



Fédération  
québécoise  
de la montagne  
et de l'escalade



# Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires

## Via ferrata





# Remerciements et crédits

La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade tient à remercier ces personnes et organismes pour leur contribution à la réalisation du présent guide :

## **Direction et coordination du projet**

- Rock Charron, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Éric Lachance, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- Alexis Grenon, Réseau plein air Québec
- Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec
- Nicolas Vazeille, Réseau plein air Québec

## **Rédaction des contenus disciplinaires**

- Cynthia Roy-Leblanc, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

## **Révision et validation des contenus disciplinaires**

- Joanie Beaumont, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- Magalie Bernard, Aventure écotourisme Québec et Parq
- Guillaume Brouillard, Chef-guide de via ferrata
- Pascale Caissy, Société des établissements de plein air du Québec
- Rock Charron, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Mathieu Comeau, Avocat
- Cédric Gaudry, Formateur FQME
- Marion Lagauterie, Formatrice FQME
- Jordan Lee Roy, Formateur FQME
- Anthony Taupin, Directeur des opérations chez Tyroparc

## **Rédaction des contenus transdisciplinaires**

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

## **Révision des contenus transdisciplinaires**

- Annabelle Dupuis, Canot Kayak Québec
- Nathalie Beaulieu, Cheval Québec
- Trevor L'Heureux, Eau Vive Québec
- Patrick Levesque, Eau Vive Québec
- Anouk Bellefleur, Fédération québécoise de kite
- Cynthia Roy-Leblanc, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique
- Philippe Coutu-Hénault, Rando Québec
- Simon DeBlois, Ski de fond Québec
- Philippe Paradis, Ski de fond Québec

- Alexandre Persechino-Morin, Spéléo Québec
- Arnaud Lombard-Dionne, Vélo Québec
- Edouard Heili, Voile Québec
- François Bissonnette, Réseau plein air Québec
- Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec

#### **Révision linguistique**

- Hélène Charpentier
- Marie-Ève Vachon-Savary

#### **Mise en page**

- Cynthia Roy-Leblanc, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

Ce guide a été réalisé par la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade



en collaboration avec le Réseau plein air Québec



RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

et ses dix autres fédérations de plein air membres, le tout  
grâce au soutien financier du ministère de l'Éducation.

Québec 

ISBN 978-2-9801360-6-1

Dépôt légal, 31 mars 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade et Réseau plein air Québec

Le but du présent guide est de fournir des informations de nature générale. Il ne contient pas d'analyse complète de la loi ou des cas d'espèce, et ne constitue d'aucune façon une opinion ou un conseil juridique de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade et du Réseau plein air Québec, de leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres. Pour toute question spécifique, nous recommandons de consulter un avocat ou une avocate, ou bien un ou une spécialiste ayant une expertise pertinente, qui pourra vous proposer les solutions les mieux adaptées à votre situation et à vos besoins. La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade, et le Réseau plein air Québec, leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres ne peuvent garantir l'exactitude du contenu et son applicabilité à une situation donnée, et ne peuvent être tenus responsables de l'usage qui est fait de l'information contenue dans ce guide.

Ce guide peut être reproduit ou partagé dans son intégralité, incluant la présente notice, à des fins éducatives ou informatives, à la condition que l'intégrité de son contenu soit conservée et que ses auteurs, soit La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade, et le Réseau plein air Québec, soient cités. Le guide ne peut être modifié, de quelque façon que ce soit, sans l'autorisation des auteurs. La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade, et le Réseau plein air Québec ne peuvent être tenus responsables de tout contenu ou toutes informations qui seraient inexacts ou qui ne seraient pas à jour.

Pour citer ce document :

La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade et Réseau plein air Québec. (2025). *[Via ferrata] : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://fqme.qc.ca/>



# Table des matières

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Remerciements et crédits.....                                                                | 2  |
| Préambule.....                                                                               | 8  |
| Limites du guide.....                                                                        | 9  |
| À propos de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade .....                   | 9  |
| À propos du Réseau plein air Québec .....                                                    | 10 |
| Légende.....                                                                                 | 11 |
| 1. LA VIA FERRATA.....                                                                       | 13 |
| 1.1. Les termes utiles.....                                                                  | 13 |
| 1.2. Le milieu de la via ferrata et du plein air au Québec.....                              | 13 |
| 1.2.1. La gestion du territoire et l'écosystème du plein air québécois.....                  | 13 |
| 1.2.2. L'accès aux sites de via ferrata.....                                                 | 16 |
| 1.3. Les caractéristiques des sites de via ferrata.....                                      | 17 |
| 1.3.1. Les niveaux de difficulté.....                                                        | 17 |
| 1.3.2. La signalisation et le balisage.....                                                  | 17 |
| 1.3.3. Les conditions printanières et automnales .....                                       | 18 |
| 1.3.4. Les conditions hivernales.....                                                        | 19 |
| 1.3.5. Les contraintes d'isolement .....                                                     | 19 |
| 1.4. Les risques inhérents à la pratique de via ferrata .....                                | 22 |
| 1.4.1. Les dangers et les risques .....                                                      | 22 |
| 1.4.2. Les risques externes et internes .....                                                | 22 |
| 1.4.3. Les dimensions objective et subjective de la gestion des risques.....                 | 32 |
| 1.5. L'équipement de via ferrata .....                                                       | 33 |
| 1.5.1. L'habillement.....                                                                    | 33 |
| 1.5.2. L'équipement de protection individuel.....                                            | 35 |
| 1.5.3. L'inspection et l'entretien de l'équipement.....                                      | 35 |
| 2. L'ENCADREMENT EN VIA FERRATA.....                                                         | 43 |
| 2.1. La personne encadrante.....                                                             | 43 |
| 2.2. L'encadrement dans les divers milieux du Québec .....                                   | 44 |
| 2.2.1. Les entreprises offrant des formations en via ferrata .....                           | 45 |
| 2.2.2. Les entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme ..... | 45 |
| 2.2.3. Le milieu scolaire.....                                                               | 45 |
| 2.2.4. Les camps de jour et de vacances .....                                                | 47 |
| 2.2.5. Le milieu du loisir pour les personnes en situation de handicap.....                  | 47 |
| 2.2.6. Le milieu de l'intervention en contexte de plein air.....                             | 47 |

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.2.7. L'encadrement informel.....                                                                             | 48 |
| 2.2.8. L'encadrement ailleurs dans le monde.....                                                               | 48 |
| 2.3. Le champ de compétences des encadrantes et encadrants.....                                                | 49 |
| 2.3.1. Les compétences requises.....                                                                           | 49 |
| 2.3.2. Le champ de pratique des personnes encadrantes .....                                                    | 50 |
| 2.4. Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement.....                               | 51 |
| 2.4.1. Les formations offertes dans les établissements d'enseignement .....                                    | 51 |
| 2.4.2. Les formations offertes et certifiées par la FQME.....                                                  | 53 |
| 2.4.3. Le processus de reconnaissance des acquis et d'équivalences entre les programmes.....                   | 53 |
| 2.5. La planification d'une activité de via ferrata.....                                                       | 54 |
| 2.5.1. La préparation.....                                                                                     | 54 |
| 2.5.2. La documentation des personnes encadrantes.....                                                         | 56 |
| 2.5.3. L'équipement de via ferrata.....                                                                        | 58 |
| 2.6. La réalisation d'une sortie de via ferrata.....                                                           | 59 |
| 2.6.1. Les principes de sécurité généraux en encadrement de via ferrata .....                                  | 59 |
| 2.6.2. L'éthique en via ferrata.....                                                                           | 59 |
| 2.6.3. L'analyse des risques associés à l'encadrement en via ferrata .....                                     | 62 |
| 2.6.4. Le ratio d'encadrement.....                                                                             | 62 |
| 2.6.5. Les critères d'annulation recommandés pour les sorties de via ferrata ou d'activités de formation ..... | 63 |
| 3. LES PROCÉDURES D'URGENCE, LES ASPECTS LÉGAUX ET LES ASSURANCES .....                                        | 66 |
| 3.1. Le plan de mesures d'urgence .....                                                                        | 66 |
| 3.1.1. Le contenu général .....                                                                                | 66 |
| 3.1.2. Les ressources d'urgence disponibles.....                                                               | 67 |
| 3.2. Que faire en cas d'urgence?.....                                                                          | 67 |
| 3.2.1. Le matériel d'urgence.....                                                                              | 68 |
| 3.2.2. Le sauvetage et l'évacuation.....                                                                       | 68 |
| 3.3. La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de l'encadrement de la via ferrata .....        | 70 |
| 3.3.1. La responsabilité civile.....                                                                           | 70 |
| 3.3.2. La responsabilité criminelle.....                                                                       | 73 |
| 3.3.3. Des exemples.....                                                                                       | 74 |
| 3.3.4. En conclusion .....                                                                                     | 74 |
| 3.4. Les assurances.....                                                                                       | 75 |
| 3.4.1. L'assurance responsabilité civile .....                                                                 | 76 |
| 3.4.2. L'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage.....                                         | 76 |
| 3.4.3. De quelle protection d'assurance a-t-on besoin?.....                                                    | 77 |
| LES ANNEXES.....                                                                                               | 79 |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Annexe 1 – La liste des acronymes.....                                         | 80  |
| Annexe 2 – Le glossaire.....                                                   | 82  |
| Annexe 3 – La synthèse des risques inhérents à la pratique de via ferrata..... | 87  |
| Annexe 4 – Le tableau de calcul de l'humidex.....                              | 94  |
| Annexe 5 – Le tableau du facteur de refroidissement éolien.....                | 95  |
| Annexe 6 – L'indice UV.....                                                    | 96  |
| Annexe 7 – Le contenu recommandé de la trousse de premiers soins.....          | 97  |
| Annexe 8 – Le plan de sortie et le plan de mesures d'urgence.....              | 99  |
| Annexe 9 – L'outil Cultive ton plein air!.....                                 | 100 |
| Annexe 10 – Le formulaire d'évaluation médicale.....                           | 101 |
| Annexe 11 – Le système d'évaluation des patients et patientes.....             | 105 |
| Annexe 12 – Le rapport d'accident.....                                         | 107 |
| Annexe 13 – Le formulaire d'acceptation des risques.....                       | 115 |
| Annexe 14 – Des références pour aller plus loin.....                           | 117 |



# Préambule

La Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME), en collaboration avec le Réseau plein air Québec, est heureuse de présenter le Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires, Via ferrata, édition 2025.

L'objectif de ce guide est de recommander aux personnes encadrantes et aux gestionnaires des lignes directrices à suivre, tout en les informant et en les sensibilisant afin de développer une culture du plein air sécuritaire, saine, éthique et durable. Dans cette optique, divers outils ont été intégrés à ce guide. Il est à noter qu'il s'agit d'un document évolutif, voué à une amélioration constante.

Ce guide s'adresse donc aux personnes encadrantes et aux entreprises opérants des via ferrata mais aussi aux camps de vacances et aux milieux municipaux et de l'éducation qui désirent s'informer sur la pratique de la via ferrata.

Un premier chapitre brosse le portrait des instances collaboratrices clés du développement de plein air, les modalités de la discipline, les risques qui y sont associés, ainsi que l'inspection et l'entretien de l'équipement. Le second chapitre, à propos de la pratique encadrée, explique les compétences et les formations nécessaires ainsi que l'éthique en plein air. Le dernier chapitre couvre les procédures d'urgence, la responsabilité et les assurances. Plusieurs annexes complètent le guide.

Ce document est le résultat d'un important travail de concertation entre toutes les [fédérations de plein air](#) et le Réseau plein air Québec, afin d'uniformiser et d'harmoniser certains contenus et lignes directrices concernant toutes les activités de plein air. Le fruit de ces efforts facilitera, nous l'espérons, la compréhension et l'appropriation des informations contenues dans les différents guides par les équipes d'encadrement, qui pratiquent souvent, et de plus en plus, une diversité d'activités de plein air.

Nous souhaitons reconnaître l'important apport du Conseil québécois du loisir (CQL) dans l'élaboration, le développement et la diffusion des premières moutures des Guides de pratique et d'encadrement sécuritaires des activités de plein air publiés en 2011 pour la FQME, ainsi que le travail des nombreuses personnes qui avaient été impliquées dans ce projet. Nous tenons également à souligner le travail effectué par Rando Québec en 2022 pour mettre à jour son *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaires en randonnée pédestre* duquel la structure du présent document ainsi que certains contenus sont issus. Des recherches supplémentaires, des concertations avec des experts dans le domaine du plein air ainsi qu'un comité de spécialistes formé de personnes professionnelles du milieu mandaté à la révision du contenu ont complété le processus de rédaction.

Les bases profondes de ce document reposent sur un désir d'inciter les Québécoise et Québécois à découvrir l'immense richesse de leur territoire par une pratique respectueuse et pérenne des activités de plein air. Nous souhaitons remercier toutes les personnes encadrantes ainsi que les institutions concernées qui suivent les recommandations de ce document, afin que la communauté en ressorte plus informée, consciente et responsable.

## Limites du guide

Plusieurs sections du présent guide abordent la gestion des risques en plein air. Bien que ce document aspire à fournir des lignes directrices pour la pratique sécuritaire de la via ferrata, il est impératif de souligner que les informations et recommandations présentées ne sont pas des règles immuables.

La gestion des risques n'est pas une science exacte. Les situations peuvent varier considérablement en fonction de divers facteurs abordés dans le guide (conditions météorologiques, niveau d'expérience des personnes participantes, spécificités du terrain, etc.).

Les sections qui concernent la gestion des risques visent à fournir un cadre de réflexion, à inciter chaque personne encadrante ou gestionnaire à se questionner sur son propre encadrement et à en discuter avec des personnes expertes (spécialistes de la gestion des risques, personnel d'une fédération, personnes encadrantes et intervenantes professionnelles, gestionnaires, etc.). La nature des activités de plein air exige une compréhension nuancée des risques inhérents et une aptitude à ajuster les pratiques en conséquence. La gestion des risques comporte des nuances infinies et il est essentiel de reconnaître les zones grises et d'adopter une approche pragmatique.

## À propos de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

Créée le 23 janvier 1969, la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) est un organisme sans but lucratif (OSBL). Elle est constituée de membres pratiquants et d'organismes intéressés aux activités d'escalade et de ski de montagne. La fédération est reconnue et soutenue financièrement par le gouvernement du Québec, en tant qu'organisme national de loisir (ONL). Elle est membre du Conseil québécois du loisir ([CQL](#)), de la Corporation [Sports Québec](#), du Regroupement Loisir et Sport Québec ([RLSQ](#)) et du Réseau plein air Québec ([RPAQ](#)).

La FQME a pour mission de développer et promouvoir, pour tous et toutes et à tous les niveaux, la pratique autonome et encadrée, sécuritaire et responsable des activités d'escalade et de plein air en montagne, incluant l'escalade de rocher, l'escalade de glace et mixte, la via ferrata et le ski de montagne, ainsi que la pratique sur structures artificielles d'escalade (SAE), activités réalisées dans un contexte de loisir ou de compétition sportive sur le territoire de la province de Québec.

Plus précisément, la FQME :

- Offre des programmes de formation afin de rendre les pratiquants autonomes, responsables et qu'ils adoptent des comportements sécuritaires;
- Développe et aménage des sites de ski de montagne et d'escalade à travers la province de Québec;
- Développe, promeut et encadre la pratique d'autres activités secondaires de loisir ou sportives en lien avec la montagne à travers la province de Québec;
- Fédère les membres de l'organisme qui pratiquent les activités de loisir ou sportives visées par la présente mission;

- Exerce ses opérations sans gain pécuniaire pour ses membres.

La FQME est reconnue, par le gouvernement du Québec, comme l'organisme responsable de la régie et de la sécurité pour les disciplines qu'elle couvre.

## À propos du Réseau plein air Québec

Fondé en 2019, le Réseau plein air Québec regroupe les onze fédérations de plein air reconnues par le ministère de l'Éducation du Québec (MÉQ). Il a pour mission d'assurer, dans un esprit collectif, le partage de l'expertise, la concertation ainsi que le développement et la promotion de la pratique d'activités de plein air au Québec. Les objectifs du RPAQ sont :

- D'assurer un leadership et une représentation des fédérations de plein air sur la scène politique;
- D'assurer le partage des ressources et de l'expertise dans le cadre de la réalisation de projets structurants;
- De promouvoir et de développer l'offre de plein air auprès de la population québécoise;
- De développer une stratégie plein air globale et pérenne.

Pour faire bouger la population et favoriser son contact avec la nature, le RPAQ et ses membres contribuent à la mise en place de mesures structurantes permettant d'assurer que la pratique autonome et encadrée des activités de plein air soit de qualité, éthique et sécuritaire.



Fédération  
Québécoise  
de kite



Fédération  
québécoise  
de la montagne  
et de l'escalade



## Légende

Tout au long de ce guide se trouvent des liens pratiques et interactifs (cliquables) servant à mieux vous aiguiller dans votre recherche d'information. Voici un aperçu de l'apparence que prendront ces liens et la fonction qu'ils occupent dans le guide. Bonne lecture!

[Lien glossaire](#) (lien vers le glossaire)

[Lien intra-document](#) (réfère à une page du document)

[Lien extra-document](#) (réfère à un hyperlien externe)



# CHAPITRE 1

## LA VIA FERRATA



Canyon Sainte-Anne, Québec © GouvQc / Jean-François Hamelin



**Ce guide est écrit dans le but de compléter le Manuel de formation - Guide via ferrata. Il est donc recommandé que les gestionnaires et les personnes encadrantes prennent connaissance des deux documents dans l'exercice de leurs fonctions.**

Dans une optique de compréhension globale du milieu, le chapitre 1 décrit d'abord les principaux acteurs du plein air au Québec. Le système de cotation des itinéraires de via ferrata ainsi que les risques inhérents à cette activité y sont ensuite abordés. Étant donné que le Manuel de formation guide via ferrata traite déjà de manière exhaustive des équipements requis, le présent guide ajoutera simplement quelques points importants, notamment en matière d'habillement, des principales sources de dégradation du matériel et de l'inspection de celui-ci.

## 1.1. Les termes utiles

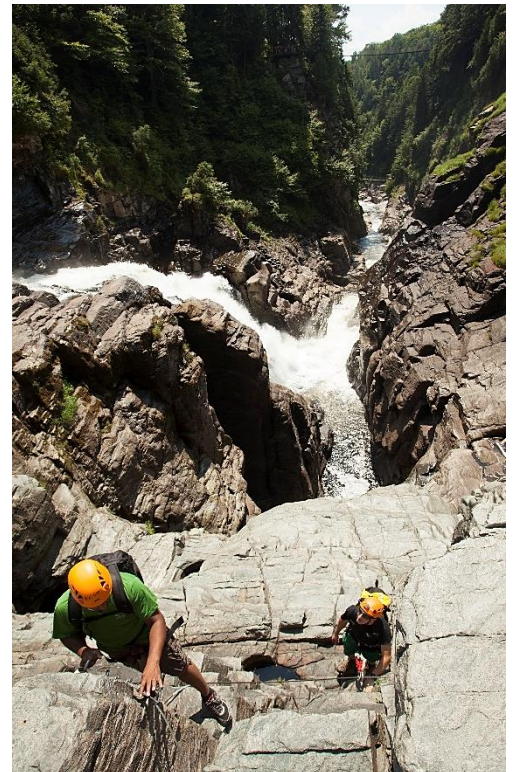
La via ferrata nécessite l'utilisation d'un vocabulaire technique précis. Afin de simplifier la lecture du présent document et d'en assurer la compréhension, un glossaire des termes techniques utilisés se trouve en [annexe 2](#). Un lien vers le glossaire est proposé lorsqu'un terme technique est utilisé pour la première fois dans le texte. Il peut être pertinent d'aller lire certaines définitions avant de poursuivre la lecture.

## 1.2. Le milieu de la via ferrata et du plein air au Québec

Il est pertinent pour tout adepte de plein air de comprendre la géographie du Québec et les politiques régionales de gestion de territoire. Cela permet aux gestionnaires et au personnel encadrant de comprendre leur place dans cet écosystème et d'y participer activement.

### 1.2.1. La gestion du territoire et l'écosystème du plein air québécois

Une multitude de personnes et d'organisations interviennent dans le milieu du plein air en général et dans le milieu de la via ferrata en particulier : chacune joue un rôle qui lui est propre en fonction de son champ de compétences, de son expertise et de son échelle territoriale. Elles sont complémentaires et sont donc appelées à collaborer dans le respect de leur mission respective pour favoriser la pratique d'[activités de plein air](#).



Région de Québec © GouvQc / Jean-François Hamelin

## L'écosystème du plein air québécois :



Sur le terrain, on retrouve deux principaux groupes :

- Les gestionnaires de sentiers et de sites de pratique qui administrent, aménagent et entretiennent les terrains de jeux où la population pratique une panoplie d'activités de plein air. Ce sont notamment les parcs municipaux, les parcs régionaux et les parcs nationaux et les réserves fauniques gérés par la Sépaq et Parcs Canada, les zones d'exploitation contrôlée (ZEC), les pourvoiries et les sites situés sur territoire protégé ou privé.
- Les responsables d'activités de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation de sorties ou de formations et s'assurent de leur bon déroulement. En font partie les personnes encadrant des activités de plein air (qu'elles soient professionnelles ou bénévoles), les clubs d'activités de plein air, les écoles de formation où s'enseignent les connaissances et les compétences requises pour pratiquer et encadrer les activités de plein air, les entreprises professionnelles en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme ou encore les fédérations de plein air.

