.

BIBLIOGRAPHIE

Organismes

<http://www.cccski.com/1> : Ski de fond Canada, la fédération canadienne de ski de fond.

<http://www.skidefondquebec.ca/> : Ski de fond Québec, la fédération québécoise du ski de fond au Québec.

http://www.canadian-masters-xc-ski.ca/fr_index.htm : l'association canadienne des maîtres en ski de fond.

<http://www.amsfski.com/> : L'association des maîtres en ski de fond du Québec.

http://www.anena.org/jurisque/jur_menu_avec_liens.html : Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches.

<http://www.ffs.fr/> : Fédération française du ski.

<http://www.ffme.fr/> : Fédération française de la montagne et de l'escalade.

<http://www.ussa.org/> : United States Ski and Snowboard Association.

Événements

<http://www.csm-mcs.com/> : le Marathon canadien de ski de fond.

<http://www.brisebise.ca/tdlg/> : la Traversée de la Gaspésie. Une semaine, 300 km.

<http://www.skitdl.com/> : La traversée des Laurentides, ski de fond hors-piste.

<http://www.keskinada.com/> : Gatineau Loppet, l'épreuve canadienne du Worldloppet.

Les règles du jeu. Règlement technique, incidents techniques, classements, infraction, dopage. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003.
<http://www.ffme.fr/texte/regle/raquette-jeu.pdf>.

Règles d'accès et de participation des sportifs aux compétitions. Les compétitions, les compétiteurs, inscriptions, incompatibilités lors d'une compétition, sélections équipe de France. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003.
<http://www.ffme.fr/texte/regle/raquette-participation.pdf>.

Règles d'organisation et de déroulement des compétitions nationales et internationales. Généralités, secteurs administratif et financier, technique, communication promotion partenariat, sécurité, médical. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003. <http://www.ffme.fr/texte/regle/raquette-organisation.pdf>.

Norme d'équipement des espaces, sites et itinéraires. Présentation, éthique, conception de l'équipement, balisage, environnement, conventions. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003 <http://www.ffme.fr/texte/regle/raquette-equipement.pdf>.

Norme de classement des espaces, sites et itinéraires. Références réglementaires, définitions, classement des sites ou itinéraires, qualification de l'intérêt du site, niveau de pratique, les topos-guides, inventaire des sites de pratique. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003. . <http://www.ffme.fr/texte/regle/raquette-classement.pdf>.

Norme d'encadrement. Références réglementaires, principes généraux sur le nombre de pratiquants par cadre, situations particulières Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003. <http://www.ffme.fr/texte/regle/raquette-encadrement.pdf>.

Normes et règles de sécurité. Prises d'information, préparation, équipement et matériel, comportement dans l'activité et progression, adaptation. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003. <http://www.ffme.fr/texte/regle/raquette-securite.pdf>.

Ski de montagne

Les règles d'organisation et de déroulement des compétitions nationales. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003, modifié en novembre 2003.

Les règles du jeu des compétitions nationales. Participation, matériels et équipements, déroulement de la course, élaboration des résultats, dopage. Adopté lors du comité directeur du 24 mai 2003, modifié en novembre 2003

Les règles de sécurité. S'informer, se préparer, s'équiper, se comporter, s'adapter. Adopté lors du comité directeur du 27 septembre 2003.

Ski de montagne. Normes d'encadrement. FFME. Juin 2004.
<http://www.ffme.fr/texte/regle/ski-encadrement.pdf>.

Ski de montagne. Règles de sécurité. FFME. Sept. 2003.
<http://www.ffme.fr/texte/regle/ski-securite.pdf>.

Informations

<http://www2.cyberpresse.ca/reseau/sports/skinet/conditions.php> : Conditions de neige partout au Canada. Site Web opéré par La Presse, excellente référence pour le ski de fond et le ski alpin.

www.meteomedia.com

http://www.meteo.gc.ca/canada_f.html : Environnement Canada : météo

<http://www.sepaq.com> : SEPAQ, parcs et réserve du Québec.

http://www.pc.gc.ca/progs/np-pn/index_F.asp : Parcs Canada. Informations pour chaque parc où il y a du ski de fond.