Les organismes gestionnaires de sites et de sentiers ainsi que les organisations offrant des activités encadrées sont soutenus par plusieurs organismes. À l'échelle panquébécoise, nous comptons notamment :

- Les fédérations de plein air : elles sont responsables de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable de leurs activités respectives. Grâce à l'expertise technique qu'elles détiennent, elles fournissent des lignes directrices et des outils aux adeptes de pratique libre et de pratique autonome, aux personnes encadrantes, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de

sites et aux autres membres. Onze fédérations, incluant la FQME, jouent ce rôle. Elles sont rassemblées sous la bannière du Réseau plein air Québec (RPAQ), dont la mission est de les représenter, favoriser leur concertation et le partage de leur expertise;

- Les gestionnaires de territoires structurés où se déroulent des activités de plein air peuvent se référer à :
  - L'Association des parcs régionaux du Québec (Parq);
  - La Fédération des pourvoiries du Québec (FPQ);
  - Le Réseau ZEC;
  - L'Association des stations de ski du Québec (ASSQ);
  - Le Réseau de milieux naturels protégés (RMN).
- Selon leur milieu et leur public cible, les organisations et les personnes offrant des activités encadrées sont invitées à se référer à ces organismes (voir à ce sujet la [section 2.2](#)) :
  - Aventure Écotourisme Québec (AÉQ);
  - La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ);
  - L'Association des camps du Québec (ACQ);
  - L'Association des Scouts du Canada (ASC);
  - L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH);
  - Le Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU).

À l'échelle locale et régionale, on retrouve :

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

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

- Le ministère de l'Éducation (MÉQ), à travers son secteur du Sport, du Loisir et du Plein air, poursuit l'objectif d'augmenter le niveau de pratique d'activités physiques de la population québécoise. Les fédérations de plein air, le RPAQ, la Sépaq, les URLS, l'ACQ, l'AQLPH et Parq relèvent du MÉQ;
- Le ministère du Tourisme (MTO) œuvre en faveur du développement touristique du Québec, y compris du tourisme de nature et d'aventure;



- Le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) joue un rôle central dans l'accès au territoire pour la pratique d'activités de plein air, compte tenu des responsabilités qu'il accorde aux municipalités, aux MRC et aux communautés métropolitaines. Il intervient directement dans la création et l'exploitation de parcs régionaux;
- Le ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF) octroie les droits et les autorisations nécessaires à l'aménagement de sites de pratique d'activités de plein air sur le territoire public;
- La Commission de protection du territoire agricole (CPTAQ), une instance découlant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), délivre les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air en territoire agricole;
- Le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP) accorde les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air dans le respect de l'environnement. Il approuve la désignation de certains territoires comme aires protégées;
- Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) effectue plusieurs actions pour promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et de saines habitudes de vie par la population québécoise.

### 1.2.2. L'accès aux sites de via ferrata

Au Québec, il est nécessaire d'être guidé pour entreprendre une activité de via ferrata; il s'agit toujours d'une activité encadrée. Les adeptes souhaitant participer à une activité de via ferrata doivent contacter un gestionnaire de site ou une entreprise opérante afin de réserver un moment pour faire l'activité. Il est interdit d'accéder à une via ferrata par soi-même.



Laurentides © GouvQc / Christian Savard



## 1.3. Les caractéristiques des sites de via ferrata

Cette section aborde les différentes caractéristiques des sites de via ferrata qu'il faut prendre en considération afin de bien préparer une sortie encadrée.

### 1.3.1. Les niveaux de difficulté

**Débutant** : Ces parcours sont adaptés aux personnes qui désirent s'initier et aux enfants. Ils nécessitent une condition physique moyenne. Ils incluent des sections peu vertigineuses, en pente douce, sans passages techniques, peu exposées au vide et proposant des obstacles simples à franchir, comme des poutres ou des ponts suspendus.

**Intermédiaire** : Ces parcours s'adressent aux personnes ayant une bonne condition physique et une expérience préalable en via ferrata ou en escalade. Ils incluent des ascensions plus raides, des obstacles plus techniques et des passages plus exposés au vide, demandant une certaine force et endurance musculaire des jambes et des bras. Les traversées, les ponts suspendus ou d'autres éléments ajoutent un défi technique.

**Avancé** : Ces parcours sont réservés aux personnes expérimentées étant dans une excellente condition physique et étant à l'aise avec les hauteurs et les passages techniques. Ils peuvent inclure des passages vertigineux en [surplomb](#) et certaines [structures artificielles](#) engendrant une [exposition](#) importante, par exemple, des échelles inversées ou des ponts suspendus. Cela implique des efforts physiques intenses des bras et des jambes.

La classification dans un niveau de difficulté prend aussi en compte la longueur de l'itinéraire.

#### *Les niveaux de difficulté des sentiers d'approche*

Les sentiers d'approche vers les parcours de via ferrata présentent des niveaux de difficulté variés selon les sites et les parcours. Ils peuvent être courts, faciles, longs, pentus, nécessiter le passage dans un pierrier, etc. Les gestionnaires de sites et les entreprises opérantes devraient faire l'évaluation des sentiers d'approche et les entretenir afin de diminuer les risques qui s'y rattachent et de pouvoir informer la clientèle sur la difficulté et les contraintes liés à ceux-ci.

En hiver, la difficulté des sentiers d'approche varie grandement en fonction de la quantité de neige tombée, de la présence de traces de passage et des conditions météorologiques (neige lourde, croûte de glace, etc.). Ouvrir un sentier dans la neige demande un effort physique soutenu et augmente le temps de déplacement, comparativement à un sentier ayant déjà été tracé. La présence de glace peut aussi augmenter le temps de déplacement. Il est recommandé que les gestionnaires de site ou les entreprises opérantes déneigent et entretiennent les sentiers d'approche.

### 1.3.2. La signalisation et le balisage

Les sentiers d'approche vers les parcours de via ferrata devraient être balisés. Des indications devraient aussi être présentes pour dissuader les individus non autorisés de s'aventurer sur

le parcours de via ferrata. Il est important de rester dans le sentier balisé afin de préserver l'environnement.

### 1.3.3. Les conditions printanières et automnales

Il n'est pas recommandé d'opérer une activité de via ferrata durant la période printanière de gel/dégel. Les éboulements et les chutes de roches sont plus fréquents à ce moment de l'année, en raison de la **gélifraction**. Les risques de chute de glace sont aussi plus importants en raison de la hausse des températures. Dans certaines régions, les chutes de glace sont encore possibles jusqu'en mai.

Il est recommandé de procéder à une inspection de la paroi et du parcours avant de reprendre les activités après la période de gel/dégel.

Il est également important de prendre en considération le niveau des rivières qui peuvent être en crue au printemps. L'accès au parcours et le parcours de via ferrata lui-même peuvent en être affectés, rendant la pratique non sécuritaire.

Tout au long de l'année, mais particulièrement au printemps et à l'automne, il est essentiel de tenir compte du piétinement sur les sentiers boueux. Cela a un impact majeur sur le territoire en accentuant les effets de compaction, de déplacement et d'érosion du sol. Les conséquences associées comprennent la formation de ruisseaux intermittents dans le sentier, un excès de sédiments dans l'environnement, l'exposition des réseaux racinaires et leur mort prématurée, et la fragilisation des infrastructures présentes sur le sentier. Idéalement, il est recommandé d'attendre que les sentiers soient suffisamment secs avant de les utiliser, afin d'assurer leur pérennité et celle de l'écosystème. Si un sentier boueux doit être utilisé, il est recommandé d'éviter de marcher en dehors de celui-ci pour prévenir tout impact sur la végétation environnante et la création de nouveaux sentiers. La marche au centre du sentier boueux ou sur une



Laurentides © GouvQc / Olivier Langevin

épaisse couche de neige est à privilégier.<sup>1</sup> Ces comportements devraient aussi être adoptés lors de grosses pluies en saison estivale. Pour les lieux à fort achalandage, tels que les activités de via ferrata, des infrastructures, comme des passerelles ou des chemins de pierre, pourraient être installées aux endroits les plus sensibles, afin de protéger les milieux naturels.

### 1.3.4. Les conditions hivernales

Lorsqu'opéré en saison hivernale, un parcours de via ferrata devrait être déglacé régulièrement, afin de dégager la ligne de vie et les ancrages. Cela permet aussi une vérification régulière de la paroi et du parcours.

Pour prévenir les chutes de glace, il est recommandé, dans la mesure du possible, de sécuriser le parcours en ne laissant pas de stalactites se former au-dessus de celui-ci. Si le parcours est exposé à une potentielle chute de glace ne pouvant pas être éliminée, il est recommandé de fermer celui-ci et de poser les actions nécessaires pour le rendre sécuritaire et permettre la reprise des activités. Il revient à chaque entreprise de juger s'il est sécuritaire qu'un départ de via ferrata hivernal ait lieu et de prendre les mesures nécessaires pour réduire les risques. Il est recommandé de prendre en compte la température, l'exposition au soleil du parcours et les précipitations (voir la [section 2.6.5](#) pour les critères recommandés d'annulation d'une sortie). Le plan de mesures d'urgence et le discours de sécurité pré-parcours devraient être adaptés à la saison.

### 1.3.5. Les contraintes d'isolement

Les [contraintes d'isolement](#) sont établies en tenant compte de la proximité des ressources disponibles en cas d'urgence. Les gestionnaires de via ferrata doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'un itinéraire, puisque ceux-ci auront une incidence directe en cas de problème lors de la sortie. La gestion des risques sera différente selon le niveau des contraintes d'isolement, qui peut être faible, moyen ou élevé.

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

#### *Le degré d'éloignement (isolement physique)*

Le [degré d'éloignement](#) se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des personnes participantes sur le parcours et les ressources nécessaires en cas d'urgence, comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de

---

<sup>1</sup> Rando Québec. (2020). *Normes en aménagement de sentiers*. Rando Québec Éditions.  
[https://www.randoquebec.ca/wp-content/uploads/2020/11/NormesEnAm%C3%A9nagementDeSentiers\\_web.pdf](https://www.randoquebec.ca/wp-content/uploads/2020/11/NormesEnAm%C3%A9nagementDeSentiers_web.pdf).



secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, un abri, etc. Plus la distance entre les personnes participantes et ces ressources est grande, plus le degré d'éloignement est élevé.

Il est difficile de donner une distance ou un temps de référence pour caractériser cet éloignement, puisque cela dépend de plusieurs facteurs, tels que la topographie du terrain, la densité forestière ou encore la façon de se déplacer. Les gestionnaires devraient se poser les questions suivantes, afin de déterminer si les contraintes d'isolement relatives à ce critère sont faibles, moyennes ou élevées :

- Où sont les différents abris accessibles sur le trajet?
- Quelles sont les ressources accessibles en cas d'urgence?
- Combien de temps de déplacement sera nécessaire pour rejoindre ces ressources ?
- Existe-t-il des sorties d'évacuation alternatives?

### ***La couverture cellulaire***

Le deuxième critère est la disponibilité de moyens de communication.

La majorité des vias ferratas se retrouvent dans des endroits où la couverture cellulaire est variable ou inexistante. Les personnes encadrantes devraient donc avoir en tout temps, avec eux, sur le parcours, un moyen de communication fonctionnel pour garder un contact constant avec le personnel à la base du parcours, qui, lui aussi, devrait en tout temps avoir un moyen de communication fonctionnel. Les communications entre les guides sur le parcours et le reste de l'équipe à la base devraient être faciles et constantes.

Afin d'avoir un plan B pour les communications, il convient tout de même de se demander :

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

### ***Le temps de prise en charge médicale***

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

En via ferrata, il est recommandé que le guide puisse intervenir dans un délai de cinq minutes pour évaluer la situation, stabiliser la victime et administrer les premiers soins, et ce, à n'importe quel moment sur le parcours (sauf exception si l'accès direct à la victime est impossible, par exemple en cas de bris de parcours) ou si la zone n'est pas sécuritaire pour le guide).

Le personnel resté à la base ou ailleurs sur le parcours de via ferrata est chargée de venir en renfort pour aider le guide à stabiliser la victime, au besoin. Certaines personnes de cette équipe, spécialisées en sauvetage en hauteur, pourront sortir la victime de la paroi, au besoin. Une fois la victime sortie de la paroi, une équipe de secours pourrait prendre le relais des

premières personnes intervenantes afin de lui fournir des soins paramédicaux supplémentaires et de l'acheminer vers l'ambulance. Cette équipe de secours peut prendre différentes formes selon la situation, par exemple, les services ambulanciers ou des intervenants locaux. L'aptitude de ces équipes à intervenir dans la situation dépend de plusieurs facteurs, tels que l'emplacement de la victime, les conditions météorologiques, etc. Enfin, la prise en charge peut se terminer avec l'évacuation vers l'hôpital le plus proche.

En général, lors d'une évacuation en paroi, par le haut ou par le bas, il faut compter un délai d'une à quatre heures et parfois plus de cinq heures selon les situations.

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

Pour évaluer le niveau de contrainte d'isolement, on peut se demander :

- En combien de temps l'équipe de guides peut-elle intervenir?
- En combien de temps l'équipe spécialisée en sauvetage en hauteur peut-elle sortir la victime de la paroi pour qu'elle ait accès aux soins paramédicaux?
- Quelle est la distance entre le lieu de l'activité et les ressources les plus proches (hôpital)?

### *Faire une évaluation complète*

Évaluer ces trois critères individuellement permet d'avoir une idée globale des contraintes d'isolement du parcours de via ferrata. Pour pouvoir faire une évaluation complète, il faut examiner chaque critère par rapport aux autres et par apport aux risques (voir [section 1.4](#)). En effet, si un des trois critères présente un niveau élevé, cela a des conséquences sur les contraintes d'isolement de la sortie au complet, car ils sont interreliés.

Par ailleurs, pour un même parcours, plusieurs facteurs auront des impacts différents sur les contraintes d'isolement en faisant varier leur importance. Par exemple, l'expérience et l'âge des membres du groupe (jeunes enfants, novices ou adultes expérimentés), la météo (neige, pluie pouvant ralentir la progression, etc.).

Pour toutes ces raisons, considérant que plusieurs parcours de via ferrata ont lieu en régions isolées, toutes les personnes participantes et encadrantes **doivent être prêtes à vivre ou à faire une éventuelle évacuation plus ou moins longue en cas d'urgence.**



## 1.4. Les risques inhérents à la pratique de via ferrata

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

Dans un contexte de pratique encadrée, tel que la via ferrata, c'est à la personne encadrante ainsi qu'au gestionnaire du site d'assurer la gestion des risques.

Veuillez noter qu'une synthèse des risques inhérents à la pratique de la via ferrata est disponible en [annexe 3](#).

### 1.4.1. Les dangers et les risques

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

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

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

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

### 1.4.2. Les risques externes et internes

En via ferrata, les risques peuvent être divisés en deux grandes catégories distinctes : les risques provenant de l'environnement, dits externes, et les risques provenant du groupe et des personnes participant à l'activité, dits internes.

#### *Les risques externes*

##### Les chutes de roches, de glace ou d'autres objets

Les chutes de roches, de glace et d'objets peuvent être causées par des phénomènes naturels (pluie, vent, gélification, géologie du rocher, soleil, température, etc.) ou par des actions humaines (passage d'une personne, etc.). Bien que les chutes naturelles de roches soient plus fréquentes au printemps, elles peuvent se produire tout le reste de l'année. Les arbres qui poussent au sommet ou en paroi peuvent aussi tomber naturellement. Les adeptes peuvent faire tomber des objets personnels lors de leur ascension (téléphone cellulaire,



gourde d'eau, etc.) ou provoquer l'arrachement de roches. La glace présente sur la paroi peut aussi céder et tomber.

Une chute de roche, de glace ou d'un objet peut provoquer la chute d'un adepte, des blessures musculosquelettiques, des décès ainsi que des bris de matériel.

Pour minimiser les risques, il est **obligatoire** de porter un **casque** en tout temps sur une via ferrata et de faire preuve de vigilance. Si un sac à dos est porté, il devrait être bien attaché au corps et les items trop volumineux pour y entrer devraient être solidement fixés à l'extérieur. Avant le départ, il est important de vérifier que toutes les poches sont vides ou bien fermées à l'aide d'un système empêchant tout objet de tomber.

Les vias ferratas devraient être inspectées annuellement par des spécialistes, ce qui inclut une observation attentive de la paroi et des structures artificielles pour identifier la présence éventuelle de rochers ou de structures désolidarisés. Des actions de purge ou encore de pose de filets pare-pierres ou de treillis pourront alors diminuer les risques. Au quotidien, les guides devraient être observateurs et rapporter, à leur gestionnaire, toute présence de rochers, de glace ou de structures désolidarisés.

La mention du risque de chute de roches et de glace, ainsi que des mesures à prendre dans une telle situation, est essentielle dans les consignes données aux personnes participantes avant l'activité. Si un adepte voit une roche, un morceau de glace ou un autre objet tomber, il devrait crier ROCHE ou GLACE, afin d'avertir les gens se trouvant à proximité. Ceux-ci devraient alors se coller à la paroi, en y faisant face et en évitant de regarder vers le haut pour permettre au casque de bien protéger leur tête.

Il n'est pas recommandé d'effectuer des sorties hivernales de via ferrata hivernales lorsque le parcours se déroule sous des cascades de glace présentant des chandelles de glace ou toute autre structure de glace précaire.

### Les conditions météorologiques

Les conditions météorologiques peuvent rendre une sortie de via ferrata plus difficile que prévu. Il est recommandé que la personne encadrante analyse fréquemment les conditions météorologiques, remette en question la poursuite de l'activité, écourte la sortie ou rebrousse chemin si elle juge la météo défavorable à la pratique de la via ferrata. Il est cependant recommandé que chaque membre du groupe soit préparé à faire face à toutes les conditions météorologiques possibles.

#### **La foudre**

La foudre engendre un risque d'électrocution. Les facteurs de risque sont l'exposition, l'élévation, les objets conducteurs à proximité et la formation de nuages de type cumulonimbus.

Dans l'anticipation d'un orage à court terme, il peut être préférable de retarder ou de suspendre le départ selon la prévision annoncée. Une surveillance des radars météo et une observation active des conditions atmosphériques permettent d'anticiper cet événement et de savoir si le départ devrait avoir lieu, être retardé ou suspendu. Par exemple, si un orage s'annonce dans deux heures, les personnes encadrantes devront se demander où le groupe

sera rendu sur le parcours dans deux heures. Elles devront ensuite évaluer la gravité des risques si un orage survient lorsque les personnes participantes seront à cet endroit. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte et varient selon la difficulté et la longueur du parcours, l'habileté des personnes participantes, l'emplacement des sorties d'évacuation, etc.

Si l'orage devait survenir durant l'activité, les consignes suivantes devraient être données par le guide: **ne pas toucher le câble**, ne pas mettre les mains ni les pieds sur un élément métallique, s'extraire du câble, d'attacher sa longe dans un élément fixe du parcours et attendre que l'orage passe.

Dans le cas d'une ligne de vie continue, puisqu'il n'est pas possible de s'extraire du câble et d'attacher sa longe dans un élément fixe du parcours, il est impératif d'éviter de s'engager dans un parcours si un orage menace de se déclarer. Dans l'éventualité où le groupe serait surpris par un orage, le guide invitera le groupe à sortir sans attendre par la sortie la plus proche et les mêmes consignes de ne pas toucher le câble ainsi que le moins d'éléments métalliques possible devraient être transmises.

### La chaleur

Les facteurs de risque associés à la chaleur sont : l'intensité, la durée d'exposition, le moment de la journée, l'intensité de l'activité physique pratiquée, la condition physique et médicale, la consommation d'alcool et une préparation inadéquate. La chaleur peut causer la déshydratation, l'hyperthermie (coup de chaleur) et l'épuisement.

Afin de minimiser les risques associés à celle-ci, il est recommandé de s'hydrater adéquatement (600 à 1200 mL/h lors d'efforts intenses, voire plus selon la soif et la transpiration), idéalement, d'ajouter des sels de réhydratation à l'eau pour maintenir l'équilibre hydroélectrolytique et de porter des vêtements facilitant l'évacuation de la transpiration. En général, il est recommandé d'éviter une activité de via ferrata par grande chaleur (humidex de 40 °C et plus) (voir [annexe 4](#) et [section 2.6.5](#) pour plus de détails).

Par temps froid, la gestion de l'eau et de la nourriture devient plus complexe. Il est recommandé d'éviter les sacs d'hydratation dont les pailles gèlent rapidement ou les aliments qui pourraient geler.

Une gourde souple peut être gardée dans le manteau pour la garder au chaud. Une gourde solide peut être placée dans un isolant, comme un bas de laine ou un manteau pour gourde (parka), et à l'envers pour éviter qu'un bouchon de glace ne se forme à la surface. Il est recommandé d'apporter des collations sèches, comme des noix, qui gèlent moins rapidement et d'en conserver dans le manteau pour les garder au chaud.

Apporter un breuvage chaud dans un contenant isolé ou une soupe peut être agréable.

### Le froid

Il est possible, lors d'une sortie de via ferrata hivernale et même estivale, de ressentir le froid, notamment au printemps, à l'automne, lors d'exposition au vent ou à la pluie ainsi qu'à l'ombre ou en soirée. Les facteurs de risques associés au froid sont : l'intensité, la durée d'exposition, le refroidissement éolien, l'humidité, l'immersion dans l'eau, les précipitations, l'absence d'ensoleillement, la déshydratation, l'orientation de la paroi, une préparation inadéquate, la consommation d'alcool, l'épuisement ainsi que certaines prédispositions comme le syndrome de Raynaud.

Le froid peut causer des engelures et de l'hypothermie. Afin de minimiser ces conséquences, consultez les prévisions météorologiques avant de partir (incluant le facteur de refroidissement éolien, voir [annexe 5](#) le site web du Gouvernement du Canada : [Les calculatrices de refroidissement éolien et humidex](#)).

La température décroît d'environ 0,6 °C pour chaque 100 m de dénivelé.

Il est recommandé de porter ou d'apporter des vêtements isolants supplémentaires (voir [section 1.5.1](#)), d'éviter l'exposition par grand froid (refroidissement éolien de -20 °C et moins), de rester en mouvement et d'essayer de rester au soleil si possible.

Il est aussi recommandé de ne pas attendre d'avoir faim ou soif pour s'hydrater et s'alimenter. Plus il fait froid, plus la demande en énergie pour se réchauffer est grande. Il est donc recommandé de manger un peu plus que la normale lorsque l'on passe plusieurs heures à l'extérieur. La soif se fait moins ressentir par temps froid, cependant, les besoins en eau sont tout aussi présents. Si une sensation de froid est ressentie, il peut aussi être utile de vérifier le besoin d'uriner. Le corps utilise de l'énergie pour réchauffer une vessie pleine et, en urinant, on permet à cette énergie d'être redirigée vers d'autres parties du corps pour mieux les réchauffer.

Étant donné la nature de l'activité de via ferrata, il est recommandé que les personnes participantes aient, le plus possible, comblé leurs besoins avant d'entrer sur le parcours.



Parc national du Fjord-du-Saguenay © GouvQc / Denis Poulin



## Le soleil

Le soleil peut occasionner des coups de soleil, voire des brûlures cutanées de 1<sup>er</sup> degré, l'hyperthermie, la déshydratation, l'inflammation de la cornée, la cécité des neiges, etc. Il importe de prendre en compte le rayonnement solaire et ultraviolet, la durée d'exposition et l'état de santé des personnes participantes. Il est recommandé de consulter les prévisions météorologiques avant de partir (incluant l'indice UV, voir [annexe 6](#)), d'appliquer une protection solaire (FPS 30 et plus) régulièrement, de porter un casque, une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements protecteurs et de rester à l'ombre lors des pauses.

## Le vent

Le vent engendre un refroidissement éolien non négligeable, même l'été. Il accélère la déshydratation, les gelures, l'hypothermie et peut causer une chute s'il souffle en bourrasque ou à grande intensité. Il importe de tenir compte de ce paramètre ainsi que de la durée d'exposition, du froid, de l'humidité et des précipitations qui peuvent mener à des conditions de pratique peu agréables et risquées. Il est recommandé de porter un coupe-vent si nécessaire ainsi que de s'hydrater et de se nourrir adéquatement. Étant donné la hauteur de certains parcours de via ferrata, ceux-ci peuvent être exposés au vent. Il peut être difficile de prévoir si celui-ci sera fort ou faible à partir de la base de la paroi. Tous les adeptes devraient donc bien se préparer à une exposition éventuelle et avoir des vêtements et du matériel en conséquence ou en prévention.

Le vent implique aussi une gestion supplémentaire des cordes. Celles-ci peuvent être soulevées et déplacées par le vent, et rester coincées à des endroits inaccessibles. En cas de descente en [rappel](#) ou lors d'un sauvetage sur corde, il est recommandé de ne pas lancer les cordes s'il y a un fort vent et de plutôt utiliser des techniques pour en garder le contrôle.

## Les précipitations

Les précipitations de neige ou de pluie peuvent rendre les parois de roche et les éléments du parcours glissants et augmentent le risque de chute de l'adepte. Elles peuvent diminuer la visibilité, engendrer une hypothermie, rendre plus difficile une situation problématique, occasionner des crues soudaines, mouiller les équipements en tissu et les rendre plus difficiles à utiliser et plus lourds.

L'eau de ruissellement augmente le risque de chute de pierres. Il est important de prendre en compte le niveau d'intensité et d'accumulation des précipitations, l'inclinaison de la paroi, la texture du rocher et la durée d'exposition. Il est recommandé de consulter les prévisions météorologiques avant de partir, d'apporter des vêtements imperméables et de porter des chaussures adhérentes, de protéger adéquatement les objets sensibles à l'eau (radio de communication) et de connaître les endroits pour redescendre rapidement de manière sécuritaire. Il est important de savoir qu'une corde mouillée ou gelée est plus sensible à l'abrasion. Elle est aussi plus difficile à contrôler dans les appareils d'assurage. Une corde gelée peut compromettre complètement le freinage d'un appareil assisté par came. Il est important d'en tenir compte lors d'un sauvetage ou d'une aide à la progression.

Les crues soudaines sont aussi à surveiller dans les sites près d'une rivière ou d'un plan d'eau. Un embâcle en amont peut céder et faire augmenter en quelques secondes le niveau de l'eau. En cas de crue soudaine, il est recommandé d'essayer de monter le plus rapidement possible



hors de portée du courant. Si impossible, se réfugier derrière un arbre ou une roche afin de se protéger de la force du courant.

Lors de via ferrata hivernale, la pluie peut produire une croûte de glace ou de neige durcie très glissante. Les précipitations de neige peuvent rendre une activité de via ferrata plus longue et difficile physiquement, ensevelir les traces de passage et les enseignes servant à l'orientation du guide, et augmentent donc le risque de s'égarer. Il est important que le gestionnaire du parcours de via ferrata s'assure que celui-ci soit entretenu convenablement afin de minimiser ces risques. Par exemple, la glace devrait être cassée et la neige devrait être retirée du parcours et du sentier d'accès.

### La noirceur

Les facteurs de risque associés à la noirceur sont la période de l'année, la phase lunaire, une préparation inadéquate ou un événement imprévu durant la sortie, tel qu'une condition météorologique, un problème d'équipement, un incident, etc. La noirceur entraîne une diminution de la visibilité. Elle peut réduire la vitesse de progression et aggraver une situation problématique. Le risque d'hypothermie est augmenté lorsque la nuit tombe en raison de la baisse de température qu'elle implique. Il est recommandé de vérifier l'heure du coucher du soleil avant de partir, d'apporter une lampe frontale fonctionnelle ainsi que des piles de rechange\* même si vous pensez revenir avant la noirceur, de prévoir des vêtements chauds et isolants et d'apporter le nécessaire de survie (bivouac d'urgence, allumettes, briquet, couteau multi-usage, etc.). Lors d'une sortie tardive ou nocturne, il est recommandé que chaque personne ait une lampe frontale fonctionnelle. Il est recommandé de suivre son temps de progression et de faire en sorte de revenir en lieu sûr avant la noirceur.

\*Le froid diminue la durée de vie des batteries.

### Le sol irrégulier

Les approches vers les sites de via ferrata peuvent présenter des sols irréguliers ponctués de branches, de racines et de roches parfois glissantes. Parfois, il faudra traverser des pierriers, c'est-à-dire d'immenses éboulements de roches, pour se rendre à une voie. Les risques de blessures sont plus grands sur un terrain accidenté: fractures, luxations, entorses, éraflures, ecchymoses. Il est recommandé de porter des chaussures adhérentes adéquates et de prendre son temps. Il est aussi recommandé de porter une attention particulière lors de la marche de retour. En raison de la fatigue, les risques de trébucher à cause d'un obstacle sur le sentier sont augmentés.

### La faune

Il est possible de rencontrer des animaux lors d'une sortie de via ferrata. Par exemple, des oiseaux de proie qui nidifient en paroi, des ours noirs, des porcs-épics, des chauves-souris, etc. Ces animaux, s'ils se sentent en danger, peuvent attaquer, engendrer une chute ou transmettre des maladies. Les rencontres avec les humains peuvent perturber les animaux et avoir des conséquences sur la survie de certaines espèces. Il est recommandé, voire obligatoire, de laisser de l'espace aux animaux sauvages et de ne jamais essayer de les approcher, qu'ils soient morts ou vivants.

Si vous croisez un animal lors d'une sortie de via ferrata, arrêtez-vous et placez-vous de façon à lui offrir des portes de sortie évidentes pour diminuer son stress, par exemple, sortir de quelques mètres du sentier pédestre ou reculer sur le parcours de via ferrata. Attendez, sans faire de bruit, que l'animal bouge de lui-même. Si l'animal ne bouge pas, contournez-le de loin en évitant les gestes brusques ou, si impossible, attendez. S'il y a morsure ou griffure par un animal sauvage, les premiers soins devraient être prodigués et il est recommandé de consulter une personne professionnelle de la santé.

Les insectes peuvent aussi être présents sur les parcours de via ferrata. Au Québec, le plus grand danger lié aux insectes est la rencontre avec des hyménoptères (guêpes, abeilles, frelons). La surprise provoquée par la rencontre avec ceux-ci peut causer une chute. Une piqûre peut provoquer une réaction allergique pouvant mener au décès. Il est recommandé d'éviter de s'approcher de leurs nids. L'inspection du parcours de via ferrata devrait prévenir ce risque. Il est important de connaître la condition allergique des adeptes par rapport aux hyménoptères. Ceux qui y sont allergiques devraient apporter avec eux, sur le parcours, leur trousse d'urgence comprenant des antihistaminiques (Benadryl®) et de l'adrénaline auto-injectable (EpiPen®). **En cas de présence connue d'un nid actif d'hyménoptères près du parcours, une entreprise pourrait refuser la participation à une personne allergique, même si celle-ci a de l'adrénaline auto-injectable. Cette décision est à la discrétion de l'entreprise si elle juge que les risques sont trop grands et selon la durée nécessaire à une évacuation en cas de réaction anaphylactique.**

Les rencontres avec les moustiques sont, quant à elles, très fréquentes. Ces derniers sont plus voraces à l'aube, en début de soirée et avant ou après une pluie. Ils peuvent transmettre le virus du Nil occidental, quoique très rare au Québec. Il est recommandé de porter des vêtements longs et de couleurs claires, d'éviter d'utiliser des produits parfumés, d'appliquer un insectifuge sur les parties exposées du corps et d'informer les gestionnaires de la présence et de la localisation d'oiseaux morts (surtout les corneilles et les moineaux). L'application d'un insectifuge doit être faite avant de revêtir les équipements.

Les tiques sont désormais aussi à surveiller au Québec. Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme. En cas de piqûre, il importe de retirer la tique le plus rapidement possible à l'aide d'une pince adaptée ou d'une pince à sourcils fine, en l'agrippant le plus près possible de sa tête. Il faut éviter de presser son abdomen, car cela augmente le risque de transmission de la maladie de Lyme. Par la suite, il est important de conserver la tique dans un contenant hermétique au réfrigérateur au cas où une personne professionnelle de la santé voudrait la faire analyser. Il est ensuite recommandé de se laver la peau et les mains avec du savon. Il est recommandé de noter la date et le lieu de la piqûre, ainsi que sa localisation sur le corps. Il est aussi recommandé de contacter une personne professionnelle de la santé après une piqûre. Pour minimiser le risque de piqûre par une tique, il est préférable de porter des vêtements longs et des souliers fermés, et d'inspecter tout son corps ainsi que ses vêtements et équipements dès que possible après une sortie en plein air.

## La flore

Les plantes, telles que l'herbe à puce, le sumac à vernis, le sumac de l'Ouest et la berce du Caucase, peuvent causer des dermatites ou des réactions allergiques. D'autres plantes, avec leur pollen, peuvent causer des irritations respiratoires, des crises d'asthme ou des réactions allergiques. Il est recommandé d'apprendre à reconnaître les plantes urticantes citées ci-haut et de poser des actions pour les enrayer. Si cela est impossible, le gestionnaire devrait

installer une identification préventive afin d'en aviser les personnes utilisatrices de la via ferrata. En cas de contact, il importe de nettoyer la région affectée avec du savon doux et de l'eau froide en pensant à enlever les débris pouvant s'être logés sous les ongles, et d'éviter de frotter la peau. Pour apaiser la peau, il est possible d'appliquer des compresses d'eau froide. Il est recommandé de consulter au besoin une personne professionnelle de la santé en cas de contact.

### **Les ancrages permanents non sécuritaires**

Les éléments d'un parcours de via ferrata (câble, échelon, rampe, poutre, etc.) sont sujets à des bris. Ces bris peuvent être de nature intentionnelle (vol, vandalisme, etc.) ou accidentelle (éboulis, glissement de terrain, etc.). Une vérification journalière du parcours ainsi qu'une inspection annuelle sont les meilleurs moyens préventifs afin d'éviter une situation à risque.

Les ancrages permanents doivent avoir été installés par du personnel compétent spécialisé et être évalués avant d'être mis en service. Si un ancrage permanent brisé ou non conforme est observé, il est recommandé d'en aviser le gestionnaire du site. Celui-ci devrait entreprendre des actions rapides et concrètes afin de remédier à la situation. Les parcours de via ferrata doivent faire l'objet d'une inspection par du personnel spécialisé au minimum une fois par année.

Les sites situés près de la mer demandent aussi des précautions particulières, car l'eau et le vent salin abiment plus rapidement certains métaux.

### ***Les risques internes***

Les risques internes sont liés à l'état physique, émotionnel et psychologique, ainsi qu'au manque de connaissances de l'adepte ou de la personne encadrante. Ce sont des facteurs parfois plus subtils, mais qui peuvent avoir des conséquences importantes sur le groupe dans son ensemble et sur ses membres individuellement.

Ces facteurs peuvent exercer une influence significative tout aussi importante que les risques externes sur la sécurité et sur l'atteinte des objectifs de la sortie. Ils doivent donc être considérés et analysés avant d'entreprendre une sortie. Voici les différents types de risques internes qu'il faudrait évaluer dans la planification et la réalisation d'une sortie de via ferrata.

### **L'état physique**

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant la sortie (fatigue, inconfort, etc.). Ces différentes situations sont considérées comme des risques internes étant donné leur potentiel d'aggravation et leur influence sur la réalisation ou non d'une sortie.

L'état physique doit être considéré puisqu'il peut rapidement affecter le jugement, la lucidité, la concentration et la force physique, ce qui pourrait provoquer un [incident](#) ou un [accident](#).

Les personnes encadrantes doivent respecter les limites des membres du groupe et rester à l'affût des signaux indiquant qu'un état physique se détériore. Elles doivent donc avoir les compétences nécessaires pour évaluer l'état physique des personnes participantes et



reconnaître les signes de dégradation de cet état physique, par exemple les signes d'hypothermie.

Certaines conditions de santé telles que l'épilepsie et les problèmes cardiaques, pourraient constituer des facteurs d'exclusion à une activité de via ferrata, à la discrétion du gestionnaire de site. Il est recommandé que ces conditions puissent être communiquées avant l'activité, à l'aide du formulaire d'acceptation des risques, d'autres documents ou verbalement.

### **L'état affectif et les biais émotionnels**

La dynamique de groupe, le stress, les attentes des personnes participantes et les objectifs de la sortie impactent l'état psychologique des membres du groupe, ce qui peut influencer la prise de décision lors de l'activité. Il faut donc rester à l'affût des signes inquiétants et favoriser la communication pour minimiser les risques. L'état affectif des participants devrait être pris en compte.

Les biais émotionnels et les facteurs humains affectent les décisions qui seront prises avant et pendant une sortie. Les biais peuvent provenir d'une infinité de situations, puisque les adeptes et les personnes encadrantes ont des expériences de vie et de pratique de plein air différentes, des conditions physiques, affectives et psychologiques variées, etc.

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités. Tous ces facteurs, dans une situation donnée, peuvent affecter les décisions, bonnes ou mauvaises, qui seront prises et qui auront des conséquences sur la planification et la réalisation de l'activité. Dans le pire des scénarios, une ou plusieurs mauvaises décisions pourraient entraîner un incident ou un accident. Voici quelques exemples de biais émotionnels :

- Pression interne et/ou exercée par le groupe ou par l'employeur (stress, sentiment d'anxiété, appréhension, crainte, etc.);
- Restriction au niveau du temps;
- Confiance excessive et/ou **halo d'expert** (une des personnes du groupe est perçue comme experte, ce qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale);
- **Biais de confirmation** (les adeptes tendent à interpréter, rechercher et se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes) et/ou **pensée de groupe restrictive** (les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, ce qui peut entraîner une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante);
- Familiarité avec la pratique et/ou le terrain.

Une reconnaissance et une analyse des biais émotionnels et des facteurs de groupe aident à la bonne prise de décision, toujours dans le but d'une pratique agréable et sécuritaire.

D'autres limitations de nature psychologique peuvent constituer un risque si elles ne sont pas mentionnées par les personnes participantes avant l'activité, puis prises en compte par la personne encadrante. La peur des hauteurs ou le vertige, l'anxiété, le manque de concentration, les troubles émotionnels, la déficience intellectuelle, la consommation de substances pouvant altérer le jugement (médicaments, alcool et drogues) sont d'autres exemples de facteurs psychologiques pouvant compromettre la sécurité des personnes participantes et encadrantes. Il est recommandé que ces conditions puissent être

communiquées avant l'activité, à l'aide du formulaire d'acceptation des risques, d'autres documents ou verbalement. Ces conditions pourraient constituer des facteurs d'exclusion à une activité de via ferrata, à la discrétion du gestionnaire de site.

### **Le manque de connaissances et de compétences techniques**

Le manque de connaissances et de compétences techniques pour la pratique de la via ferrata peut avoir des conséquences importantes sur la sortie et s'illustrent de différentes manières.

Le manque de compétences techniques peut amener les personnes encadrantes en via ferrata à se retrouver dans une situation d'urgence dans laquelle ils et elles n'auront pas la capacité et/ou les compétences de réagir. À cause de ce manque de compétences, il se peut aussi qu'ils et elles ne pensent pas à apporter le matériel nécessaire pour une sortie sécuritaire.

Le manque de connaissances des risques encourus peut conduire à une exposition inutile à des dangers faute de préparation préalable (absence de planification, méconnaissance des risques externes, etc.). Il peut aussi en résulter une mauvaise connaissance et compréhension des mesures, procédures et outils d'urgence présentés au [chapitre 3](#), mettant ainsi le groupe dans une situation potentiellement dangereuse.

Les gestionnaires de via ferrata devraient avoir un plan de mesures d'urgence (PMU) établi (voir [annexe 8](#)), devraient s'assurer que les guides le connaissent et que ces derniers aient suivi les formations nécessaires à l'encadrement de via ferrata (voir [section 2.4.2](#)).

### **L'équipement de protection individuelle**

Un équipement vétuste, abîmé ou brisé n'est pas sécuritaire et doit impérativement être mis de côté. Il est recommandé d'effectuer une inspection journalière visuelle des différents EPI pour déceler les anomalies potentielles. Il est de la responsabilité du gestionnaire de via ferrata de s'assurer que chaque équipement est conforme et en bon état. Tous les EPI devraient être utilisés, inspectés et entreposés selon les recommandations du fabricant. Tous les équipements de protection individuelle (EPI) utilisés doivent être certifiés CE ou UIAA (voir [section 1.5](#)).

Afin de limiter le risque d'utilisation d'EPI brisé ou défectueux, l'utilisation de matériel personnel par les personnes participantes ne devrait pas être autorisée.

### **Les chutes et les blessures**

La perte d'équilibre, le fait de glisser, les mauvaises manœuvres, etc. peuvent engendrer une chute de l'adepte. Les blessures en résultant peuvent être de différentes sévérités, en fonction du lieu de la chute et de la hauteur de celle-ci. Une utilisation appropriée du matériel, le respect des consignes de sécurité et un encadrement adéquat du guide permettent d'atténuer ce risque. D'autres blessures mineures peuvent survenir en contexte de via ferrata, telles que des éraflures ou des ecchymoses en lien avec le contact avec la roche. En présence de tyrolienne sur le parcours, il est également possible que surviennent des collisions, des brûlures, des coincements de cheveux, de vêtements ou autres. Il est recommandé que la

personne encadrante ait toujours à sa disposition une trousse de premiers soins afin d'intervenir rapidement en cas de blessure, ainsi qu'un moyen de communication pour avertir le reste de l'équipe et demander du renfort si besoin.

### 1.4.3. Les dimensions objective et subjective de la gestion des risques

La gestion des risques comporte une dimension objective et une dimension subjective.

La dimension objective est appréciée en fonction de paramètres qui laissent peu de place à l'interprétation, par exemple, le fait qu'une barrière ait été installée au sommet d'une falaise pour éviter de tomber, une pancarte qui stipule le risque de chute de pierre et l'importance de porter son casque, etc.

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

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

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



Région de Québec © GouvQc / Jean-François Hamelin

## 1.5. L'équipement de via ferrata

### 1.5.1. L'habillement

#### *Le système multicouche*

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

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

Les principes du système multicouche valent autant pour le haut que le bas du corps et les extrémités.

| Système multicouche |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                   | Couche de base<br>(Évacuation)      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Portée directement sur la peau, la couche de base sert à évacuer l'humidité pour garder le corps au sec. Son épaisseur varie selon le niveau de chaleur recherché.</li><li>- On privilégiera un tissu qui sèche rapidement pour maximiser le confort. Par temps froid, parce que le corps perd sa chaleur plus rapidement au contact de l'humidité, on choisira idéalement :<ul style="list-style-type: none"><li>- Les fibres synthétiques, comme le polyester et le nylon, qui ont l'avantage d'être plus durables;</li><li>- La laine de mérinos, qui a l'avantage de moins emprisonner les odeurs et de réguler la température.</li></ul></li></ul> <p>Il faut éviter le coton, puisqu'il absorbe l'eau et sèche lentement.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Une couche de base ajustée favorise le confort et l'amplitude des mouvements, mais il faut éviter des vêtements trop serrés pour maintenir une bonne circulation sanguine.</li></ul> |
| 2                   | Couche intermédiaire<br>(Isolation) | <ul style="list-style-type: none"><li>- La couche intermédiaire sert à conserver la chaleur du corps et à poursuivre le travail de la couche de base, c'est-à-dire évacuer l'humidité à l'extérieur.</li><li>- Selon le niveau de chaleur recherché et l'intensité de l'effort fourni, on peut porter un vêtement isolant plus ou moins épais et combiner plusieurs couches intermédiaires.</li><li>- Un vêtement léger, qui garde au chaud et qui sèche rapidement, est préférable : la laine, la laine polaire, les</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                             | <p>vestes isolées en matériaux synthétiques et les duvets peuvent être de bons choix.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un duvet résiste mal à l'humidité et perd son pouvoir isolant s'il est mouillé. Un isolant synthétique demeure chaud même s'il est mouillé. Certains duvets sont maintenant dotés d'un traitement déperlant pour résister à l'eau.</li> <li>- Les manteaux en duvet sont généralement moins souples que ceux faits avec des matériaux synthétiques.</li> <li>- Les vêtements en duvet sont plus légers et compressibles que les isolants synthétiques, ce qui peut être un avantage en multilongueur ou si la sortie implique une longue marche d'approche.</li> <li>- La couche intermédiaire est moins souvent nécessaire pour le bas du corps.</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| 3 | Couche externe (Protection) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La couche externe offre une protection contre les éléments, en particulier lors d'intempéries. Conçue comme barrière contre le vent et les précipitations, elle doit également offrir une bonne respirabilité pour permettre d'évacuer l'humidité associée à l'effort.</li> <li>- Un vêtement léger et résistant à l'abrasion est idéal. Différentes options sont possibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coupe-vent : protège des bruines, des vents et des froids légers;</li> <li>- Coquille souple : protège des précipitations, des vents et du froid, tout en étant plus respirante qu'une coquille rigide;</li> <li>- Coquille rigide ou imper respirant : imperméable, elle bloque les précipitations et les vents intenses, tout en favorisant l'évacuation de l'humidité.</li> </ul> </li> <li>- Les ouvertures d'aération permettent d'évacuer la chaleur en surplus.</li> </ul> |

### ***Les aspects spécifiques à la via ferrata***

Lors d'une sortie de via ferrata, la journée est partagée entre des moments de pause, plutôt stationnaires, et des moments de déplacements. Pour ces derniers, il est recommandé de privilégier des vêtements légers et extensibles, qui permettent de conserver une bonne amplitude de mouvement des épaules et des hanches. Pour les périodes de pause, une couche plus chaude est recommandée. La superposition de couches peut devenir inconfortable et atteindre une limite en raison du **baudrier**. Dans ce cas, un manteau ou une veste à fermeture éclair s'ouvrant par le bas et rendant accessible le **pontet** du baudrier est pratique. Il est recommandé de toujours apporter des vêtements supplémentaires même si la météo semble douce et clémente, car il y a toujours possibilité qu'un incident survienne et repousse l'heure de retour prévue. De plus, en via ferrata, il est fréquent d'être exposé au vent. Une couche qui coupe le vent est alors bienvenue, voire essentielle. Pour les journées où le soleil est fort, il est préférable d'opter pour un chandail léger à manches longues et d'avoir des pantalons longs pour prévenir les coups de soleil. Pour les mêmes raisons, il est recommandé de porter un capuchon léger.