ANNEXES

Annexe 1**FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ACCEPTATION DU RISQUE****NOM DE L'ORGANISME***Adresse**Téléphone : () – Télécopieur : ()**Site Internet : – Courriel :***A. Identification du participant**

Nom : _____ âge : _____

Adresse : _____

B. Personnes mineures ou groupe d'enfants

Parent, tuteur : _____ lien : _____

Représentant de l'autorité responsable : _____

Organisme : _____

Nombre d'enfants et groupe d'âge : _____

C. Risques usuels inhérents à l'activité

Progression difficile en raison d'obstacles : végétation dense, des branches et des arbres tombés pouvant obstruer le sentier.

Progression difficile et risque de chute à cause des conditions du sol : boue, accumulations d'eau, trous, roches et racines saillantes, branches.

Risque de se mouiller lors de traversées de cours d'eau non aménagés.

Risques liés à la présence d'animaux agressifs.

Brusques changements des conditions météorologiques.

Difficultés d'orientation notamment à cause de coupes forestières récentes.

D. Reconnaissance et acceptation du risque

Je suis conscient que l'activité que j'entends pratiquer comporte des risques pouvant causer des pertes matérielles ou autres, des blessures, des traumatismes ou le décès. Ces risques sont identifiés au paragraphe ci-dessus, sans pour autant s'y limiter.

J'accepte la nature de ces risques comme partie intégrante de l'activité, ainsi que les conséquences pouvant en résulter.

Je reconnais que, vu la nature du terrain et l'éloignement des services, l'évacuation pourra être longue et ardue et que les soins médicaux ne pourront être administrés dans un court délai.

Je comprends que le personnel pourra exclure de l'activité toute personne pouvant présenter un risque pour elle-même ou pour les autres.

E. Autorisation d'administrer les premiers soins

En cas de blessure ou d'accident, ou en cas d'inconscience de ma part, j'autorise les personnes responsables à me prodiguer les soins d'urgence nécessaires et à prendre les mesures qui s'imposent pour me faire évacuer.

Tous les frais relatifs aux premiers soins et à l'évacuation seront à ma charge.

J'autorise la personne qui donne les premiers soins à m'administrer les médicaments requis, à l'exclusion des produits ou des traitements suivants :

_____.

Si je suis sous traitement médical ou si j'ai des réactions connues face à certaines situations (ex. : réaction anaphylactique), j'en ai avisé les responsables et j'ai indiqué la marche à suivre en cas d'incapacité de ma part à administrer moi-même le traitement.

Enfants. S'il est impossible de rejoindre les parents ou les responsables de l'enfant, j'autorise le médecin choisi par le personnel cadre de l'activité à prodiguer à mon enfant tous les soins médicaux requis par son état, y compris la pratique d'une intervention chirurgicale, des injections, l'anesthésie et l'hospitalisation.

F. Engagement du participant

Je soussigné déclare ce qui suit :

J'affirme avoir l'état de santé, la forme physique et l'attitude mentale requis pour une telle activité.

Je m'engage à me conduire en tout temps de façon responsable et sécuritaire, de manière à éliminer ou à réduire les conséquences de ces risques pour moi-même et pour les autres.

Je m'engage à suivre en tout temps toutes les consignes et les directives données par le personnel cadre de l'activité.

Je m'engage à demander clairement ce qu'il faut faire devant une difficulté qui m'est inconnue, et à signifier ma volonté de ne pas exécuter une manœuvre qui me semble trop difficile.

Je m'engage à ne pas aller au-delà de mes capacités et à aviser la personne responsable de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant la pratique de l'activité.

Je déclare ne pas être sous l'influence de l'alcool ni aucune drogue et je m'engage formellement à ne pas en faire usage pendant la durée de l'activité.