Il est important de porter des souliers ou des bottes fermés avec une semelle adhérente. Il est recommandé de porter des gants et ceux-ci devraient être ajustés afin de faciliter les manipulations.

Pour la pratique hivernale de via ferrata, il est recommandé de revêtir des bottes et des gants plus chauds. Deux paires de gants pourraient aussi être emportées : une plus mince pour les déplacements et une plus chaude pour les pauses. Il est recommandé que ceux-ci soient imperméables et possèdent une paume plutôt collante. En hiver, une quatrième couche isolante devrait toujours être transportée dans le sac à dos de toutes les personnes participantes en cas d'intervention de premiers soins qui allongerait le temps passé de manière statique ou encore si les températures chutent. Elle prendra la forme d'une grosse veste isolante de type doudoune en matériaux synthétiques ou en duvet. Pour la même raison, il est aussi recommandé d'amener avec soi des pantalons isolés faits de duvet ou de matériaux synthétiques. Les vêtements en duvet sont plus légers et compressibles que les isolants synthétiques, ce qui peut être un avantage lorsqu'ils sont transportés dans le sac à dos, mais il est important de se rappeler qu'ils résistent moins bien à l'humidité. En hiver, les matériaux synthétiques conviennent mieux, étant donné les précipitations possibles et la dépense énergétique du corps, qui crée beaucoup de chaleur et d'humidité. De plus, les matériaux synthétiques sont, généralement, un peu plus souples que ceux en duvet.

## 1.5.2. L'équipement de protection individuel

**Pour obtenir la liste complète des équipements nécessaires à la pratique et à l'encadrement de la via ferrata, ainsi que des renseignements supplémentaires, consulter le Manuel de formation - Guide via ferrata.**

Il est fortement déconseillé de se procurer des EPI usagés, car il est difficile d'en connaître l'historique. Il est important d'avoir une traçabilité de l'utilisation, de l'entretien et de l'inspection de l'EPI, ce qui ne peut, la plupart du temps, être connu qu'avec un équipement neuf.

### *La trousse de premiers soins et le matériel d'urgence*

Se référer au [chapitre 3](#) du présent document.

## 1.5.3. L'inspection et l'entretien de l'équipement

**Les informations suivantes sont en ajout au Manuel de formation - Guide via ferrata.**

### *Les principales sources de dégradation du matériel*

Qu'ils soient faits de tissus, de métaux ou de plastiques, certains facteurs peuvent altérer l'intégrité des équipements.

#### **Les agents chimiques**

Les fibres de tissu et les mécanismes de l'équipement résistent très mal au contact et aux émanations d'agents chimiques, tels que les acides, les solvants, les huiles ou les gaz de réchaud de camping (butane, propane), et ils peuvent être affectés sans que cela ne soit

visible. Un exemple commun est le répulsif à moustique. Celui-ci doit être appliqué avant d'enfiler les EPI.

### **L'eau salée**

Le sel dissout dans l'eau de mer est un électrolyte qui peut agir de la même manière qu'un agent chimique. Il cause plusieurs types de corrosions, dont l'oxydation, qui est facilement détectable sur la surface des pièces métalliques. Si l'oxydation est mineure et demeure en surface, elle ne cause pas de problèmes majeurs, mais elle indique une dégradation potentielle des mécanismes moins visibles de la pièce. La corrosion galvanique se produit lorsque deux métaux différents sont en contact en présence d'un électrolyte tel que l'eau salée. Ce phénomène peut endommager les matériaux en altérant leur résistance à la rupture ou leur intégrité structurelle.

### **Les rayons UV**

L'exposition des tissus et des plastiques aux rayons UV provenant du soleil accélère leur processus de dégradation. Dans les régions où l'intensité des rayons UV est plus importante, en altitude ou lorsqu'il y a réflexion des rayons UV sur l'eau, la neige ou la glace, il faudra porter une attention particulière aux pièces d'équipement en tissu et en plastique. Il est déconseillé de laisser du matériel dans une voiture ou un local exposé aux rayons du soleil.

### **L'abrasion et la friction**

L'abrasion de l'équipement sur la roche a un effet d'usure important. Il faut aussi surveiller la friction entre les pièces d'équipement. La friction entre deux éléments d'équipement en textile, tels que les longes et les baudriers, cause des dommages. Une corde mise sous tension directement sur la roche et qui est utilisée est susceptible de s'abîmer, voire de céder. Il est alors recommandé d'utiliser un protège corde.

### **La température**

Une exposition à des températures extrêmes peut altérer l'intégrité des matériaux et les rendre plus fragiles, sans que cela ne soit visible. Il est déconseillé de laisser du matériel à une température de -50°C ou de plus de 80°C. Il est aussi déconseillé de faire sécher ses équipements près d'un poêle à bois ou d'une source de chaleur pouvant être intense.

### **Le temps**

Les casques et les équipements textiles sont composés de polymères. Les polymères sont faits de longues chaînes de molécules. Avec le temps, ces chaînes peuvent se briser, réduisant ainsi la résistance des pièces d'équipement. Cette dégradation est causée par des réactions chimiques d'oxydation et d'hydrolyse, et sera accélérée par des températures élevées, l'humidité et les rayons UV. Il est important de respecter les durées de vie prescrites

sur les notices d'utilisation du fabricant, ainsi que les consignes d'entreposage mentionnées plus bas.

### **Le stress mécanique**

Lors d'une chute, l'ensemble de la chaîne d'assurage (baudriers, longes, etc.) est exposé à un stress. Les industries conçoivent leurs équipements avec une résistance aux chocs supérieure à ce que pourrait infliger une personne lors d'une utilisation normale en paroi. Le **facteur de chute**, le nombre de chutes et la manière dont le matériel est utilisé déterminent le niveau de stress auquel le matériel est soumis. Il est important que les EPI ayant subi un stress soient inspectés par une personne qualifiée avant toute nouvelle utilisation.

### ***L'entreposage des EPI***

Après chaque utilisation, il est nécessaire d'entreposer l'équipement dans un endroit approprié. Avant d'être entreposé, l'équipement devrait être **propre et sec**. Les notices d'utilisation des fabricants stipulent que l'équipement doit être entreposé dans un endroit :

- Sombre (protégé des rayons UV);
- Frais (loin d'une source de chaleur);
- Sec;
- Aéré;
- Exempt d'agent chimique et de saleté.

Il est donc déconseillé de laisser du matériel longtemps dans une voiture. Les cordes et autres textiles devraient être dépliés et dénoués pour bien sécher. Il est préférable d'entreposer les cordes en vrac dans un sac à corde plutôt que de les plier, ce qui engendre des boucles et des torsions dans la corde. Évitez de comprimer les casques et les équipements comportant des mécanismes lors de l'entreposage et du transport. Cela peut fissurer les casques ou tordre et déformer les câbles de gâchette ou autres mécanismes. Il est recommandé de porter attention à ce que, durant le transport, l'équipement n'entre pas en contact avec des agents chimiques résiduels (acide d'une batterie, huile à moteur, nettoyant à vitre, etc.). Il est préférable d'utiliser un sac à corde et d'éviter de déposer son matériel directement sur le sol. Ces indications sont valables pour tous les types de matériel. À la sortie d'un entreposage prolongé, tout le matériel doit être inspecté.

### ***La durée de vie***

La durée de vie se calcule à partir du jour de fabrication de l'équipement jusqu'au moment où il doit être retiré et jeté. Cela inclut donc la durée de stockage avant la première utilisation, toute la durée d'utilisation ainsi que l'entreposage ultérieur à l'achat. Certains équipements ont une durée de vie définie et précise après laquelle ils doivent être retirés. Les personnes utilisatrices devraient se référer aux spécifications du fabricant afin de connaître cette durée de vie.

Bien que certains équipements puissent être utilisés durant des années, voire des dizaines d'années, il demeure qu'ils peuvent s'user et devenir désuets beaucoup plus rapidement. Il est conseillé de lire et de conserver la notice (étiquette) de chaque pièce d'équipement, afin



de savoir comment maximiser sa durée de vie. Les dates de fabrication et les informations relatives à l'utilisation, l'entretien et l'entreposage s'y trouvent. Il est cependant généralement possible de retrouver ces informations sur le site web des compagnies. Un mauvais entretien, un mauvais entreposage, une mauvaise utilisation et simplement l'utilisation elle-même du matériel réduisent sa durée de vie.

Voir le Manuel de formation guide via ferrata pour plus de renseignements.

### ***La vérification et l'inspection des ancrages permanents sur le parcours***

Tous les éléments d'un parcours de via ferrata doivent être inspectés au minimum une fois par année par une autorité compétente. Au quotidien, les personnes encadrantes pourront faire des vérifications visuelles lors de leur passage sur le parcours.

### ***La vérification et l'inspection de l'équipement de protection individuel***

**Il est de la responsabilité de l'organisme offrant l'activité de s'assurer que chaque équipement est conforme et en bon état.** Il est important de pouvoir identifier chaque EPI. Dans certains cas, il sera peut-être nécessaire d'effectuer un marquage. Celui-ci ne doit pas compromettre l'intégrité de l'équipement.

Les EPI doivent être soumis à une inspection annuelle et il est important d'en garder le suivi dans une fiche d'inspection et d'entretien des EPI. Cela permet de connaître le passé des EPI et d'établir leur durée de vie résiduelle.

De plus, il est recommandé de faire une vérification visuelle de l'équipement entre chaque utilisation et une inspection approfondie à la suite d'un événement exceptionnel, comme une chute, par exemple, et à la sortie d'un entreposage prolongé. En cas de doute, une pièce d'équipement doit être mise de côté immédiatement, jusqu'au moment où une inspection approfondie, faite par une personne compétente, pourra être effectuée.

Il est impératif de lire et d'appliquer les recommandations émises par les fabricants. Celles-ci ont préséance sur les recommandations de ce document, car elles peuvent différer d'une compagnie à l'autre. Il est fortement déconseillé de réparer soi-même les EPI.

C'est l'inspection de l'équipement qui dictera la durée de vie restante sans, évidemment, dépasser la durée de vie maximale.

### **Les équipements textiles**

En plus des principales sources de dégradation, les équipements textiles doivent être inspectés pour les signes d'usure suivants et être coupés ou retirés si présence de :

- Coupures;
- Brûlures, par friction ou chaleur (trace noire, texture glacée, section plus rigide);
- Effilochements importants des fibres ou des coutures.

Les nœuds doivent être défaits pour inspecter les sections nouées.

En présence de moisissures, les équipements textiles devraient d'abord être lavés puis inspectés.

### Les cordes et les cordelettes

Durée de vie maximale de 10 ans.

En compléments aux éléments à inspecter pour tout équipement textile:

Couper avant de réutiliser si :

- Section de souplesse différente (vérifier en imposant sur toute la longueur de la corde ou cordelette un rayon de courbure régulier de quelques centimètres. Tout changement de ce rayon de courbure permet de déceler des zones de souplesse différente);
- Présence de renflement de la corde ou cordelette (hernie);
- Apparition de l'âme de la corde à travers la gaine;
- Dépassement de l'âme d'une extrémité de la corde ou cordelette;
- Glissement important de la gaine sur l'âme.

Retirer si :

- Chute de facteur de 2 et plus;
- Présence d'usure laissant présager que l'âme est compromise à plusieurs endroits.



© PETZL

### Les sangles cousues et à nouer

Durée de vie maximale de 10 ans.



© PETZL

### Le baudrier

Durée de vie maximale de 10 ans.

En complément aux éléments à inspecter pour tout équipement textile:

Retirer le baudrier si :

- Présence de déformations ou de fissures sur les boucles de taille et des cuisses;
- Difficulté à coulisser ou bloquer les sangles dans les boucles de taille et des cuisses.



© PETZL

## La longe de progression avec absorbeur d'énergie par déchirement

Durée de vie maximale de 10 ans.

En complément aux éléments à inspecter pour tout équipement textile et métallique:

Retirer si :

- Chute;
- Ouverture ou déchirement de l'absorbeur d'énergie;
- Section de sangles différente;
- Présence de renflement (hernie);
- Apparition de l'âme au travers de la gaine.

## Les équipements métalliques

L'équipement entièrement métallique peut avoir une durée de vie illimitée s'il est entretenu et utilisé adéquatement.

Les équipements métalliques doivent être inspectés pour les signes d'usure suivants et être retirés si :

- Corrosion visible importante des composantes métalliques qui ne disparaît pas avec un léger ponçage à la laine d'acier ou au papier de verre;
- Déformations;
- Fissures;
- Mauvais fonctionnement ou non-fonctionnement du mécanisme.

La rouille de surface peut être retirée grâce à un léger ponçage.



## Les mousquetons et les maillons rapides

Durée de vie illimitée.

En complément aux éléments à inspecter pour tout équipement métallique:

Retirer tout **mousqueton** si :

- Présence d'arêtes coupantes;
- Présence d'entailles sur le corps de plus de 1 mm;
- Mauvais fonctionnement ou non-fonctionnement du ressort ramenant le doigt contre le corps du mousqueton lors de la fermeture;
- Mauvais fonctionnement ou non-fonctionnement du mécanisme de verrouillage de la porte (impossible de visser et dévisser à fond, ou de fermer complètement la porte);
- Usure importante du corps.



Retirer le maillon rapide si :

- La fermeture manuelle complète de l'écrou est difficile.

## Les appareils d'assurage, les bloqueurs à dents, les poulies

Durée de vie illimitée.

En complément aux éléments à inspecter pour tout équipement métallique:

Retirer si :

- Présence d'arêtes coupantes;
- Présence d'entailles de plus de 1 mm;
- Présence d'un jeu excessif des vis ou rivets de fixation;
- Présence d'un jeu excessif de la came pivotante;
- Mauvais fonctionnement ou non-fonctionnement des ressorts de rappel de la came pivotante ou de la poignée ramenant les composantes en position de repos;
- Impossibilité de fermer le couvercle de l'appareil;
- Usure liée au passage de la corde.



## Les équipements en polymère

### Le casque

Durée de vie maximale de 10 ans.

En plus des principales causes de dégradation du matériel, les équipements en polymère (plastique) doivent être inspectés pour les signes d'usures suivants :

Retirer le casque ou remplacer la composante du casque si :

- Présence de coupure, de fissure ou de brûlure sur la surface externe ou interne de la coquille de protection;
- Présence de coupure, de brûlure ou d'effilochement important de la sangle ou des coutures;
- Mauvais fonctionnement ou non-fonctionnement du système de réglage et de retenue (sangle, boucle à la jugulaire, etc.);
- Présence de fissure ou d'usure importante du rembourrage à l'intérieur du casque;
- Impact important, même si la dégradation n'est pas visible;
- Déformation;
- Toute trace de réaction avec des produits chimiques (exemple: DEET).

Certains fabricants d'équipement de via ferrata fournissent, sur leur site web, plusieurs exemples avec photos d'équipements à surveiller ou à retirer.



# CHAPITRE 2

---

## L'ENCADREMENT EN VIA FERRATA



Laurentides © GouvQc / Matthew Clark

La **pratique encadrée** se définit comme la prise en charge par une ou plusieurs personnes encadrantes (professionnelles ou bénévoles qualifiées) de la planification et de la réalisation d'une sortie en plein air. La personne encadrante a pour rôle d'assurer le bon déroulement de la sortie. Son rôle peut lui imposer de rendre compte de ses décisions et interventions, et, en cas **d'accident**, sa responsabilité pourrait être légalement engagée (voir le [chapitre 3](#) pour plus de détails).

Le présent chapitre aborde le contexte québécois de l'encadrement d'activités de plein air, ainsi que les lignes directrices que la FQME adresse spécifiquement aux personnes encadrantes en via ferrata. Il traite également des outils mis à leur disposition pour les soutenir dans la planification de leurs sorties, afin de favoriser un déroulement sécuritaire et agréable de celle-ci.

Les procédures d'urgence, les aspects légaux de l'encadrement d'activités de plein air et les protections d'assurance recommandées sont, quant à eux, abordés au [chapitre 3](#).

## 2.1. La personne encadrante

Un encadrant ou une encadrante d'activités de plein air est une « personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences professionnelles lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce qu'importe :

- L'activité de plein air pratiquée;
- Le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue;
- La visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail. »<sup>2</sup>

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

- Celles qui sont liées à la **pratique** de l'activité : il faut disposer d'un niveau de connaissances et de compétences suffisant, et maîtriser l'ensemble des techniques requises. Ces compétences peuvent être disciplinaires (par exemple, être capable de progresser soi-même sur une via ferrata) ou transdisciplinaires (par exemple, savoir planifier une sortie en apportant de l'eau et des collations);
- Celles qui sont liées à l'**encadrement** de cette activité : il est nécessaire de maîtriser une multitude de compétences en encadrement d'activités de plein air, qu'importe la discipline ou le contexte professionnel, afin d'être en mesure de :
  1. Manifester une conduite professionnelle;
  2. Prendre des décisions;
  3. Faciliter la communication;

---

<sup>2</sup> Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., et Bissonnette F. (2022a). Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire. Réseau plein air Québec.



4. Assurer la sécurité;
5. Assurer la protection de l'environnement;
6. Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
7. Organiser une activité de plein air encadrée;
8. Piloter une activité de plein air encadrée.

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

## 2.2. L'encadrement dans les divers milieux du Québec

La fonction [d'encadrante ou encadrant](#) de via ferrata est exercée au sein d'organisations aux réalités variées. La notion d'encadrement en via ferrata englobe autant les bénévoles qui accompagnent une classe en plein air que les guides embauchés pour une sortie.

Il est recommandé aux personnes encadrantes, au moment de la prise en charge de groupes lors d'activités de via ferrata, de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide. Tous les organismes, et donc leurs encadrants et encadrantes, doivent également être couverts par une assurance responsabilité civile pour les activités qu'ils proposent (voir au [chapitre 3](#)).

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

Les encadrants, les encadrantes et les organismes offrant des activités encadrées doivent consulter les ressources des associations nationales suivantes :

| Milieu                                                                                    | Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux encadrants de ces milieux |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entreprises offrant des formations en via ferrata                                         | La FQME                                                                                                               |
| Entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme               | Aventure Écotourisme Québec (AÉQ)                                                                                     |
| Milieu scolaire (enseignement de niveau primaire, secondaire, collégial ou universitaire) | Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ)                                     |
| Camps de jour et de vacances                                                              | Association des camps du Québec (ACQ)                                                                                 |
| Scoutisme                                                                                 | Association des Scouts du Canada (ASC)                                                                                |
| Loisir pour les personnes handicapées                                                     | Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)                                               |
| Intervention en contexte de plein air                                                     | Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU)                                       |

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

### 2.2.1. Les entreprises offrant des formations en via ferrata

Pour encadrer une activité de via ferrata, il est essentiel de suivre une formation certifiée par la FQME, menant à l'obtention d'un brevet de guide via ferrata.

Le brevet est géré par la FQME de manière décentralisée, soit par l'entremise d'entreprises privées. Les gestionnaires de site embauchent alors des formatrices ou formateurs pour enseigner les compétences à l'obtention du brevet à leur personnel encadrant.

Il est recommandé que les entreprises de formation en via ferrata suivent les standards énoncés dans le présent guide et offrent le cursus de formation reconnu par la FQME. Ainsi, les personnes souhaitant encadrer des activités de via ferrata suivent les processus de formation établis par la FQME.

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

### 2.2.2. Les entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme

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

### 2.2.3. Le milieu scolaire

Le personnel œuvrant en milieu scolaire qui désire amener des jeunes faire une activité de via ferrata doit passer par une entreprise offrant un encadrement professionnel.

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

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



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

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

Outre la personne encadrante, la pratique du plein air en milieu scolaire implique trois groupes de personnes : l'institution, le personnel enseignant et les personnes apprenantes.

Il est recommandé que l'institution s'assure que l'activité soit encadrée par une personne professionnelle adulte dont la compétence en encadrement de via ferrata est reconnue et certifiée. Cette personne peut faire partie du personnel de l'institution ou être engagée à l'externe. Il est recommandé que l'institution s'assure que le groupe soit aussi accompagné par une personne à l'emploi de l'institution scolaire et que celle-ci dispose des compétences qui lui permettent de contribuer à l'encadrement d'une telle activité. L'institution scolaire s'assure également d'avoir en main toutes les autorisations parentales nécessaires. Il est recommandé qu'elle élabore, en collaboration avec les parties prenantes, un ensemble de procédures visant l'encadrement sécuritaire sur le terrain. Ces procédures devraient être conservées par écrit et mises à jour au besoin.