J'affirme avoir lu et compris le présent document et entreprendre la pratique de cette activité en toute connaissance de cause.

Signature

Date

Formulaire prescrit par Ski de fond Canada pour les manifestations sanctionnées par cet organisme**FORMULAIRE D'EXONÉRATION****MEMBRE SYMPATHISANT - LICENCE JOURNALIÈRE****(Pour ceux qui ne détiennent pas une licence de SFC)**

Pour chaque licence journalière de compétition (valide une journée), le membre sympathisant doit aussi payer les frais d'adhésion journaliers.

Nom de l'événement :

Nom de l'épreuve : _____ Date de l'épreuve : _____

Nom de l'épreuve : _____ Date de l'épreuve : _____

Nom de l'épreuve : _____ Date de l'épreuve : _____

Je soussigné, reconnais que la pratique du ski de fond comporte certains risques pouvant avoir comme conséquences des pertes matérielles, des blessures corporelles ou la mort.

CONSIDÉRANT QUE **Ski de fond Canada** (désigné ci-après « **SFC** »), la division de ski _____ (nom de la division, ci-après désignée « **division hôte** »), et le club de ski _____ (nom du club, ci-après désigné « **club hôte** »), acceptent mon inscription à l'activité mentionnée ci-dessus, je conviens, en mon nom propre, ainsi qu'au nom de mes héritiers, des liquidateurs de ma succession, de mes administrateurs et ayants droit, de renoncer de façon irrévocable à toute réclamation ou procédure pour dommages et pour frais (y compris le remboursement intégral des frais de poursuite et des honoraires d'avocat), à toute action en justice ou de quelque autre nature, que je pourrais intenter contre SFC, la division hôte et le club hôte, ainsi que leurs directeurs généraux, leurs représentants, agents, commanditaires, partisans, employés, ou bénévoles, à la suite de toute perte, blessure ou dommage qui pourraient être causés par la négligence de SFC, de la division hôte et du club hôte, ainsi que leurs représentants, agents, commanditaires, partisans, employés, ou bénévoles et j'exonère ces derniers de toute responsabilité e regard de ce qui précède.

Sans limiter la portée de ce qui précède, je renonce également à tenter toute action ou poursuite, actuellement ou plus tard, à l'encontre de SFC, de la division hôtesse ou du club hôte à la suite d'une décision prise par ces derniers.

De plus, je renonce également à toute réclamation en rapport avec l'annulation ou le report d'une épreuve, pour quelque motif que ce soit.

Au meilleur de ma connaissance, je déclare avoir une condition physique adéquate pour pratiquer le ski de fond en sécurité et je déclare qu'aucun médecin ou professionnel qualifié ne m'a déconseillé la pratique du sport. De plus, je reconnais et accepte qu'il revient à moi seul de décider si je dois me soumettre à un examen médical avant de participer à une épreuve. Par la présente, je reconnais et accepte les risques découlant d'une décision de ne pas passer un examen médical ou découlant d'une décision de participer à l'épreuve, malgré un avis de contre-indication, et j'accepte les risques associés à ma participation dans ce cas.

Je consens à ce que SFC, la division hôtesse et le club hôte puissent utiliser dans leur publicité des documents où figurent mon nom ou mon image et je renonce à toute réclamation que je pourrais tenter envers SFC, la division hôtesse et le club hôte ainsi que toute personne agissant pour le compte de ceux-ci, du fait de la publication actuelle ou ultérieure dudit matériel publicitaire.

En remplissant ce formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque et en y apposant ma signature, j'accepte de me conformer aux règlements établis par SFC, la division hôtesse et le club hôte et j'accepte de suivre les instructions des officiels au cours de cet événement.

DECLARATION

En remplissant ce formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque et en y apposant ma signature, j'accepte de me conformer aux règlements de SFC et de la Fédération internationale de ski et, comme tout détenteur de licence est tenu de le faire, j'accepte de participer au *Programme canadien antidopage (PCA)* et à la *Politique de SFC sur le dopage* (document 1.10) et de me conformer aux exigences de ces programmes. Je déclare connaître les règlements relatifs aux violations des règlements antidopage et conséquences décrites dans le PCA. Je déclare connaître les pénalités prévues dans l'éventualité d'une violation des règlements antidopage et je comprends que le refus de fournir un échantillon d'urine et/ou de sang, selon les modalités prescrites par le PCA est considéré comme un cas de violations des règlements antidopage. Pour de plus amples renseignements concernant la réglementation antidopage, consultez le document suivant sur le site du PCA, www.cces.ca/pdfs/CCES-POLICY-CADP-F.pdf. Vous pouvez obtenir le texte complet du document 1.10 intitulé *Politique de SFC*

sur le dopage sur le site Internet de SFC www.cccski.com ou en faisant la demande auprès du bureau national de SFC, par courrier électronique à info@cccski.com ou par téléphone (403) 678-6791.

Renseignements personnels :

Nom de famille : _____ Prénom : _____

Date de naissance : (année) _____ (mois) _____ (jour) _____ Sexe (H/F) : ___

Nom du club : _____ Division : _____

Adresse postale : _____

Ville : _____ Province : ___ Code postal : _____

Téléphone : (_____) _____ Courriel : _____

Signature de l'athlète : _____

Date: _____

Nom du tuteur légal (athlète mineur) : _____

Signature du tuteur légal :

Témoin : -

À l'attention du club hôte : tous les skieurs ne détenant pas une licence de compétition de SFC doivent signer le présent formulaire pour participer à une épreuve sanctionnée par SFC au niveau national. Les détenteurs d'une licence valide n'ont pas à remplir le présent formulaire pour participer à ces épreuves.

NOTE : les formulaires remplis doivent être conservés par l'administration du club hôte.

NE PAS transmettre ces formulaires à **SFC** ou au bureau de la **division**.

Annexe 2**FORMULAIRE D'EXAMEN MÉDICAL****NOM DE L'ORGANISME***Adresse**Téléphone : () – Télécopieur : ()**Site Internet : – Courriel :*

Il est demandé au médecin d'examiner le patient afin de déterminer qu'il n'existe aucune contre indication à la pratique de l'activité _____, dans le contexte décrit au paragraphe B.

A. Identification du patient

Nom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____ Sexe : _____

B. L'activité et le contexte

Voir paragraphe 1.2 du présent document.

C. Identification du médecin

Nom : _____

Titre : _____

Téléphone : _____ Relation avec le patient :

Déclaration : *J'ai examiné le patient et je n'ai trouvé aucune contre-indication à la pratique de l'activité mentionnée en B.*

Signature

NOM DE L'ORGANISME

Adresse

Téléphone : () – Télécopieur : ()

Site Internet : – Courriel :

AUTOÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE L'ÉTAT DE SANTÉ

Ce questionnaire nous permet de mieux vous connaître et de procéder à une intervention adéquate et rapide en cas de besoin. Seul le personnel responsable aura accès aux informations fournies et ces dernières seront détruites dans les délais légaux.

A. Identification du participant

Nom : _____

Adresse : _____

B. Condition physique

Âge : _____ Sexe : _____ Taille : _____ Poids : _____

1. Faites-vous de l'exercice régulièrement durant l'année ? _____
2. Quelles activités : _____
3. Combien d'heures par semaine en moyenne : _____
4. Comment jugez-vous votre condition physique actuelle?
Mauvaise Satisfaisante Bonne Excellente
5. Êtes-vous une personne active ou sédentaire ?
6. Fumez-vous : _____. Si oui, combien de cigarettes par jour?

J'atteste que ma condition physique est bonne et que je suis en mesure de participer à l'activité dans les conditions précisées.

Signature**C. Bilan de santé**

Depuis combien de temps avez-vous consulté un médecin pour un examen médical?