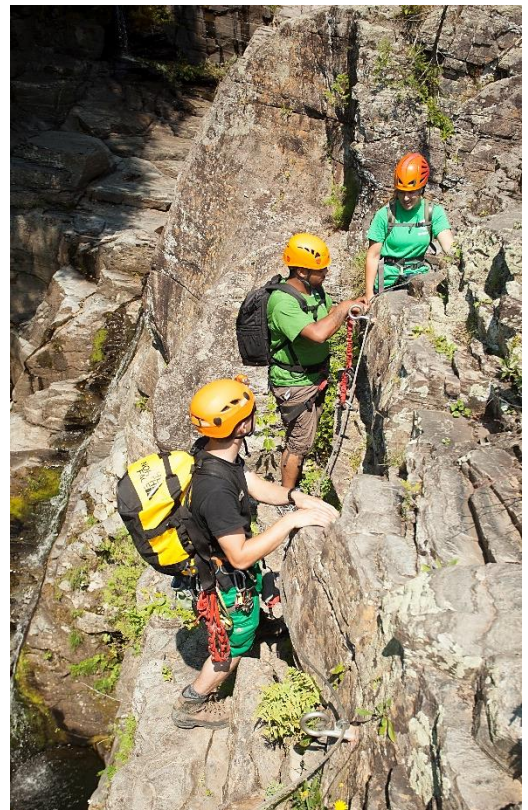
Selon les situations, le personnel enseignant est, en partie, responsable du déroulement de l'activité ou est présent comme personnel d'encadrement complémentaire. Le personnel enseignant devrait, entre autres :

- S'assurer de la présence d'un plan de sortie et d'un plan d'urgence déjà établis;
- S'assurer de la préparation préalable des personnes étudiantes;
- Présenter et assurer le respect et l'application des consignes et des procédures;
- Assurer la mise en place d'une gestion adéquate du groupe et le respect du code de vie de l'institution;
- Connaître les membres du groupe : leurs comportements, ainsi que leurs forces et leurs défis.

La personne apprenante devrait s'engager dans une démarche d'apprentissage, afin de répondre aux exigences et d'adopter les comportements attendus, notamment en termes de sécurité. Il est recommandé qu'elle respecte le code de vie de l'institution, ainsi que les consignes et procédures présentées par le personnel enseignant et le personnel encadrant de l'activité de via ferrata.

Il est recommandé que le site de pratique ait été visité à l'avance afin de prendre connaissance des risques et des difficultés. Cette reconnaissance devrait être faite avant la première activité avec un groupe. Par la suite, le rapport de reconnaissance est mis à jour après chaque activité.

Il est recommandé au personnel encadrant en milieu scolaire de se référer au présent guide afin de planifier une sortie de via ferrata.



## 2.2.4. Les camps de jour et de vacances

Le personnel œuvrant dans le milieu des camps de jour et de vacances qui désire amener des jeunes faire une activité de via ferrata doit planifier cette sortie avec une entreprise offrant un encadrement professionnel.

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

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

## 2.2.5. Le milieu du loisir pour les personnes en situation de handicap

Le personnel œuvrant dans le milieu du loisir pour les personnes en situation de handicap qui désire amener des personnes faire une activité de via ferrata doit planifier cette sortie avec une entreprise offrant un encadrement professionnel.

Les organismes locaux et les associations régionales dont la mission est de promouvoir et développer l'accessibilité au loisir pour les personnes en situation de handicap travaillent activement à offrir des activités de plein air encadrées à cette population. Le personnel intervenant en loisir pour personnes handicapées désireux de bonifier l'offre d'activités en incluant le plein air, peut se référer à différentes sources d'information, dont :

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

## 2.2.6. Le milieu de l'intervention en contexte de plein air

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



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

### 2.2.7. L'encadrement informel

Étant donné que la via ferrata est une activité obligatoirement guidée, l'encadrement informel ne s'applique pas.

### 2.2.8. L'encadrement ailleurs dans le monde

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

Les personnes exerçant ce type d'[encadrement](#) à l'étranger sont invitées à tenir compte des recommandations contenues dans le présent guide et à s'assurer de bien mesurer leurs obligations civiles à l'égard des personnes qu'elles encadrent. Notamment, elles devraient se renseigner sur les normes en matière de via ferrata en vigueur dans le pays ou la province où se tient la sortie. De plus, elles devraient se poser la question de la juridiction dans laquelle un litige pourrait être traité en cas d'[accident](#) survenu à l'étranger. Il n'est pas certain qu'un tribunal québécois serait l'autorité compétente et il pourrait être fâcheux pour une personne québécoise ou citoyenne canadienne de devoir faire valoir ses droits dans un autre pays.



Laurentides © GouvQc / Olivier Langevin

## 2.3. Le champ de compétences des encadrantes et encadrants

### 2.3.1. Les compétences requises

Une compétence se traduit par la capacité à résoudre des situations ou à accomplir des tâches en mettant en pratique ses connaissances, son savoir-faire et son savoir-être. Étant donné l'étendue des risques et la technicité du sauvetage en via ferrata, les personnes encadrantes doivent avoir les compétences nécessaires pour veiller au bon déroulement de l'activité et à la sécurité du groupe sous leur responsabilité. Le développement des compétences passe par l'obtention du brevet, l'expérience sur le terrain et les formations continues (requalification, pratiques sur le terrain, etc.).

Les connaissances et compétences requises à l'encadrement d'activités de via ferrata peuvent être regroupées en trois catégories :

Connaissances légales :

- Connaître sa responsabilité civile dans le contexte légal québécois en lien avec l'encadrement d'activités de plein air;
- Connaître la Loi sur la sécurité dans les sports du Québec (règlement de sécurité FQME);
- Connaître les aspects du droit criminel dans le contexte légal canadien en lien avec l'encadrement d'activités de plein air;
- Connaître et utiliser des documents légaux usuels pour l'encadrement;
- Connaître les procédures d'intervention d'urgence.

Compétences pédagogiques :

- Comprendre la fonction du personnel encadrant;
- Connaître les termes et les techniques de base de l'enseignement et de l'animation;
- Préparer l'activité;
- Animer l'activité et favoriser la mise en place d'un climat favorable;
- Adapter ses enseignements au niveau des participants (méthode d'apprentissage, expérience de chacun, capacités physiques, âge, etc.);
- Communiquer les enseignements de manière efficace;
- Identifier les facteurs nuisant à l'apprentissage et adapter son enseignement en conséquence;
- Créer un cadre d'enseignement efficace et sécuritaire afin de favoriser des situations d'apprentissage positives;
- Exprimer des rétroactions de qualité;
- Communiquer au groupe les termes à utiliser et s'assurer qu'ils soient bien compris de tous;
- Évaluer la situation régulièrement avec le groupe et s'ajuster en conséquence (état physique et psychologique, etc.);



- Connaître l'éthique et les principes "Sans trace", et sensibiliser les personnes participantes à ceux-ci;
- Évaluer l'atteinte des objectifs d'apprentissage.

Compétences spécifiques à la via ferrata :

- Maîtriser les connaissances et techniques nécessaires à une pratique sécuritaire de la via ferrata;
- Reconnaître les risques associés à la discipline;
- Mettre en place des mesures de mitigation des risques;
- Utiliser l'équipement de manière adéquate;
- Démontrer les bonnes manœuvres d'utilisation de l'équipement;
- Démontrer les bonnes manières de communiquer;
- Démontrer la gestuelle de base;
- Utiliser les termes appropriés en via ferrata;
- Savoir identifier et choisir les équipements appropriés;
- Maîtriser le code de sécurité en via ferrata;
- Détecter les erreurs techniques, les erreurs d'utilisation de l'équipement, les erreurs de communication et de sécurité, et expliquer les correctifs de manière adéquate;
- Connaître le milieu québécois de la via ferrata;
- Maîtriser les techniques d'aide à la progression et de stabilisation d'une victime en paroi.

### 2.3.2. Le champ de pratique des personnes encadrantes

Chaque personne encadrante en via ferrata doit exercer ses fonctions dans le cadre strict et spécifique pour lequel elle a été formée et reconnue compétente grâce à son brevet et à son expérience sur le terrain.

La limite d'intervention du guide se situe au moment où il se trouve au bout de ses longues de progression quand celles-ci sont attachées à un élément du parcours. Dans les situations hors parcours, telles qu'une chute d'une personne participante la rendant hors d'atteinte, les manœuvres de sauvetage et d'évacuation en paroi devraient être prises en charge par une équipe spécialisée ou par des guides détenant la formation de sauvetage en via ferrata. Cette formation, également offerte par la FQME, est complémentaire à la formation de guide de via ferrata.



Laurentides © GouvQc / Matthew Clark

## 2.4. Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement

### 2.4.1. Les formations offertes dans les établissements d'enseignement

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

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

Ces formations permettent d'acquérir des compétences de pratique et d'encadrement spécifiques à une ou plusieurs activités. Bien que toutes les [activités de plein air](#) ne soient pas couvertes par ces programmes, on y acquiert des compétences d'encadrement génériques, c'est-à-dire transposables à différentes activités et à divers domaines et champs d'intervention professionnelle.

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

#### *L'attestation d'études collégiales*

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

### *Le diplôme d'études collégiales (programme technique)*

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

### *Le baccalauréat*

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

### *Le programme court de 1<sup>er</sup> cycle*

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

### *Le programme court de 2<sup>e</sup> cycle*

| Établissement d'enseignement                                                                | Région administrative   | Nom du programme                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|
| Département de psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)            | Mauricie                | Intervention psychosociale en contexte d'aventure |
| Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) | Montréal                | Intervention en contexte de plein air             |
| Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC                                    | Saguenay–Lac-Saint-Jean | Intervention plein air pour les Premières Nations |

### *Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)*

| Établissement d'enseignement                             | Région administrative   | Nom du programme                         |
|----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC | Saguenay–Lac-Saint-Jean | Intervention par la nature et l'aventure |

## 2.4.2. Les formations offertes et certifiées par la FQME

Au Québec, il est obligatoire de détenir un brevet de guide de via ferrata afin de pouvoir encadrer cette activité.

Le brevet doit être donné par un formateur certifié par la FQME.

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport reconnaît la FQME à titre d'Organisme National de Loisir pour développer la formation des personnes encadrantes et faire l'élaboration des règles de sécurité pour les activités qu'elle couvre, dont la via ferrata. Le brevet a été créé afin de standardiser, à un haut niveau de qualité, la formation et l'encadrement offerts.



Laurentides © GouvQc / Matthew Clark

## 2.4.3. Le processus de reconnaissance des acquis et d'équivalences entre les programmes

Si la personne encadrante a exercé sa profession de guide tout au long de l'année et, de ce fait, répond aux critères ci-dessous, elle pourra faire renouveler son brevet par une reconnaissance des acquis, sans avoir à refaire une formation.

Critère de renouvellement du brevet de guide de via ferrata :

- Avoir encadré au moins 2 fois par mois dans l'année au sein d'un organisme reconnu;
- Avoir grimpé ou participé de façon personnelle à une activité d'escalade au minimum 3 fois par mois.



Si la personne encadrante ne répond pas à ces critères, elle devra passer une requalification.

Une personne d'expérience voulant encadrer des sorties de via ferrata est encouragée à passer les examens du brevet guide de via ferrata. En démontrant ses compétences acquises par l'expérience ou lors d'autres formations, une personne pourrait suivre un cursus accéléré menant à l'obtention du brevet. Il faudra cependant qu'elle réussisse les évaluations techniques et pédagogiques du programme. La FQME reconnaît les certifications de l'Association of Canadian Mountain Guides (ACMG), de l'American Mountain Guides Association (AMGA), de l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA) et de la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME). D'autres certifications pourraient aussi être reconnues par la FQME.

## 2.5. La planification d'une activité de via ferrata

### 2.5.1. La préparation

Étant donné que la via ferrata est uniquement une activité guidée et qu'elle se déroule sur des parcours prédéfinis, l'entreprise opérante et le gestionnaire prennent en charge une partie de la planification et de l'organisation.

Le guide, encadrant direct des personnes participant à l'activité, prépare cependant une certaine part de la sortie.

Avant le départ vers le parcours de via ferrata, il est recommandé à la personne encadrante de :

- Connaître les procédures d'urgence et d'évacuation selon le site et les ressources disponibles;
- Vérifier les conditions météorologiques;
- Réfléchir aux risques de la sortie en fonction des conditions météorologiques et mettre en place des mesures de mitigation de ces risques;
- Vérifier si le matériel est suffisant et en bon état;
- Présenter les risques de l'activité aux personnes participantes, expliquer les difficultés et les caractéristiques du parcours, expliquer les consignes de sécurité;
- S'assurer que les personnes participantes ont rempli le formulaire d'acceptation des risques;
- S'assurer que les personnes participantes sont vêtues et chaussées convenablement et apportent des vêtements supplémentaires selon le parcours et les conditions météorologiques;
- S'assurer que les EPI des personnes participantes sont portés de façon adéquate (baudrier, casque);
- S'assurer que les personnes participantes ont suffisamment d'eau et de nourriture selon le parcours et les conditions météorologiques;
- S'assurer que les personnes participantes qui prennent de la médication l'ait en leur possession;
- S'assurer d'être elle-même vêtues convenablement pour la sortie et d'apporter suffisamment d'eau et de nourriture;
- S'assurer d'avoir une trousse de premiers soins complète;

- S'assurer d'avoir le matériel pour faire une stabilisation en paroi ou une aide à la progression;
- S'assurer que la radio émettrice ou autre moyen de communication principal fonctionne convenablement et que le niveau des batteries convient pour la durée du parcours;
- Expliquer et faire pratiquer les techniques de progression;
- Discuter avec les personnes participantes pour savoir si elles ont des appréhensions par rapport à l'activité;
- S'assurer que tout matériel qui ne peut être contenu dans le sac soit bien fixé à l'extérieur de celui-ci et que les poches des vêtements soient fermées à l'aide d'un système empêchant tout objet de tomber;
- Etc.

Si cela est possible, par exemple en contexte scolaire ou de camp de vacances, il peut être intéressant de guider les personnes participantes dans une préparation avant l'activité. Expliquer le déroulement de l'activité et les risques associés permet une préparation adéquate. Le groupe pourra communiquer ses appréhensions et ses besoins avant le départ. Cela donne un moment pour déconstruire certaines inquiétudes et donner la confiance nécessaire. Cette période de préparation peut requérir la collaboration de plusieurs acteurs, tels que les responsables de l'activité, les personnes encadrantes spécialisées en via ferrata, les parents bénévoles, etc. Les parcours de niveau débutant sont recommandés pour cette clientèle.

Aussi, il est intéressant de prévoir un moment pour faire un retour sur la sortie. Cette étape sert à savoir ce que les personnes participantes ont aimé ou moins aimé, et permet à la personne encadrante d'améliorer ses futures sorties. Cela permet aussi aux personnes participantes de prendre un pas de recul, de mettre en mots leur expérience.



Laurentides © GouvQc / Matthew Clark

## 2.5.2. La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie de via ferrata, il est recommandé pour les gestionnaires de site ou les entreprises opérantes d'avoir analysé, en amont, les différents parcours et ce qu'ils impliquent. Dans un autre temps, les personnes encadrantes devront, comme mentionné plus haut, se renseigner sur le profil des personnes participantes. Toutes ces informations peuvent être consignées de manière électronique ou dans différents documents papier qui seront déposés à l'accueil du site, ou dans le local des guides, en fonction de leur pertinence et de leur importance au cours de l'activité. Ces documents sont composés des principaux éléments suivants :

- Le plan de sortie ;
- La documentation logistique complémentaire;
- Les outils de consignation de données terrain;
- Le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques.

Bien entendu, en fonction du type de parcours, de sa durée et de l'[isolement](#) (voir au [chapitre 1](#)), le plan de sortie et les documents complémentaires seront plus ou moins détaillés.

Il est recommandé aux gestionnaires ou entreprises opérantes de via ferrata de faire un plan de sortie pour chaque parcours. Les plans de sortie resteront les mêmes pour la saison complète, voire pour plusieurs années, s'il n'y a pas de modifications du parcours ou du site de l'activité.

### *Le plan de sortie*

Le [plan de sortie](#) est un document qui regroupe les informations logistiques de base nécessaires pour offrir un encadrement de groupe bien planifié et structuré. Il a pour but d'aider à la planification, il fait partie des composantes fondamentales des [mesures d'urgence](#) (voir au [chapitre 3](#)) et il permet d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou plusieurs membres du groupe.

Ce plan écrit doit être donné à une [personne de confiance](#), en l'occurrence, un autre guide de l'équipe ou le chef-guide, qui devra mettre à exécution le PMU si elle n'a pas été prévenue du retour du groupe sain et sauf au moment indiqué dans le plan de sortie.

Il comprend généralement des éléments tels que :

1. La description sommaire de la sortie :
  - a. La date, le lieu, la durée, etc.;
  - b. L'itinéraire, les cartes annotées, l'horaire, les objectifs ainsi que les plans et les itinéraires alternatifs;
  - c. Lieu de stationnement;
  - d. L'information relative aux personnes participantes (liste des noms et prénoms, coordonnées, contacts d'urgence, etc.);
  - e. Les formulaires d'évaluation médicale des personnes participantes (un modèle est proposé en [annexe 10](#));
2. L'analyse des risques spécifiques à la sortie;
3. Le plan de communication, comprenant notamment :

- a. L'heure de retour prévue ainsi que l'heure à laquelle il convient de prévenir les secours si aucune nouvelle n'a été donnée par la personne encadrante;
4. Les procédures en cas d'urgence.

Des modèles de plans de sortie adaptés aux sorties simples et complexes sont disponibles en [annexe 8](#).

### ***La documentation logistique et spécifique***

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

- Les permis, licences et droits d'accès;
- Les listes de vérification (matériel, tâches, etc.), les procédures de l'organisme auquel la personne encadrante est rattachée et les fiches aide-mémoire;
- Les politiques, règlements et informations en lien avec le site;
- L'information et les documents de réservation d'activités;
- Le plan d'intervention ou autres plans spécialisés, selon l'objectif de la sortie;
- Les preuves de qualification professionnelle (certifications, brevets, formations, etc.).

Afin de préciser les activités qui se tiendront durant la sortie, la personne qui l'encadre peut conserver la documentation relative à celles-ci :

- Les projets éducatifs, pédagogiques ou d'intervention spécifique;
- Les fiches d'interprétation ou les fiches d'activités spécifiques;
- Des guides et autres ouvrages de référence.

### ***La consignation des données du terrain***

La consignation des données du terrain permet aux encadrantes et encadrants de garder des traces du déroulement d'une sortie. Ces données peuvent s'avérer utiles, notamment en cas de litige, mais aussi pour transmettre l'information ou pour reproduire une sortie.

Les documents et journaux de consignation sont ceux-ci :

- Le journal de bord (suivi de l'itinéraire, suivi de la météo, évolution de l'état du groupe, notes personnelles, etc.);
- Le système d'évaluation des patients et patientes (SEP) (voir un modèle en [annexe 11](#));
- Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir un modèle en [annexe 12](#))
- Le bilan de sortie.

### ***Le formulaire d'acceptation des risques***

Le formulaire d'acceptation des risques doit être signé par les personnes qui participent à une sortie. Il regroupe les informations relatives à l'activité proposée et énumère les [risques](#) auxquels ces personnes pourraient être exposées. À noter qu'il ne permet pas aux personnes encadrantes de se dédouaner de leur responsabilité civile en cas de [préjudice](#). Il a une fonction de communication des risques et non un rôle légal : en aucun cas il ne s'agit d'une exonération de responsabilité pour la personne encadrante (voir au [chapitre 3](#)).



Qu'il soit envoyé au préalable ou distribué au début de l'activité, il doit être signé par toutes les personnes participantes. L'entreprise opérante ou le gestionnaire a le devoir de mettre ce formulaire à la disposition de la personne participante ou de la personne encadrante, en fonction des cas. Et la personne encadrante, le guide, a le devoir de s'assurer que le formulaire est bien rempli. L'entreprise opérante ou le gestionnaire devrait conserver des copies, manuscrites ou numérisées, pour les registres de son organisation.

Un modèle de formulaire d'acceptation des risques est proposé en [annexe 13](#).

### 2.5.3. L'équipement de via ferrata

Voir [section 1.5](#) du présent document et le Manuel de formation - Guide via ferrata.

La FQME rappelle à tous les gestionnaires et à toutes les entreprises qui encadrent des sorties de via ferrata que la mise à disposition d'équipement individuel en parfait état fait partie de leur obligation générale de sécurité. Ceux-ci ont donc la responsabilité de vérifier la conformité aux normes de l'équipement utilisé, de vérifier son état d'usure, d'assurer le suivi des inspections et de prévoir son renouvellement. Une bonne gestion du matériel doit être mise en place avec la tenue d'un registre et un marquage des équipements permettant un suivi approprié. Il est également impératif de lire et d'appliquer les recommandations émises par le fabricant. Ces notices devraient aussi être conservées pour référence ultérieure.



Parc national du Fjord-du-Saguenay © GouvQc / Outpost

## 2.6. La réalisation d'une sortie de via ferrata

### 2.6.1. Les principes de sécurité généraux en encadrement de via ferrata

De manière générale, il est recommandé de respecter les principes suivants au cours de la sortie:

- Respecter les ratios d'encadrement (voir [section 2.6.4](#));
- Avant le déplacement vers le sentier, ouvrir les radios et les autres moyens de communication, et vérifier leur fonctionnement;
- Vérifier ses manipulations d'EPI et vérifier les manipulations d'EPI des personnes participantes;
- Être à l'affût des changements météorologiques pour anticiper le mauvais temps;
- Porter les vêtements appropriés aux conditions environnementales;
- Ne pas consommer d'alcool ou de drogue;
- Demander aux personnes participantes leurs appréhensions face aux risques qui se présentent;
- Garder un contact visuel avec les personnes participantes;
- Respecter ses propres limites et celles des personnes participantes;
- Ajuster la vitesse de marche aux personnes les moins rapides et proposer des pauses;
- Porter un casque en tout temps sur le parcours et à proximité de la paroi;
- Respecter les normes et les limites d'utilisation du matériel;
- Inspecter le matériel s'il survient un événement stressant ou compromettant pour celui-ci, comme un coup ou un choc anormal (exemple : une chute impliquant un facteur de chute élevé);
- Informer le personnel encadrant de tout changement dans son état de santé;
- Aviser ses collègues de tout changement d'itinéraire et d'horaire;
- Etc.

### 2.6.2. L'éthique en via ferrata

Pour que tous les adeptes puissent continuer de profiter pleinement des activités de plein air, les personnes pratiquantes et encadrantes sont invitées à adopter une éthique du plein air.

Deux types d'outils peuvent les aider à prendre des décisions éclairées dans différentes situations :

- Les principes *Sans trace* se concentrent sur la réduction des impacts que la pratique d'activités de plein air peut avoir sur les milieux naturels;
- *Cultive ton plein air!* aborde un peu plus largement l'ensemble des risques encourus en plein air et s'adresse aux adeptes de toutes les activités de plein air. Cet outil vise à renforcer l'adoption de comportements respectueux et responsables, afin d'enraciner une véritable culture du plein air au Québec;

## *La via ferrata selon les sept principes Sans trace*

Les sept principes Sans trace© aident les adeptes de plein air à savoir pourquoi et comment minimiser les impacts inévitables de leurs activités et éliminer ceux qui peuvent être évités. Ils leur servent de cadre de référence pour adapter les pratiques à faible impact recommandées à leur activité, à leur groupe, aux réglementations, aux conditions environnementales et aux considérations particulières sur le territoire où ils et elles se trouvent. Les sept principes se déclinent comme suit :

1. Se préparer et prévoir
2. Utiliser les surfaces durables
3. Gérer adéquatement les déchets
4. Laisser intact ce que l'on trouve
5. Minimiser l'impact des feux
6. Respecter la vie sauvage
7. Respecter les autres

© Leave No Trace : [www.LNT.org](http://www.LNT.org) | © Sans trace Canada : [www.sanstrace.ca](http://www.sanstrace.ca)

Les pratiques et les principes Sans trace s'appuient sur les résultats de recherches scientifiques et sur une éthique du respect du monde naturel et des autres. Les recommandations qui sont fournies aux adeptes de plein air, dans les aires urbaines, rurales ou éloignées, sont régulièrement mises à jour pour améliorer leur efficacité. Les sept principes Sans trace ont été adaptés à plus de vingt activités et environnements de plein air.

Elles apportent des réponses à des questions comme :

- Comment une bonne préparation pour une sortie de plein air peut-elle contribuer à protéger les milieux naturels?
- Comment prévenir l'impact de mon cœur de pomme en plein air?

Le programme Sans trace a été élaboré aux États-Unis par l'organisme *Leave No Trace*. Sans trace Canada est responsable d'en faire la promotion au pays. Les adeptes de plein air et les personnes encadrantes du Québec peuvent trouver de la formation et des ressources éducatives auprès de l'organisme [De ville en forêt](#), reconnu par Sans trace Canada.

### Les principes détaillés

#### **Préparer et prévoir**

- Informations permettant de diminuer son impact : condition des sentiers, rencontres potentielles avec la faune;
- Planifier les repas et réemballer les aliments en éliminant les emballages superflus pour diminuer les déchets;
- Se préparer à faire face à des conditions extrêmes et à des urgences;
- Apporter de l'eau potable.

#### **Circuler sur des surfaces durables**

- Marcher sur des surfaces durables (l'herbe sèche, le gravier, les dalles rocheuses);

- Utiliser les sentiers même s'ils sont boueux et ne pas tenter de prendre de raccourcis, pour éviter de créer de nouveaux sentiers;
- Marcher sur la surface la plus durable en évitant les milieux fragiles (lichen, mousse, etc.);
- Rester sur les sentiers existants;
- Éviter de déplacer les composantes naturelles;
- Déposer les sacs et le matériel sur les surfaces durables;
- Laisser le parcours dans le même état qu'à l'arrivée, sinon dans un meilleur état.

### **Gérer adéquatement les déchets**

- Rapporter TOUT ce qui a été apporté et, si possible, rapporter les déchets trouvés sur place;
- S'assurer qu'aucun item ne puisse tomber du sac;
- Effectuer un balayage visuel avant le départ pour s'assurer de ne rien laisser derrière.

### **Minimiser l'impact des feux**

- En cas d'urgence, cibler un endroit sécuritaire et une surface durable, comme le gravier, s'assurer d'éteindre complètement le feu et vérifier que les cendres sont bien refroidies avant de quitter les lieux;
- Ne pas brûler de déchets, à l'exception du papier propre et sec.

### **Respecter la vie sauvage**

- Observer la faune à distance;
- S'éloigner si des signes de nervosité sont détectés chez les animaux observés;
- Ne pas tenter de nourrir les animaux sauvages ou de laisser des aliments qu'ils pourraient consommer.

### **Respecter les autres membres de la communauté de plein air**

- Faire preuve de courtoisie et de discrétion;
- Éviter l'utilisation de haut-parleurs/écouteurs pendant la sortie;
- Apporter de l'aide aux autres lorsque nécessaire.

## ***Cultive ton plein air!***

*Cultive ton plein air!* vise à promouvoir et à renforcer l'adoption de comportements respectueux, sécuritaires et responsables en plein air, qu'importe l'activité pratiquée, et en toute saison. L'outil fournit des pistes pour aider les adeptes de plein air à connaître et à comprendre l'impact positif qu'ils et elles peuvent avoir sur :

- Leur propre sécurité et celles des autres;
- La pérennité de l'accès aux sites de pratique;
- La préservation des milieux naturels;
- La cohabitation harmonieuse avec les autres adeptes de plein air et la communauté qui les accueille;
- Et ce, autant avant, que pendant et après leurs activités.



En effet, les recommandations proposées invitent à bien préparer la sortie, vivre harmonieusement l'expérience, puis contribuer à la communauté.

Ainsi, les adeptes de plein air sont invités à continuer d'adopter des comportements qui contribuent à ce que les sentiers et les sites de pratique demeurent agréables, sécuritaires et accessibles, tout en préservant les beautés de la nature. L'objectif? Semer les graines de la culture du plein air et l'enraciner au Québec.

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

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

### 2.6.3. L'analyse des risques associés à l'encadrement en via ferrata

Lors de la sortie, la personne encadrante devrait régulièrement analyser la situation et s'adapter en fonction du groupe et en fonction des risques qui se présentent. Cela peut impliquer de faire des modifications à la planification préétablie si celle-ci diverge des réels besoins du groupe ou si de nouveaux risques apparaissent. Il est du devoir de la personne encadrante de faire une gestion des risques adéquate.

### 2.6.4. Le ratio d'encadrement

Dans un contexte d'encadrement de via ferrata, il est fortement recommandé de suivre les ratios d'encadrement prescrits par la FQME.

Les ratios estivaux sont justifiés par les critères de sécurité et d'expérience client. Les ratios hivernaux et nocturnes sont justifiés par la diminution du contact visuel sur les personnes participantes, ce qui complexifie l'encadrement et la gestion de la sécurité.



Laurentides © GouvQc / Olivier Langevin

| Caractéristique de l'activité de via ferrata | Ratio |
|----------------------------------------------|-------|
| Via ferrata estivale                         | 1/8   |
| Via ferrata hivernale                        | 1/6   |
| Via ferrata nocturne                         | 1/6   |

## 2.6.5. Les critères d'annulation recommandés pour les sorties de via ferrata ou d'activités de formation

| Critères d'annulation recommandés pour les sorties de via ferrata ou d'activités de formation |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La chaleur                                                                                    | <p>Il est recommandé de ne pas entreprendre une activité de via ferrata lorsque la température, majorée de valeur d'humidex, est de 40 °C ou plus (voir <a href="#">annexe 4</a>).</p> <p>D'autres facteurs peuvent influencer cette limite de sécurité suggérée, tels que l'exposition de la paroi au soleil, le moment de la journée, le niveau de préparation, l'intensité de l'activité, le vent, la durée d'exposition, etc.</p> <p>Une activité de via ferrata pourrait cependant aussi être annulée à une température inférieure à 40 °C. Par exemple, lors d'une journée sans vent et sur une paroi fortement exposée aux rayons du soleil, dont la roche aurait accumulé beaucoup de chaleur depuis le début de la journée, il est possible que la limite sécuritaire pour tenir l'activité soit atteinte. Une bonne connaissance de son environnement physique et l'utilisation du principe de bon jugement sont donc des éléments clés de la prise de décision.</p> <p>En via ferrata hivernale, il n'est pas recommandé d'entreprendre une activité quand les températures sont au-dessus du point de congélation si le parcours comporte des sections exposées à des chutes de glace potentielles.</p> |
| Froid et vent                                                                                 | <p>Il est recommandé de ne pas entreprendre une activité de via ferrata en présence de grand froid, soit une valeur de refroidissement éolien de -20 °C et moins (voir <a href="#">annexe 5</a>).</p> <p>Un équipement et des vêtements appropriés, une paroi protégée du vent, un accès rapide à un abri ou à un refuge chauffé, ou un rayonnement direct du soleil (pouvant générer un réchauffement allant jusqu'à 8°C) peuvent pallier le refroidissement éolien.</p> <p>Il est fortement recommandé de ne pas entreprendre une activité de via ferrata en présence de très grand froid, soit une valeur de refroidissement éolien de -27 °C et moins (voir <a href="#">annexe 5</a>).</p> <p>Il est recommandé de ne pas entreprendre une activité de via ferrata en présence de vents violents pouvant créer un déséquilibre ou entraîner une chute.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Précipitations                                                                                | <p>Il n'est pas recommandé d'entreprendre une activité de via ferrata en présence d'une pluie soutenue de 5 mm à l'heure.</p> <p>Il n'est pas recommandé d'entreprendre une activité lors d'une tempête de neige.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Éclairs            | Il est fortement recommandé de ne pas entreprendre ou poursuivre une activité de via ferrata en présence d'éclairs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| État psychologique | <p>Il est recommandé de ne pas poursuivre une activité de via ferrata si une des personnes participantes démontre des signes d'état mental instable ou une détresse émotionnelle.</p> <p>Il est fortement recommandé de ne pas permettre la participation à une activité à une personne qui a consommé une substance qui altère le jugement (alcool, drogue, autres).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| État physique      | <p>Il est contre-indiqué de laisser une personne participer à l'activité si elle présente un poids inférieur ou supérieur à la norme recommandé par les fabricants des EPI.</p> <p>Il est fortement recommandé de peser les personnes qui pourraient se rapprocher de ces poids limites.</p> <p>Il est recommandé de ne pas permettre l'activité de via ferrata à une personne mesurant, des pieds jusqu'au bout des doigts, lorsque les bras sont levés, moins de 170 cm (5'7").</p> <p>Il est contre-indiqué aux femmes enceintes de pratiquer une activité de via ferrata.</p> <p>Il est recommandé de ne pas entreprendre une activité de via ferrata en cas de grande fatigue physique ou de blessures musculosquelettiques limitantes.</p> <p>Il est recommandé de ne pas entreprendre une activité de via ferrata si un professionnel de la santé l'a déconseillé compte tenu d'une condition physique problématique.</p> |



# CHAPITRE 3



## LES PROCÉDURES D'URGENCE, LES ASPECTS LÉGAUX ET LES ASSURANCES



Parc national du Fjord-du-Saguenay © GouvQc / Outpost





Au cœur de toute sortie de via ferrata réside la nécessité de se préparer à l'imprévu. Un incident ou un accident peut toujours survenir, malgré l'ensemble des mesures prises par les gestionnaires et les personnes encadrantes pour l'éviter. Comprendre les procédures d'urgence est essentiel pour favoriser une expérience sécuritaire. Connaître les aspects légaux et les assurances permet de mieux cerner les enjeux de responsabilité auxquels toute personne encadrante peut être confrontée.

Le présent chapitre explore les protocoles à suivre en cas d'urgence, démystifie les implications légales liées à la pratique du plein air et met en lumière l'importance d'une couverture d'assurance adéquate.

## 3.1. Le plan de mesures d'urgence

### 3.1.1. Le contenu général

Le [plan de mesures d'urgence](#) a pour but d'aider les personnes encadrantes ainsi que les gestionnaires de site à identifier les protocoles à suivre en cas d'urgence et à s'y préparer. Il accompagne le [plan de sortie](#) présenté au [chapitre 2](#).

Les informations suivantes peuvent notamment être consignées dans le plan d'urgence :

- Les protocoles de communication incluant les coordonnées des services d'urgence locaux, des équipes de secours et l'emplacement des moyens de communication disponibles sur le [site](#);
- Les procédures de sauvetage comprenant l'identification des [risques](#) et les moyens prévus pour y faire face;
- Les consignes générales de sécurité détaillant les décisions ou les actions à prendre dans diverses situations identifiées précédemment, telles qu'un orage ou une rencontre avec des animaux sauvages;
- Le [plan d'évacuation](#) avec identification des zones d'urgence, telles que les refuges ou les zones sécurisées;
- L'emplacement des équipements spécifiques, y compris le matériel d'urgence sur le site.

La complexité du plan d'urgence varie selon de nombreux facteurs, comme l'expérience des personnes participantes, le niveau d'[isolement](#) de la sortie, les ressources disponibles, etc. Afin de se préparer adéquatement à faire face à ces imprévus, il est important de consigner ces renseignements dans le plan d'urgence, de s'assurer qu'il soit connu de toutes les personnes encadrantes et que l'équipe de guides en ait une copie.

Voici un plan de mesures d'urgence adapté aux sorties encadrées:

- PMU pour les sorties de groupe encadrées ([annexe 8](#)).

Un gestionnaire de site devrait élaborer un PMU et le transmettre à son personnel d'encadrement.

### 3.1.2. Les ressources d'urgence disponibles

Les services médicaux d'urgence (SMU) disponibles au Québec varient beaucoup selon les régions et la nature de l'**accident**. En effet, selon le territoire où se produit la situation d'urgence et la gravité de celle-ci, différentes instances pourront effectuer le sauvetage, et ce, au rythme d'intervention qui leur est propre.

Certaines ressources ne peuvent pas se déplacer si l'emplacement est trop isolé et d'autres ne se déplaceront pas s'il s'agit d'un **incident** mineur.

Parmi les services d'intervention d'urgence auxquels les gestionnaires ou personnes encadrantes peuvent se référer en cas de problème, on retrouve :

- Les gestionnaires de site (garde-parc ou équipe de patrouille, groupe bénévole, etc.);
- Les services municipaux (service d'incendie, police, ambulance, etc.);
- La Sûreté du Québec (SQ);
- Les militaires (spécialistes des techniques de recherche et sauvetage);
- Les services médicaux d'urgence privés (exemple : Airmedic).

Chacun de ces services a son propre champ d'action et ses limites de fonctionnement. Il est primordial, pour le gestionnaire de site de via ferrata, d'analyser quelle sera l'instance à contacter en cas d'urgence afin d'avoir une réponse rapide et appropriée.

De plus, il est important de vérifier quels systèmes de communication fonctionnent efficacement dans la région visitée. Ils sont indispensables pour communiquer une demande d'aide lors d'imprévus, d'accidents ou pour un enjeu logistique. Plusieurs options, comportant leurs avantages et inconvénients, existent sur le marché. Il est donc important d'évaluer quelle est la plus pertinente.

## 3.2. Que faire en cas d'urgence?

Malgré une saine gestion des risques et l'élaboration d'un plan de mesures d'urgence complet préalable à la sortie, des situations problématiques peuvent tout de même survenir. Il est important d'avoir les outils afin d'y faire face. Le plan d'urgence permet d'identifier les éléments nécessaires à la bonne gestion d'une situation d'urgence.

On s'y réfère afin de revoir les protocoles adaptés à la situation et de trouver rapidement les coordonnées des ressources d'urgence disponibles. Bien entendu, une personne s'assurera que les premiers soins sont prodigués en attendant l'arrivée des services d'urgence. Dans le cas spécifique de la via ferrata, la première personne à intervenir est le guide. Ce dernier devrait stabiliser la victime si celle-ci est accessible. L'évacuation de la paroi, si nécessaire, devrait uniquement être faite par une équipe de spécialistes en sauvetage sur corde. Les guides pourraient assister l'équipe de spécialistes en sauvetage sur corde durant les manipulations, en suivant leurs indications.



Canyon Sainte-Anne, Québec © GouvQc / Jean-François Hamelin

### 3.2.1. Le matériel d'urgence

Afin de faire face aux situations d'urgence, les personnes encadrantes en via ferrata doivent se munir du matériel permettant de prévenir et de contrôler les blessures pouvant survenir durant la sortie.

Dans l'ensemble des cas, les guides devraient avoir le nécessaire pour stabiliser une situation avant que les professionnels de la santé prennent le relais.

Ainsi, avoir une trousse de premiers soins dont le contenu est adapté aux risques inhérents (voir [section 1.4](#)) et aux [contraintes d'isolement](#) de l'activité est primordial. Selon la situation et le contenu de la trousse, un cours de premiers soins en [régions isolées](#) peut s'avérer utile pour acquérir les compétences nécessaires en vue de sélectionner et d'utiliser ce matériel adéquatement.

Une liste détaillant le contenu suggéré d'une trousse est disponible en [annexe 7](#).

#### *La trousse de premiers soins pour sortie encadrée*

Il est essentiel que le guide ait en sa possession une trousse de premiers soins contenant le matériel nécessaire pour traiter les blessures mineures et majeures.

Cette trousse devrait contenir du matériel pour :

- Soigner des blessures traumatiques (attelle, bandage triangulaire, etc.);
- Traiter une hémorragie majeure (gazes absorbantes et pansements en grande quantité);
- Soigner des ampoules (pansement anti-frottement et protection contre les pressions);
- Soigner des égratignures (gazes pour arrêter les saignements mineurs, nettoyer et panser une plaie);
- Gérer des allergies, maux quotidiens et problèmes chroniques connus.

### 3.2.2. Le sauvetage et l'évacuation

L'évacuation en paroi est un domaine spécialisé que seules quelques instances québécoises maîtrisent. Celles-ci devront être dépêchées sur les lieux si un accident nécessite une évacuation de la paroi avec une personne non mobile. Le gestionnaire de site devrait s'assurer qu'au moins une personne possédant une formation de sauvetage en hauteur est sur place, lors de chaque départ de via ferrata. Pour ce faire, chaque site de via ferrata devrait disposer d'au moins deux à trois personnes en mesure de coordonner une situation de sauvetage, afin d'assurer une présence à chaque départ. Il serait aussi possible de développer un partenariat avec une équipe de sauvetage en hauteur se situant à proximité du site et qui est disponible en tout temps. Dans tous les cas, il importe qu'une équipe spécialisée soit en mesure d'intervenir rapidement en cas d'urgence. L'équipe de guides, elle, devrait être préparée, en tout temps, à faire face à une situation nécessitant une évacuation.



Il est recommandé d'installer du matériel de sécurité à des endroits stratégiques sur le parcours afin de faciliter l'évacuation. Si le matériel est utilisé, il convient de le remettre en place, après l'avoir inspecté, ou d'en informer l'entreprise opérante s'il doit être remplacé.

Dans l'attente des spécialistes en sauvetage sur corde, le guide devrait trouver un endroit où le reste du groupe sera à l'abri des autres risques environnementaux (vent, soleil, etc.), autant que possible. Il devra aussi user de ses compétences pour garder le groupe calme. Une attention particulière devrait être portée pour minimiser les risques d'hypothermie durant l'attente, même en été, pour tous les membres du groupe et notamment pour les ou la victime d'accident. Il est recommandé de rester groupé et, durant la nuit, d'allumer les lampes frontales lorsque les secours approchent, pour les aider à localiser votre emplacement.

Dans le cas exceptionnel où une assistance aérienne est requise, il est recommandé de se préparer durant l'attente de l'hélicoptère, afin de pouvoir partir dès que celui-ci arrive. Il se peut que ce dernier ne puisse rester que quelques minutes au point d'évacuation. Les personnes impliquées devraient alors s'assurer de rassembler leurs effets personnels et de les ranger dans un sac.

Les guides de via ferrata devraient minimalement détenir une formation en premiers soins de 16h et idéalement une formation de premiers soins en région isolées de 20h ou plus.

Dans toutes situations d'urgence, il importe de suivre le PMU établi.



Parc national du Fjord-du-Saguenay © GouvQc / Denis Poulin



### 3.3. La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de l'encadrement de la via ferrata

L'information présentée ici est de nature générale et ne fait pas office de conseils juridiques. Consultez un cabinet juridique au besoin.

#### 3.3.1. La responsabilité civile

##### *Les principes généraux*

La responsabilité civile est, d'après l'article 1457 et les articles suivants du Code civil du Québec, l'obligation pour une personne de réparer le préjudice qu'elle a causé à une autre personne par sa faute ou son manquement à un engagement contractuel ou, encore, par le fait ou la faute d'une autre personne dont elle est responsable (comme son enfant ou son employé) ou par le fait d'un bien qu'elle a sous sa garde. Ainsi, une personne qui a subi un préjudice découlant d'une faute ou d'un manquement peut poursuivre l'auteur ou l'autrice de cette faute ou de ce manquement afin que cette dernière personne répare ou compense le préjudice qu'il a causé.

Il existe deux types de responsabilité civile :

- La responsabilité civile extracontractuelle, régie par l'article 1457 du Code civil du Québec, qui découle d'un fait juridique;
- La responsabilité civile contractuelle, régie par l'article 1458 du Code civil du Québec, qui découle d'un contrat. Le Code civil du Québec (art. 1378) définit le contrat comme « *un accord de volonté, par lequel une ou plusieurs personnes s'obligent envers une ou plusieurs autres à exécuter une prestation* ».