6 mois 1 an 2 ans plus de 2 ans

Quel est votre dernier bilan de santé : Mauvais Bon Excellent

Au meilleur de ma connaissance, aucun problème de santé grave ne peut nuire à ma participation à cette activité.

D. Conditions particulières

Cochez les situations qui s'appliquent à vous

Affections du système nerveux

Évanouissement

Épilepsie

Traumatisme crânien

Désordres cervicaux ou neurologiques

Affections respiratoires

Asthme ou bronchite chronique

Problèmes musculo-squelettiques

Limitation de mouvement d'un membre ou de la colonne vertébrale

Faiblesses musculaires : fractures, faiblesse ligamentaire

Problèmes d'articulation qui pourraient s'aggraver au cours de l'activité

Affections des sens

Affection visuelle : lunettes ou lentilles cornéennes

Problème auditif : prothèse

Allergies

Insectes

Aliments

Plantes

Médicaments

Autres

Autres

Grossesse

Anémie

Hémophilie

Hypoglycémie

Diabète

Rhumatisme aigu

Maladie rénale

Troubles psychiatriques

Chirurgie au cours des six derniers mois

Médicaments

Indiquez les situations pour lesquelles on vous a prescrit un médicament que vous devrez prendre au cours de cette activité :

Avez-vous une quantité suffisante de médicaments personnels pour la durée de l'activité ?

Êtes-vous en mesure de vous administrer vous-mêmes vos médicaments ?

J'atteste que les informations consignées dans le présent questionnaire sont exactes, et cela au meilleur de ma connaissance. De plus, je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements médicaux pertinents.

Nom (lettres moulées) _____

Signature _____

Parents ou responsable (si participant mineur) _____

Autorisé et vérifié par le guide (responsable) _____

Annexe 3**LISTE D'ÉQUIPEMENT****L'équipement personnel et collectif**Vêtements de jour

Sous-vêtements techniques de sport,
haut et bas : longs

Un t-shirt synthétique thermique

Une laine polaire 200

Une paire de chaussettes en fibres synthétiques ou en laine mérinos

Une veste imperméable respirante

Coupe-vent léger, protégeant le cou

Tuque ou chapeau

Mitaines et gants

Pantalons de survêtement respirant

Vêtements supplémentaires

Une paire de chaussettes

Une laine polaire plus épaisse

Une paire de gants et une tuque, à l'épreuve du vent

Une petite veste de duvet

À transporter dans le sac

Sac de taille ou

Sac à dos de 25 litres

Gourde isolée ou bouteille thermos

Matelas isolant pour s'asseoir (40 x 40 cm)

Carte des sentiers

Lunettes de soleil et étui

Crème de protection solaire 30 et résistante à la transpiration

Goûter

Voir 2.1 et 2.3

Sortie hors piste

Carte topo

Boussole

Guêtres

GPS

Urgence

* Une couverture de survie

* Une trousse de premiers soins (voir liste 5.1.1 et 5.1.2)

Une lampe de poche ou frontale

ARVA pelle et sonde

Un téléphone portable et les numéros d'urgence (mais attention : la zone n'est pas forcément couverte)

Sortie en refuge

Sous-vêtements de laine polaire

Un sac de couchage léger et compressible à la bonne température de confort

Un drap de sac ou doublure d'appoint

Carburant et réchaud

Sortie sous tente

Sac de 55 litres et plus

Une tente 4 saisons (de 1 à 1,5 kg par personne)

Matelas de sol

Matelas de sol gonflable

Sac de couchage

Carburant et réchaud

Allumettes

Jumelles

Appareil photo

La trousse de réparation

Ruban à conduit (Duct Tape)

Fil + aiguille à coudre

Épingles de sûreté

Fil de laiton

Un couteau multifonctions

Annexe 4**SIGNALISATION DES SENTIERS DE SKI DE FOND**

Les signaux suivants ont été élaborés par la Régie de la sécurité dans les sports du Québec (RSSQ). Ils répondent à la norme RSSQ-SF.02.91 – Ski de fond – Normes de signalisation des sentiers. Cette norme fait référence à la norme suivante : RSSQ-SF.01.91 – SKI DE FOND – Normes d'aménagement et d'entretien des sentiers.