Il est possible qu'un recours ait des causes d'action de fondements juridiques différents, soit de nature contractuelle et extracontractuelle. Cependant, l'article 1458 du Code civil du Québec indique que les parties à un contrat ne peuvent se soustraire à l'application des règles du régime contractuel de responsabilité auquel elles ont volontairement convenu d'être assujetties, pour opter en faveur de règles qui leur seraient plus profitables.

Pour que la responsabilité civile d'une personne soit engagée, il faut que trois éléments soient prouvés :

- Une faute ou un manquement à un engagement contractuel;
- Un préjudice;
- Un lien de causalité entre la faute commise et le préjudice subi.

C'est à la personne qui allègue le préjudice de faire la preuve de ces trois éléments afin d'avoir droit à des dommages-intérêts compensatoires.

La faute peut découler d'une action ou d'une omission. Selon la jurisprudence<sup>3</sup>, elle correspond à un comportement qui s'écarte de la norme qu'adopterait une personne raisonnable, normalement prudente et diligente, placée dans les mêmes circonstances. Le manquement à un engagement pris par contrat peut aussi engager la responsabilité si en omettant de faire ce qu'on a promis ou en faisant ce qu'on avait promis de ne pas faire on cause préjudice à son cocontractant.

La faute ou le manquement dépend donc de ce qui est attendu d'une partie envers l'autre. Ce lien de droit qui unit deux parties est appelé « obligation ».

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

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

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

Notons que ces principes légaux liés à la responsabilité civile s'appliquent aux personnes encadrantes.

### ***L'exonération de responsabilité***

Il existe cependant des moyens de limiter ou d'exclure sa responsabilité.

#### **L'acceptation du risque**

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

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

---

<sup>3</sup> Ski Bromont.com c. Jauvin, 2021 QCCA 1070, conf. Jauvin c. Ski Bromont.com, 2019 QCCS 3984, EYB 2019-317198; Bernier c. Village Vacances Valcartier Inc., 2019 QCCQ 580; Houle c. Procureur général du Canada, 2019 QCCS 1151, EYB 2019-309397; Grandchamp c. Ville de Saint-Gabriel-de-Brandon, 2019 QCCS 391, EYB 2019-307177; Henaire c. Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, 2019 QCCQ 3635.

prudence de la victime d'une faute, ce qui pourrait lui valoir de devoir partager la responsabilité avec le fautif si elle a agi de manière imprudente (article 1478 alinéa 2 du Code civil du Québec).

### La force majeure

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

### La dénonciation du danger

On peut également amoindrir sa responsabilité, sans pour autant la limiter ou l'exclure complètement, en dénonçant un [danger](#) comme l'indique l'article 1476 du Code civil du Québec. Ainsi, la personne qui a connaissance d'une telle dénonciation doit prendre les mesures nécessaires pour pratiquer l'activité de façon sécuritaire. Sinon, elle pourra être considérée comme ayant elle-même commis une faute et cela pourrait affecter son droit d'être indemnisée (article 1478 alinéa 2 du Code civil du Québec).

### L'exception

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

Ainsi, il est à noter que bien que les personnes participant à une activité encadrée signent et acceptent bien souvent un *Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques* (voir par exemple le modèle proposé en [annexe 13](#)), ce dernier ne dédouane pas l'encadrant ou l'encadrante en cas d'accident causant un préjudice corporel ou moral, et sa responsabilité civile peut tout de même être engagée. Malgré tout, ce document a son utilité : il a pour but d'informer les personnes participantes des principaux risques inhérents à la pratique et il prouve qu'elles étaient au courant des risques et qu'elles les avaient acceptés. Dans tous les cas, si on commet une faute intentionnelle ou lourde, on ne pourra pas limiter sa responsabilité. La faute lourde est celle qui dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossière (article 1474 du Code civil du Québec).

### Le cas particulier de la personne qui porte secours (« bon samaritain »)

Qu'elles exercent leur activité dans le cadre d'une pratique libre, autonome ou d'un groupe encadré, les personnes qui viennent en aide à quelqu'un dans le besoin sont protégées par ce qui est connu comme le moyen d'exonération du « bon samaritain ». Ce principe est prévu à l'article 1471 du Code civil du Québec. Cet article permet d'exonérer une personne qui porte

secours à autrui et qui, par la même occasion, cause un préjudice à la personne secourue, sauf si elle commet une faute intentionnelle ou lourde lorsqu'elle porte secours. La faute lourde se manifeste lorsque la conduite de la personne « dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières » (art. 1474 du Code civil du Québec).

Il est attendu du bon samaritain qu'il agisse lorsque c'est nécessaire, en mettant en œuvre des moyens raisonnables. Toutefois, il est important de noter que si une intervention pose un risque pour soi ou pour les tiers, l'obligation de porter secours à autrui ne s'applique pas (article 2 de la *Charte des droits et libertés de la personne*, RLRQ c C-12).

À titre d'illustration, nous pourrions penser que le cas d'une personne participant à une activité de plein air qui cause préjudice à une autre personne participant à cette activité ou à quiconque durant son activité pourrait être tenu extracontractuellement responsable de sa négligence. Quant au cas d'une personne encadrante ou du guide embauché de manière contractuel, il ou elle pourrait être tenu contractuellement responsable du préjudice qu'il ou elle cause à une personne participante si, par exemple, il ou elle l'a exposé à un risque trop grand pour son niveau d'habileté alors qu'il ou elle le savait ou aurait dû le savoir.

### 3.3.2. La responsabilité criminelle

Si la responsabilité civile oblige la personne fautive à indemniser la victime afin de compenser le préjudice subi, la responsabilité criminelle a pour fonction de punir et de dissuader. Elle peut aboutir à la condamnation de la personne coupable à une sanction qui peut aller d'une simple amende à une peine d'emprisonnement. Ces deux formes de responsabilité peuvent donc être cumulatives.

Les infractions criminelles se trouvent principalement définies dans le *Code criminel canadien*, L.R.C. (1985), chapitre C-46, ci-après le « Code criminel ». Le Code criminel contient des articles pouvant s'appliquer aux diverses personnes intervenantes dans le cadre de la pratique d'activités de plein air. Une des infractions criminelles que pourrait commettre une personne dans le cadre d'activités de plein air est la négligence criminelle. La négligence criminelle est définie par l'article 219 du Code criminel comme étant une insouciance déréglée ou téméraire à l'égard de la vie ou de la sécurité d'autrui.

Pour être considéré comme étant de la négligence criminelle, l'acte doit avoir entraîné la mort ou des lésions corporelles. Si la négligence criminelle cause la mort, la personne qui est reconnue coupable s'expose à une peine d'emprisonnement à perpétuité. Dans le cas où des lésions corporelles seraient causées, la personne déclarée coupable s'expose à une peine maximale d'emprisonnement de 10 ans.

Par ailleurs, les articles 22.1 et 22.2 du Code criminel imposent une responsabilité criminelle potentielle aux organisations et à leurs agents et agentes (ex. : administration, associé-e-s, personnel, membres ou mandataires) pour négligence et autres infractions.

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



### 3.3.3. Des exemples

Outre les personnes participant à la sortie, d'autres parties sont impliquées dans le cadre d'activités de plein air. On peut citer notamment les entreprises ou organisations qui offrent des activités encadrées, mais également les [gestionnaires de site](#), ainsi que les administrations et directions de ces entités. Toutes et tous peuvent voir leur responsabilité engagée, à différents niveaux et suivant différents mécanismes, comme expliqué plus haut.

La pratique d'activités de plein air engendre son lot de [risques](#). Afin de limiter ces risques, il faut bien connaître les obligations qui nous incombent et agir de façon diligente afin de les respecter. Notamment, encadrer un groupe en contexte de plein air implique de nombreuses tâches, des connaissances spécialisées et des prises de décision constantes visant la pratique sécuritaire de la via ferrata.

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

- Guides/responsables/personnes encadrantes :
  - Manque de formation;
  - Compétences inadéquates.
- Infrastructures et équipement prêté ou loué, le cas échéant :
  - Mauvais entretien;
  - Infrastructure et équipement inadéquat ou défectueux.
- Activité proposée non appropriée :
  - L'âge et/ou la condition physique des personnes participantes ne sont pas pris en compte;
  - Les objectifs ne sont pas pris en compte ou ne sont pas adéquats;
  - Le temps alloué n'est pas pris en compte ou n'est pas adéquat.
- Les directives offertes au groupe :
  - Aucune directive donnée ou directive inadéquate, notamment concernant les risques inhérents.
- Les mesures de sécurité :
  - Supervision inadéquate de l'activité;
  - Procédures d'urgence ou de premiers soins inadéquats ou inexistants.

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

### 3.3.4. En conclusion

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

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



Parc national du Fjord-du-Saguenay © GouvQc / Outpost

## 3.4. Les assurances

Les assurances sont primordiales lorsque l'on encadre des activités de plein air. Elles permettent de limiter les conséquences d'une situation accidentelle.

Trois types d'assurances sont suggérées : l'assurance responsabilité civile, l'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage. Notons cependant que peu importe le type d'assurance de dommage, un assureur n'est pas tenu de réparer le préjudice causé par son assuré si ce dernier a commis une faute intentionnelle (article 2464 du Code civil du Québec).

### 3.4.1. L'assurance responsabilité civile

Comme mentionné plus haut, en cas d'événement causant un [préjudice](#) à une personne, le tribunal pourrait engager la responsabilité de l'encadrant ou de l'encadrante, ou même d'une autre personne pratiquante (voir la [section 3.3](#)). Le cas échéant, la personne responsable pourrait être condamnée à verser des dommages et intérêts à la victime. En fonction de la gravité du préjudice, le montant pourrait s'avérer très élevé.

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

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

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

### 3.4.2. L'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage

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

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

Certaines assurances accident sont également pertinentes dans le cas où il faudrait, pendant l'activité, faire appel à des secours dans un contexte particulièrement délicat. Plusieurs situations médicales exigent une intervention d'urgence, que ce soit par voie terrestre ou aérienne. Si la zone est difficilement accessible, les équipes de secours peuvent avoir à recourir à un hélicoptère, par exemple. Bien que les services publics soient tenus de porter assistance aux personnes en [danger](#), cela ne signifie pas nécessairement une intervention gratuite ni instantanée.



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

### 3.4.3. De quelle protection d'assurance a-t-on besoin?

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

#### ***Pour les gestionnaires d'entreprise ou d'organisme offrant des activités encadrées***

Les gestionnaires d'entreprises et d'organismes offrant des activités encadrées peuvent être considérés comme responsables de fautes s'ils ne respectent pas certaines obligations légales (voir la [section 3.3.1](#)). Un tribunal pourrait engager leur responsabilité civile et les obliger à indemniser la victime. Pour se prémunir de cette situation, il leur est recommandé de souscrire une assurance responsabilité civile qui couvre les services offerts. Par le fait même, elle permet généralement de couvrir les encadrants et les encadrantes en responsabilité civile. Ces derniers et ces dernières devraient prendre connaissance de toutes les clauses de la police d'assurance de leur employeur afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire.

Il est conseillé aux organisations concernées par l'encadrement de sorties de via ferrata d'élaborer une procédure écrite documentant le partage des [risques](#) entre l'organisme et ses encadrants et encadrantes. L'administration des formulaires, la vérification des équipements, les différentes consignes de sécurité, les procédures d'accueil et de déroulement d'activités sont ainsi uniformisées et documentées, assurant la compréhension du partage des responsabilités par les deux parties. Ces documents sont souvent demandés par la compagnie d'assurance.

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

#### ***Pour les personnes encadrantes salariées, travailleuses autonomes ou bénévoles***

Comme mentionné, l'organisme offrant le service d'encadrement assure généralement ses encadrants et ses encadrantes en responsabilité civile. Les personnes encadrantes qui ne sont pas couvertes par l'assurance de leur employeur devraient se munir d'une assurance en responsabilité civile professionnelle si elles sont salariées ou travailleuses autonomes.



Les bénévoles devraient également avoir une couverture d'assurances en responsabilité civile: ils et elles peuvent se doter d'une assurance personnelle ou demander à l'organisme auprès de qui leur bénévolat est effectué de leur procurer une telle assurance.

Cette **diligence** permet de ne pas avoir à payer personnellement les dommages et intérêts à la victime si un ou une juge reconnaît la personne encadrante comme responsable de l'accident ayant causé le préjudice, ce qui peut représenter une somme élevée.

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

### ***Pour les gestionnaires de site***

Les gestionnaires de site peuvent être considérés comme responsables de fautes s'ils ne respectent pas certaines obligations légales (voir la [section 3.3.1](#)). Un tribunal pourrait engager leur responsabilité civile et les obliger à indemniser la victime.

Pour se prémunir de cette situation, il leur est recommandé de souscrire une assurance responsabilité civile.

# LES ANNEXES

---



Charlevoix © GouvQc / Gregory Cudney



# Annexe 1 – La liste des acronymes

ACMG – Association of Canadian Mountain Guides

ACQ – Association des camps du Québec

AÉQ – Aventure Écotourisme Québec

AMGA – American Mountain Guides Association

AQLPH – Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées

ASC – Association des Scouts du Canada

ASSQ – Association des stations de ski du Québec

ATR – Associations touristiques régionales

CE – Conformité européenne

CKQ – Canot Kayak Québec

CNESST – Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail

CPTAQ – Commission de protection du territoire agricole du Québec

CQ – Cheval Québec

CQL – Conseil québécois du loisir

DAFA – Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur

DESS – Diplôme d'études supérieures spécialisées

EPI – Équipement de protection individuelle

EVQ – Eau Vive Québec

FÉÉPEQ – Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

FFME – Fédération française de la montagne et de l'escalade

FPQ – Fédération des pourvoiries du Québec

FQK – Fédération Québécoise de Kite

PQFE – Programme québécois de formation en escalade

FQME – Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade

LERPA-UQAC – Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi

MAMH – Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation

MAPAQ – Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

MELCCFP – Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

MÉQ – Ministère de l'Éducation du Québec

MRC – Municipalité régionale de comté

MRNF – Ministère des Ressources naturelles et des Forêts  
MSSS – Ministère de la Santé et des Services sociaux  
MTO – Ministère du Tourisme  
OBNL – Organisme à but non lucratif  
OBV – Organisme de bassins versants  
ONL – Organisme national de loisir  
OSBL – Organisme sans but lucratif  
Parq – Association des parcs régionaux du Québec  
PMU – Plan de mesure d'urgence  
PNEAPA – Programme national pour l'encadrement des activités de plein air  
QS – Québec Subaquatique  
RÉSEAU – Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air  
RLSQ – Regroupement Loisir et Sport Québec  
RMN - Réseau de milieux naturels protégés  
RPAQ – Réseau plein air Québec  
RQ – Rando Québec  
RURLS – Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec  
SEP – Système d'évaluation des patients et patientes  
Sépaq – Société des établissements de plein air du Québec  
SFQ – Ski de fond Québec  
SMU – Services médicaux d'urgence  
SQ – Spéléo Québec  
SQ – Sûreté du Québec  
UIAA - Union internationale des associations d'alpinisme  
UQAC – Université du Québec à Chicoutimi  
UQAM – Université du Québec à Montréal  
UQTR – Université du Québec à Trois-Rivières  
URLS – Unités régionales de loisir et de sport  
VQA – Vélo Québec  
VQ – Voile Québec  
ZEC – Zone d'exploitation contrôlée



## Annexe 2 – Le glossaire

| Glossaire                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Accident                                                            |  | Voir « événement ».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Activité de plein air                                               |  | Activité physique autopropulsée ou pratiquée à l'aide d'une assistance mécanique ou animale. Elle est pratiquée dans un rapport direct avec des éléments de la nature dans un état d'esprit de détente ou d'aventure et sa visée est généralement récréative. Les activités compétitives, sportives, de prélèvement ou de loisir pratiquées en plein air sont exclues de cette définition. |
| Appareil d'assurage                                                 |  | Instrument métallique, qui permet à une personne de freiner jusqu'à l'arrêt complet le mouvement de la corde par friction et ou coincement afin d'enrayer une chute. Il s'utilise également pour descendre en rappel.                                                                                                                                                                      |
| Attestation                                                         |  | Résultat d'un processus de certification ayant pour but premier l'apprentissage et la prise de conscience du niveau de pratique de l'individu. Celui-ci peut démontrer, ou non, l'atteinte du seuil de la maîtrise des compétences attendues. La simple participation active étant requise pour l'obtention de l'attestation.                                                              |
| Ayant droit                                                         |  | Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Baudrier ou baudrier cuissard<br><br>(Communément appelé "harnais") |  | Ensemble de sangles larges et reliées entre elles qui entourent la taille et chacune des cuisses. Le cuissard est équipé de deux points d'encordement, reliés par un pontet, soit un anneau de sangle destiné aux manœuvres d'assurage et de rappel. Les baudriers sont munis de porte-matériels afin d'y mettre d'autre matériel d'escalade.                                              |
| Baudrier complet                                                    |  | Ensemble de sangles ajustables qui présentent les caractéristiques combinées du baudrier torse et du baudrier cuissard.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Baudrier torse                                                      |  | Ensemble de sangles que l'on enfle autour du torse avec des sangles passant sur les épaules. Le baudrier torse doit être utilisé en combinaison avec un baudrier cuissard.                                                                                                                                                                                                                 |
| Biais de confirmation                                               |  | Biais cognitif qui « décrit notre tendance sous-jacente à remarquer, à nous concentrer et à accorder plus de crédit aux preuves qui correspondent à nos croyances existantes » <sup>4</sup> .                                                                                                                                                                                              |

<sup>4</sup> The Decision Lab. (s.d.). Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles?

The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>

|                                                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Casque                                         |                 | Calotte protectrice faite de matière rigide, destinée à protéger la tête d'impacts.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Complexité de l'activité (niveau)              |                 | Concept qui décrit généralement le niveau de complexité d'une sortie en plein air en fonction de sa durée, des dangers et risques à gérer ou encore de la difficulté de l'itinéraire prévu.                                                                                                                                                                                                          |
|                                                | Sortie simple   | Décrit généralement une activité de <b>courte durée</b> , comportant <b>peu ou pas de dangers</b> majeurs et <b>accessible à la majorité</b> des adeptes de la discipline donnée.                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                | Sortie complexe | Décrit généralement une activité soit <b>de longue durée</b> (plusieurs jours ou semaines), qui peut <b>comporter des dangers</b> importants ou qui <b>nécessite une expertise avancée</b> dans la discipline donnée.                                                                                                                                                                                |
| Conséquence                                    |                 | Effet, positif ou négatif, d'un événement (Voir « événement ») donné sur l'adepte, l'activité ou la sortie. Les conséquences anticipées d'un événement donné peuvent se manifester de manière certaine ou incertaine. Dans certains cas, on peut raisonnablement les prévoir alors que dans d'autres, elles peuvent être tellement variables qu'elles sont difficilement prévisibles avec certitude. |
| Contrainte d'isolement                         |                 | Désigne les impacts négatifs potentiels dus à l'éloignement des ressources externes en cas de problème et/ou d'urgence.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Danger                                         |                 | Toute source susceptible d'entraîner des dommages (blessures physiques ou atteinte à la santé) ou des conséquences négatives (ex. : hospitalisation, incapacité) pour une personne.                                                                                                                                                                                                                  |
| Débiteur                                       |                 | Personne tenue d'exécuter un paiement, une prestation à l'égard d'une autre, le créancier.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Diligence                                      |                 | Obligation d'une personne de prendre les mesures qu'il est raisonnable d'adopter dans l'exécution de ses missions, compte tenu de la probabilité et de la gravité des risques normalement prévisibles.                                                                                                                                                                                               |
| Éloignement (degré de)                         |                 | Mesure de l'isolement d'un site ou d'une sortie en autonomie basée sur le temps nécessaire pour y accéder ainsi que sur la disponibilité de ressources externes compétentes en cas d'urgence (ex. : ambulance, hôpital, poste de secours, patrouille, etc.).                                                                                                                                         |
| Encadrante/<br>Encadrant (personne encadrante) |                 | Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce, qu'importe l'activité de plein air pratiquée, le domaine et le                                                                                                    |