Les signaux sont posés en bordure des sentiers et donnent trois types de message : information, réglementation, danger.

Extrait du document intitulé : SKI DE FOND : normes d'aménagement, de signalisation et d'entretien des sentiers.

SIGNAUX D'OBLIGATION	
	Arrêt obligatoire
	Cédez le passage
	Patinage obligatoire

SIGNAUX D'INTERDICTION			
	Entrée interdite		Accès interdit aux motos 3 et 4 roues
	Défense de dépasser ou de circuler côte à côte		Accès interdit aux animaux domestiques
	Patinage interdit		Défense de jeter des déchets
	Accès interdit aux skieurs de fond		Défense de faire du feu
	Accès interdit aux raquetteurs		Défense de couper du bois
	Accès interdit aux piétons		Skis et bâtons interdits
	Accès interdit aux motoneiges		Stationnement interdit

SIGNAUX DE DANGER				
	Pente raide		Circulation dans les deux sens	
	Virage à angle aigu			Signal avancé d'arrêt obligatoire
				
	Passage étroit		Signal avancé d'une traverse de motoneiges	
	Intersection		Signal avancé d'un passage de motos 3 et 4 roues	
			Signal avancé d'une traverse de voie ferrée	

SERVICES DE SÉCURITÉ	
Premiers soins	
Dimensions 20 cm X 20 cm	

Annexe 5

PLAN DE SORTIE / PLAN DE ROUTE

CONTENU TYPE

L'objet du plan de sortie ou plan de route (expression utilisée pour les activités nautiques) est de laisser à une personne responsable les renseignements pertinents pour orienter les secours s'il était nécessaire de rechercher un ou des membres du groupe en cas d'incident. Référence aux paragraphes 3.2.1 et 4.2.3.

Le plan de sortie n'a aucun caractère obligatoire. Au besoin, ce formulaire a pour but de vous guider pour élaborer le plan qui conviendra en fonction de l'activité, du groupe et du contexte. Les éléments ci-dessous sont donnés à titre indicatif et ne sont pas toujours tous requis.

Nature de l'activité : _____ (ex. : sortie de ski de 2 jours)

1. LES PARTICIPANTS

Nom de la personne responsable

Nombre de personnes dans le groupe : ____

Préciser : hommes ____, femmes ____, enfants ____

Une liste de renseignements sur chacun des membres du groupe : nom complet et adresse, numéro de téléphone, taille, poids, sexe, date de naissance, couleur des vêtements (extérieurs), allergie, médicaments, niveau technique, formation en plein air (ex. : premiers soins). Ces renseignements peuvent être utiles pour orienter les recherches, donner les premiers soins, prévenir la famille des participants.

2. ITINÉRAIRE PRÉVU

Nom du sentier, du parcours ou de la route prévue.

Point de départ et point d'arrivée. Horaire : dates et heures.

Donner les renseignements précis : région, ville ou village proche, nom d'un parc, coordonnées GPS, copie lisible d'une carte.

Si le parcours se déroule sur plusieurs jours, lieu prévu des étapes.

Durée prévue d'autonomie : nombre de jours de nourriture.

3. ÉQUIPEMENT IDENTIFIABLE

Véhicules automobiles : marque, couleur, numéro de plaque et lieu de stationnement.

Canot ou kayak : nombre et couleur. Vélos : nombre. (Adapter selon l'activité)

4. COMMUNICATION

Numéros de cellulaire ou de téléphone satellite qui sera avec le groupe.

Autres équipements de communication ou dispositif de signalisation : sifflet, miroir, VHS, radiobalise individuelle de repérage.

5. PLAN D'URGENCE

Le plan d'urgence fait état des modifications possibles de l'itinéraire original en cas d'incident, de mauvaise météo, etc. Il est suggéré de laisser une copie du plan d'urgence avec le plan de route.

6. PERSONNE AVERTIE DU PLAN DE ROUTE

La personne à qui on laisse le plan de route ou de sortie.
Nom et coordonnées de cette personne.

7. SITUATION D'URGENCE

La personne mentionnée ci-dessus avise la police si elle n'a pas été contactée au moment suivant :

Date : _____ ; heure : _____

Sûreté du Québec : 310-4141 ou cellulaire *4141.
Voir autres numéros dans ce guide.

Action à entreprendre par cette personne :

Aviser le corps policier

Transmettre les renseignements pertinents

Informers les personnes à rejoindre pour les participants (le cas échéant)

Demeurer disponible pour transmettre l'information

ANNEXE 6

PLAN D'URGENCE

CONTENU TYPE

Le plan d'urgence est un document qui décrit la stratégie utilisée s'il devient nécessaire d'écourter ou de modifier un horaire en cas de difficulté. Il comporte aussi les directives et les procédures à appliquer lorsqu'un incident se produit. Références : paragraphes 3.2.2 et 4.2.4.

Le plan d'urgence n'a aucun caractère obligatoire. Au besoin, ce formulaire a pour but de vous guider pour élaborer le plan qui conviendra en fonction de l'activité, du groupe et du contexte. Les éléments ci-dessous sont donnés à titre indicatif.

Ce plan est d'abord conçu pour les activités de plein air en milieu naturel : le contenu peut être adapté pour les activités à proximité de milieux habités.

Le plan d'urgence est à portée de main du chef de groupe : mais s'il devait arriver un incident à ce dernier, il serait bon d'avoir informé au préalable (au début de la sortie) les membres du groupe du contenu général de ce plan et d'indiquer où il est rangé. Déterminer qui sera responsable de faire appliquer le plan d'urgence si le chef de groupe devenait incapable de la faire.

Écrire sur du papier à l'épreuve de l'eau et placer dans un contenant hermétique.

A – SITUATION DE PRÉVENTION

Certaines raisons font qu'il faudra peut-être modifier l'itinéraire prévu originellement : fatigue excessive, blessure mineure, difficultés de terrain, mauvaises conditions météo, etc.

Identifier les situations possibles et déterminer à quel moment il devient nécessaire de modifier l'itinéraire. En cas de modification, il faudra avoir identifié à l'avance les itinéraires de repli, de raccourci ou de remplacement.

Identifier également les points d'eau, abris, routes carrossables, autres ressources pertinentes dans la région à proximité de l'itinéraire original, etc.

Directives aux participants et procédures à suivre pour avertir les personnes concernées du changement d'itinéraire.

B – SITUATION D'URGENCE

À l'aide du chapitre 2, prévoir les principaux risques pouvant se matérialiser et déterminer la marche à suivre. Identifier et circonscrire la situation : procédures habituelles de sécurité.

Pour chacun des éléments suivants, il faut avoir déterminé à l'avance la marche à suivre selon la situation, les directives à donner, l'encadrement approprié et le matériel requis. Chaque situation peut demander un plan différent.

Une situation d'urgence est généralement déterminée par l'une des situations suivantes : un accident impliquant des blessures, un constat que le groupe est égaré, une mésentente majeure au sein du groupe, une détérioration importante des conditions météo ou de l'environnement naturel, une circonstance exceptionnelle.

Sur place, évaluer la situation et déterminer les ressources disponibles. Coordonner les actions et affecter les tâches. Informer les participants.

1. Les premiers soins

Les personnes ayant une formation avancée en premiers soins ont généralement les connaissances pour circonscrire la situation, déterminer les priorités, prodiguer les premiers soins et empêcher la situation de s'aggraver.

2. Les manœuvres de sauvetage

Récupérer une personne ou un équipement dans un endroit difficilement accessible. Les brevetés d'une fédération ou les spécialistes d'une discipline possèdent généralement les compétences pour organiser les manœuvres de sauvetage.

Ex. : une embarcation cravatée, un grimpeur blessé en paroi, une chute du haut d'une falaise, un cheval blessé, un skieur blessé.

Directives, tâches, équipement.

3. Le groupe et les individus sur place

Prendre soin à court terme du groupe et des participants. Dénombrer, reconforter, rassurer, mettre à l'abri, informer.

Déterminer s'il faut installer un camp d'urgence.

4. L'évacuation

Déterminer les meilleures options en fonction de la situation.

Évacuer par soi-même, demander et attendre du secours, aller chercher du secours.

Où sont les secours et quels types sont requis.

Moyen de communication avec l'extérieur : information à transmettre.

Déterminer un point de dispersion : l'endroit où le groupe peut être dissous, les participants n'étant plus sous la responsabilité des responsables et étant en mesure de prendre soin d'eux-mêmes.

5. Le suivi

Rapport d'accident

Rapport auprès de l'organisme responsable

Évaluation et recommandations

ANNEXE 7

RAPPORT D'ACCIDENT

CONTENU TYPE

Compléter lorsqu'un accident entraîne une blessure. Déterminer qui doit en obtenir une copie. Éléments pouvant être utilisés pour créer votre rapport d'accident

NOM DE L'ORGANISME

ACTIVITÉ

1. IDENTIFICATION DE LA PERSONNE ACCIDENTÉE

Nom et prénom
 Adresse
 Ville Code postal:
 Numéro de téléphone:
 Date de naissance Sexe
 Membre d'une fédération, club, etc.
 membre d'un organisme membre (club) :

2. LOCALISATION DE L'ACCIDENT

Date :
 Heure :
 Lieu de l'accident :
 Coordonnées GPS :
 Lieudit :

3. CIRCONSTANCES DE L'ACCIDENT

Activité ou manœuvre exécutée au moment de l'accident
 Contexte :
 pratique autonome pratique encadrée formation
 Niveau des participants :
 débutant intermédiaire avancé
 Cotation de la difficulté :
 Nombre de personnes du groupe
 Conditions de l'environnement au moment de l'accident
 Température de l'air
 Température de l'eau

Luminosité
 Conditions atmosphériques
 Autres

Compétence de la personne accidentée
 Expérience ou formation technique
 Équipement
 Habillement
 Description de l'accident
 Séquence chronologique des actions qui ont précédé l'accident
 Croquis

Position du responsable au moment de l'accident
 Le responsable a-t-il vu l'accident ?
 Position des autres personnes

4. DESCRIPTION DES BLESSURES

Nombre de personnes accidentées
 Lieu où la personne a été découverte
 Niveau de conscience de la personne au moment de la découverte
 Position de la personne au moment de sa découverte

TYPE DE BLESSURE

Nature des blessures : commotion, éraflure, contusion, fracture, coupure, inconnue, dislocation, entorse, autre
 Type de lésion
 Localisation de la blessure (graphique)
 Description et localisation de la douleur

5. SAUVETAGE ET PREMIERS SOINS

Description de la manœuvre de sauvetage

Premiers soins administrés : symptômes
et traitement
Refus de traitement

6. ÉVACUATION

Appel d'urgence ou recherche de secours

Évacuation : type et heure du départ
Lieu d'où est évacuée la victime
Nom du groupe responsable de
l'évacuation

Hospitalisation
Nom de l'hôpital et coordonnées du médecin

7. TÉMOIGNAGES

Témoignage de la victime

Témoignage de témoins éventuels : identification

8. IDENTIFICATION DES INTERVENANTS

Nom et coordonnées de la personne qui a
administré les premiers soins
Qualifications

Nom et coordonnées de la personne qui a
rempli le rapport
Titre et qualifications

Nom et coordonnées de la personne responsable
du groupe
Titre et qualifications

Nom et coordonnées de l'organisme responsable
du programme
Nom d'une personne responsable