|                                      |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                 | contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue ainsi que la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Encadrement d'activités de plein air |                 | Supervision, direction et gestion d'activités de plein air, que ce soit à titre professionnel ou bénévole.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Évacuation                           |                 | Processus mettant fin à l'activité d'un adepte et visant le transfert, plus ou moins rapide, hors du site de pratique et vers des ressources externes (ex.: ambulance, hôpital, voiture, maison, etc.).                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Événement (type)                     |                 | Désigne toute situation ou occurrence imprévue qui pourrait causer des dommages ou perturber l'activité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                      | Accident        | Événement imprévu et indésirable qui entraîne des <b>conséquences physiques ou mentales</b> pour les personnes concernées.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                      | Incident        | Événement imprévu et indésirable qui entraîne <b>des conséquences sur l'activité</b> telles que des retards, pertes ou dommages matériels, mais qui <b>n'implique pas de dommage physique</b> .                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                      | Presqu'accident | Événement imprévu et indésirable <b>qui aurait pu entraîner</b> des dommages ou des blessures qui n'ont finalement pas eu lieu grâce à la chance ou à une intervention humaine.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Exposition                           |                 | Se rapporte au fait de se sentir ou d'être exposé au vide, sous et autour de soi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Facteur de chute                     |                 | C'est le rapport entre la longueur totale de la chute (nominator) et la longueur totale de corde entre l'appareil d'assurage et la personne qui grimpe (dénominateur).                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Fait juridique                       |                 | Tout événement ou toute situation de fait, volontaire ou non, qui a pour conséquence de produire des effets juridiques qui n'ont pas été voulus par les intéressés, mais qui découlent automatiquement de ce que prévoit la loi, indépendamment de leur volonté.                                                                                                                                                                                              |
| Fédération de plein air              |                 | Organisme national de loisir (ONL) qui a pour mission de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable des activités de plein air qu'elle représente. Grâce à l'expertise technique qu'elle détient, elle fournit des lignes directrices et des outils aux adeptes de pratique libre et autonome, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites ainsi qu'à ses autres membres. |
| Force majeure                        |                 | Événement irrésistible et imprévisible.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gélifraction                                                              |  | Fragmentation des roches causée par l'eau qui s'infiltre dans les fissures et y exerçant une pression en gelant.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Gestionnaire de sentiers et de sites de pratique d'activités de plein air |  | Organisation chargée de planifier, développer, entretenir et superviser des infrastructures destinées à la pratique d'activités de plein air.                                                                                                                                                                                                                                        |
| Halo d'expert                                                             |  | Biais cognitif qui fait référence à l'attribution d'une infaillibilité à une personne perçue comme experte, à juste titre ou non, et qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale.                                                                                                                                             |
| Incident                                                                  |  | Voir « événement ».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Isolement                                                                 |  | Voir « éloignement (degré de) » ou « contraintes d'isolement ».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Itinéraire                                                                |  | Trajet prévu ou anticipé durant la pratique d'une activité de plein air.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Mesure(s) d'urgence                                                       |  | Composante de la gestion des risques englobant l'ensemble des outils et des actions à mettre en œuvre lorsqu'un événement survient. Les mesures d'urgence peuvent, entre autres, s'appuyer sur un Plan de mesures d'urgence et un Plan de sortie.                                                                                                                                    |
| Mousqueton                                                                |  | Connecteur fait d'alliage d'aluminium ou d'acier utilisé pour joindre deux équipements ensemble. Exemple : attacher l'appareil d'assurance au pontet, s'amarrer à un point d'ancrage, construire un relais, etc.                                                                                                                                                                     |
| Pensée de groupe restrictive                                              |  | Phénomène psychologique dans lequel les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, entraînant une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante.                                                                                                                       |
| Personne de confiance                                                     |  | Principale ressource externe d'un groupe lors d'une sortie. Disponible pour le groupe tout au long de la sortie, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple en fournissant des données météorologiques), de fournir un soutien logistique à l'équipe (par exemple en coordonnant un ravitaillement) ou d'alerter les secours en cas d'urgence. |
| Plan d'évacuation                                                         |  | Plan de match ou procédure à suivre dans le cas d'une évacuation durant une sortie donnée sur un site précis.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Plan de mesures d'urgence                                                 |  | Document rassemblant l'ensemble des procédures, protocoles et autres actions à prendre en cas d'urgence sur un site de pratique donné ou durant une sortie donnée.                                                                                                                                                                                                                   |



|                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Plan de sortie                                       |  | Document rassemblant les informations relatives à une sortie donnée. Selon la complexité de celle-ci, il sera plus ou moins volumineux. Selon le contexte, il peut servir d'aide à la planification, de composante des mesures d'urgence, de document servant à garder des traces de la planification ou des trois à la fois. |
| Pontet                                               |  | Anneau de sangle cousu qui relie les deux anneaux d'encordement sur le boudrier. Destiné aux manœuvres d'assurage et de rappel.                                                                                                                                                                                               |
| Pratique autonome                                    |  | Pratique non supervisée par un ou une encadrant-e, dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.                                                                                      |
| Pratique encadrée                                    |  | Pratique supervisée par du personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes et qui veille au bien-être du groupe.                                                                                                                                             |
| Pratique libre                                       |  | Pratique sur un site aménagé supervisée par un gestionnaire de site où les personnes participantes sont libres de leurs choix et décisions à l'intérieur des règles établies par le gestionnaire. Comprend habituellement une prise en charge minimale en cas d'urgence par le gestionnaire du site.                          |
| Préjudice                                            |  | Perte d'un bien, d'un avantage par le fait d'autrui.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Première intervenante/Premier intervenant            |  | Personne ayant reçu une formation avancée en secourisme qui lui permet d'agir dans une situation d'urgence en attendant l'arrivée des services médicaux.                                                                                                                                                                      |
| Rappel                                               |  | Technique utilisée pour descendre une paroi rocheuse. L'adepte contrôle sa descente en utilisant un appareil d'assurage ou un nœud spécifique. Le rappel est aussi utilisé pour accéder à des zones difficiles d'accès.                                                                                                       |
| Région isolée                                        |  | Région où l'accès aux soins peut prendre plus d'une heure.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Risque                                               |  | Probabilité qu'un événement donné se réalise, causant ainsi des dommages ou des conséquences négatives pour une personne, un groupe ou une organisation. En plein air, le risque réfère à la vraisemblance que l'exposition à un danger entraîne des dommages.                                                                |
| Sauvetage                                            |  | Ensemble d'actions et de techniques mises en place pour secourir une personne en détresse.                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sentier ou site de pratique d'activités de plein air |  | Zone aménagée spécifiquement pour permettre la pratique d'une ou de plusieurs activités de plein air.                                                                                                                                                                                                                         |

## Annexe 3 – La synthèse des risques inhérents à la pratique de via ferrata

### FACTEURS DE RISQUES EXTERNES

| Risques                                          | Conséquences possibles                                                                                                                    | Atténuation du risque                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les chutes de glace, de roche ou d'autres objets | Traumatismes :<br>-Ecchymoses;<br>-Éraflures;<br>-Lacérations;<br>-Entorses;<br>-Luxations;<br>-Fractures;<br>-Décès.<br>Bris de matériel | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter un casque en tout temps sur le parcours;</li> <li>- Crier : « roche » lors de la chute d'un objet;</li> <li>- Crier : « glace » lors de chute de glace;</li> <li>- En entendant : roche ou glace, coller la paroi, en y faisant face, et se positionner sous son casque, en évitant de regarder vers le haut;</li> <li>- Le sac à dos devrait être attaché solidement au corps et les items trop volumineux pour y entrer devraient être solidement fixés à l'extérieur;</li> <li>- Vérifier que toutes les poches soient vides ou bien fermées à l'aide d'un système empêchant tout objet de tomber;</li> <li>- Informer le gestionnaire de site s'il y a des rochers instables ou des morceaux de glace inquiétants au-dessus du parcours;</li> <li>- Vérification visuelle régulière par les guides et inspection annuelle de la paroi par un spécialiste;</li> <li>- Purge;</li> <li>- Installation de treillis ou de filets pare-pierres.</li> </ul> |
| La foudre                                        | Électrocution                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulter les prévisions météorologiques avant de partir;</li> <li>- Retarder ou suspendre le départ selon la prévision annoncée;</li> <li>- Porter attention à la formation et l'expansion de nuages cumulo-nimbus;</li> <li>- Si un orage survient durant l'activité, les consignes suivantes devraient être données par le guide: <b>ne pas toucher le câble</b>, ne pas mettre les mains ni les pieds sur un élément métallique, s'extraire du câble, d'attacher sa longe dans un élément fixe du parcours et attendre que l'orage passe;</li> <li>- Éviter d'être à proximité des arbres hauts et isolés ou de l'eau qui ruisselle le long d'une paroi;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'asseoir par terre, sans s'allonger ni s'appuyer contre une paroi;</li> <li>- S'isoler du sol au moyen d'un vêtement;</li> <li>- Dans le cas d'une ligne de vie continue, puisqu'il n'est pas possible de s'extraire du câble et d'attacher sa longe dans un élément fixe du parcours, il est impératif d'éviter de s'engager dans un parcours si un orage menace de se déclarer. Dans l'éventualité où le groupe serait surpris par un orage, le guide invitera le groupe à sortir sans attendre par la sortie la plus proche et les mêmes consignes de ne pas toucher le câble ainsi que le moins d'éléments métalliques possible devraient être transmises.</li> </ul> |
| La chaleur | Déshydratation;<br>Épuisement;<br>Crampes musculaires;<br>Hyperthermie maligne d'effort (Coup de chaleur) :<br>- Fièvre;<br>- État de conscience variable;<br>- Rhabdomyolyses (détérioration musculaire);<br>- Insuffisance rénale. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulter les prévisions météorologiques avant de partir (incluant l'humidex, voir <a href="#">annexe 4</a>);</li> <li>- Limiter l'exposition par grande chaleur (humidex de 40-45 °C et plus);</li> <li>- Limiter l'effort physique par moment de chaleur;</li> <li>- S'hydrater adéquatement (600 à 1200 ml/h lors d'efforts intenses, et plus selon la soif, la transpiration abondante et l'altitude);</li> <li>- Maintenir l'équilibre hydroélectrolytique en ajoutant des sels de réhydratant à l'eau;</li> <li>- Porter des vêtements facilitant l'évacuation de la transpiration;</li> <li>- Repousser ou annuler l'activité.</li> </ul>                           |
| Le froid   | Hypothermie;<br>Gelure;<br>Gelure de la cornée.                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulter les prévisions météorologiques avant de partir (incluant le facteur de refroidissement éolien, voir <a href="#">annexe 5</a>);</li> <li>- Savoir que la température décroît d'environ 0,6 °C pour chaque 100 m de dénivelé;</li> <li>- S'hydrater adéquatement;</li> <li>- Porter des vêtements isolants adéquats (non fait de coton) ou en amener en supplément;</li> <li>- Apporter des vêtements de rechange en cas de transpiration abondante ou de possible immersion dans l'eau;</li> <li>- Limiter l'exposition par grand froid;</li> <li>- Rester actif;</li> <li>- Faire les pauses au soleil;</li> <li>- Repousser ou annuler l'activité.</li> </ul>   |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le soleil          | Coup de soleil, jusqu'aux brûlures cutanées de 1er degré;<br>Hyperthermie maligne d'effort (Coup de chaleur);<br>Déshydratation;<br>Inflammation cornéenne;<br>Ulcération cornéenne;<br>Cancer de la peau.                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulter les prévisions météorologiques avant de partir (incluant l'indice UV, voir <a href="#">annexe 6</a>);</li> <li>- Appliquer un écran solaire (FPS 30 et plus) régulièrement;</li> <li>- Porter un casque ou un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements protecteurs;</li> <li>- Prendre les pauses à l'ombre.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Le vent            | Hypothermie;<br>Déshydratation;<br>Engelure;<br>Chute de roches ou de l'adepte;<br>Assèchement cornéen.                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'hydrater adéquatement;</li> <li>- Porter des vêtements coupe-vent.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Les précipitations | Paroi glissante;<br>Hypothermie;<br>Diminution de la visibilité;<br>Matériel en tissu mouillé;<br>(plus difficile à manipuler);<br>Détérioration accélérée d'une situation problématique;<br>Chute de roches ou des personnes participantes;<br>Crue soudaine;<br>Surface glacée;<br>Ensevelissement des traces de passage et du balisage et se perdre; | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulter les prévisions météorologiques avant de partir;</li> <li>- Porter des vêtements imperméables et des chaussures adhérentes;</li> <li>- Protéger adéquatement les objets sensibles à l'eau;</li> <li>- Connaître les endroits pour redescendre rapidement de manière sécuritaire;</li> <li>- Connaître les limites du matériel lorsqu'il est mouillé ou gelé;</li> <li>- Utiliser des crampons pour marcher sur les surfaces glacées;</li> <li>- S'informer de l'historique des crues d'un plan d'eau et des opérations des barrages de rétention si présent à proximité du site;</li> <li>- En cas de crue soudaine, d'essayer de monter le plus rapidement possible hors de portée du courant. Si impossible, se réfugier derrière un arbre ou une roche afin de se protéger de la force du courant.</li> </ul> |
| La noirceur        | Diminution de la visibilité;<br>Égarement;<br>Diminution de la vitesse de progression;<br>Détérioration accélérée d'une situation problématique;<br>Hypothermie.                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier l'heure du coucher du soleil;</li> <li>- Apporter une lampe frontale fonctionnelle ainsi que des piles de rechange;</li> <li>- Apporter des vêtements isolants, de l'eau et de la nourriture supplémentaires;</li> <li>- Apporter le nécessaire de survie (couverture d'urgence isothermique, allumettes imperméables, briquet, etc.);</li> <li>- Suivre sa progression.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Le sol irrégulier  | Chute;<br>Traumatismes :<br>- Ecchymoses;<br>- Éraflures;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter des chaussures adhérentes;</li> <li>- Prendre son temps et ralentir le pas au besoin.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacérations;</li> <li>- Entorses;</li> <li>- Luxations;</li> <li>- Fractures.</li> </ul>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| La faune | <p>Morsure;<br/>Distractions engendrant une chute;<br/>Attaque défensive;<br/>Rage.</p> <p>Réaction allergique :<br/>- Angioœdème;<br/>- Réaction anaphylactique;<br/>- Choc anaphylactique.<br/>Décès;<br/>Virus du Nil occidental (VNO).<br/><br/>Maladie de Lyme (tiques).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter les nids d'oiseaux;</li> <li>- Ne jamais donner de nourriture ou manipuler des animaux sauvages morts ou vivants;</li> <li>- Si possible, placer vous de façon à offrir des options de déplacements ou de fuites à l'animal;</li> <li>- Consulter un médecin, si vous vous faites mordre ou érafler par un animal sauvage;</li> <li>- Éviter les nids d'hyménoptères (guêpes, abeilles et frelons);</li> <li>- Connaître sa condition allergique par rapport aux hyménoptères;</li> <li>- En cas d'allergie, transporter une trousse d'urgence comprenant des antihistaminiques (Benadryl®) et de l'adrénaline auto-injectable (Epi-Pen®);</li> <li>- Appliquer de façon appropriée un insectifuge sur les parties exposées du corps;</li> <li>- Porter des vêtements longs et de couleurs claires;</li> <li>- Éviter d'utiliser des produits parfumés;</li> <li>- Informer le gestionnaire de site de la présence et la localisation d'animaux morts sur le parcours.</li> </ul> |
| La flore | <p>Dermatite (irritation cutanée);<br/>Réaction allergique :<br/>- Urticaire.<br/>Irritation respiratoire;<br/>Réaction allergique;<br/>Bronchospasmes;<br/>Crise d'asthme.</p>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter des vêtements longs et des souliers fermés;</li> <li>- Inspecter tout son corps ainsi que ses vêtements et équipements dès que possible après une sortie en plein air;</li> <li>- Apprendre à reconnaître les plantes vénéneuses (herbes à la puce, sumac à vernis, sumac de l'ouest et la berce du Caucase);</li> <li>- Éviter d'entrer en contact avec des plantes vénéneuses;</li> <li>- Après un contact, nettoyer la région affectée avec du savon et de l'eau froide, et consulter un médecin;</li> <li>- Éviter les périodes de pollinisation d'herbes à puce;</li> <li>- Informer les gestionnaires de site de la présence et la localisation d'herbe à puce.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les ancrages permanents non sécuritaire | Aggraver les conséquences d'une chute;<br>Traumatismes :<br>- Ecchymoses;<br>- Éraflures;<br>- Lacérations;<br>- Entorses;<br>- Fractures;<br>- Décès. | - Effectuer une vérification journalière et une inspection annuelle du parcours;<br>- Savoir reconnaître des ancrages permanents sécuritaires et non sécuritaires;<br>- Éviter d'utiliser des ancrages en cas de doute sur leur conformité. |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## FACTEURS DE RISQUES INTERNES

### FACTEURS DE RISQUES LIÉS À L'ÉTAT PHYSIQUE DES MEMBRES DU GROUPE

| Risques                                                                              | Conséquences possibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Atténuation du risque                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| État physique (fatigue, sommeil perturbé, blessure préalable, inconfort physique...) | Perte d'équilibre, chute au sol, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, perturbation du jugement et de la concentration, prise de mauvaises décisions, dégradation de la condition physique, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité.                             | - Connaître son état physique et celui des personnes participantes;<br>- Assurer une bonne communication;<br>- Adapter le rythme de progression;<br>- Rester à l'affût des signes précurseurs d'un état physique qui se dégrade;<br>- S'hydrater suffisamment. |
| Conditions médicales (diabète, asthme, allergies sévères, etc.)                      | Hypoglycémie, obstruction des voies respiratoires, anaphylaxie, jugement et concentration altérés, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, prise de mauvaises décisions, crise médicale, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité. | - Connaître ses conditions médicales et celles des personnes participantes;<br>- Assurer une bonne communication;<br>- Rester à l'affût des signes précurseurs de conditions médicales qui se dégradent;<br>- Adapter le rythme de progression.                |

## FACTEURS DE RISQUES LIÉS À L'ÉTAT AFFECTIF ET AUX BIAIS ÉMOTIONNELS DES MEMBRES DU GROUPE

| Risques                                                                                                      | Conséquences possibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Atténuation du risque                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| État affectif, émotionnel ou psychologique (stress, stress de performance, trouble du comportement, anxiété) | Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité.                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les actions à poser lorsqu'une crise survient et rester à l'affût des signes précurseurs;</li> <li>- Assurer une bonne communication;</li> <li>- Adapter le rythme de progression.</li> </ul> |
| Consommation d'alcool et/ou de drogues                                                                       | Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, crise médicale, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues lors de l'activité.</li> </ul>                                                                                                                       |
| Altercation entre deux individus du groupe (agression physique ou psychologique, tension)                    | Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques.                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer une bonne communication;</li> <li>- Ajuster le rythme de progression au groupe;</li> <li>- Respecter l'éthique en plein air.</li> </ul>                                                         |

## FACTEURS DE RISQUES LIÉS AU MANQUE DE COMPÉTENCES TECHNIQUES ET DE CONNAISSANCES DES MEMBRES DU GROUPE

| Risques                                                                | Conséquences possibles                                                                                                                                                                                                                                        | Atténuation du risque                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manque de connaissance des processus et outils de gestion des urgences | Incapacité à gérer une situation urgente, incapacité à utiliser les outils de gestion des risques.                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre connaissance des outils et processus en amont de l'activité;</li> <li>- Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence.</li> </ul>                                                                                       |
| Manque de connaissance des risques encourus                            | Mise en danger, survenance d'une situation urgente, manque de matériel pour faire l'activité en toute sécurité.                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se renseigner en amont sur l'itinéraire et les dangers possibles;</li> <li>- S'assurer d'apporter le matériel adéquat pour la sortie.</li> </ul>                                                                                      |
| Manque de connaissances techniques                                     | Incapacité à gérer une situation lors de l'activité, niveau de connaissance insuffisant pour mener l'activité à son terme, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité.                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pratiquer et aller chercher de l'information supplémentaire.</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| L'équipement de protection individuel                                  | Bris engendrant un accident (blessure musculosquelettique, décès).                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser des EPI certifiés;</li> <li>- Inspecter l'équipement régulièrement;</li> <li>- Entreposer et entretenir l'équipement de manière adéquate;</li> <li>- Utiliser le matériel selon les recommandations du fabricant.</li> </ul> |
| Les chutes et les blessures                                            | Bris de matériel;<br>Impact avec le rocher ou le sol;<br>Traumatismes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecchymoses;</li> <li>- Éraflures;</li> <li>- Lacérations;</li> <li>- Entorses;</li> <li>- Luxations;</li> <li>- Fractures.</li> </ul> Décès. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation appropriée du matériel;</li> <li>- Respect des consignes de sécurité;</li> <li>- <b>Ne jamais se détacher de la paroi.</b></li> </ul>                                                                                     |



## Annexe 4 – Le tableau de calcul de l'humidex

Développé au Canada en 1965, l'humidex combine la température et l'humidité relative en une seule valeur de manière à refléter la température perçue. En tenant compte des deux facteurs affectant le plus le confort pendant l'été, l'humidex peut s'avérer un meilleur moyen de mesurer combien l'air est étouffant, que la température ou l'humidité prises séparément. Par moments de grande humidité, la capacité de notre organisme à évacuer de la chaleur par transpiration est diminuée, ce qui augmente les risques de développer une hyperthermie maligne d'effort (Coup de chaleur).

| HR<br>T air | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 21°C        |    |    |    |    |    | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29  |
| 22°C        |    |    |    |    |    | 23 | 23 | 24 | 24 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 31  |
| 23°C        |    |    |    |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 | 32 | 32 | 33  |
| 24°C        |    |    |    | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35  |
| 25°C        |    |    |    | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 35 | 35 | 36 | 37  |
| 26°C        |    |    |    | 27 | 28 | 28 | 29 | 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 37 | 37 | 38 | 39  |
| 27°C        |    |    | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 39 | 39 | 40 | 41  |
| 28°C        |    |    | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 41 | 41 | 42 | 43  |
| 29°C        |    |    | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46  |
| 30°C        |    | 31 | 31 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 47 | 48  |
| 31°C        |    | 31 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 39 | 40 | 41 | 43 | 44 | 45 | 46 | 48 | 49 | 50  |
| 32°C        |    | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 45 | 46 | 47 | 49 | 50 | 51 | 52  |
| 33°C        |    | 34 | 36 | 37 | 38 | 40 | 42 | 43 | 44 | 46 | 47 | 48 | 50 | 51 | 52 | 54 | 55  |
| 34°C        |    | 36 | 37 | 38 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 | 48 | 49 | 51 | 52 | 53 | 55 | 57 | 58  |
| 35°C        |    | 37 | 38 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 | 48 | 49 | 51 | 52 | 54 | 56 | 57 | 58 |     |
| 36°C        |    | 38 | 40 | 42 | 43 | 45 | 47 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 | 56 | 57 | 58 |    |     |
| 37°C        |    | 40 | 42 | 43 | 45 | 47 | 49 | 50 | 51 | 53 | 55 | 57 | 58 |    |    |    |     |
| 38°C        | 40 | 42 | 43 | 46 | 47 | 49 | 51 | 52 | 54 | 56 | 57 |    |    |    |    |    |     |
| 39°C        | 41 | 43 | 44 | 47 | 49 | 51 | 53 | 54 | 56 |    |    |    |    |    |    |    |     |
| 40°C        | 43 | 44 | 47 | 49 | 51 | 52 | 54 | 57 |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| 41°C        | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| 42°C        | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| 43°C        | 47 | 49 | 51 | 54 | 56 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

T air = Température de l'air en °C

HR = Humidité relative (%)

| GUIDE CONCERNANT LE DEGRÉ DE CONFORT                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| Aucun inconfort                                                                    |
| Un certain inconfort                                                               |
| Beaucoup d'inconfort : Évitez les efforts physiques                                |
| <b>DANGER : probabilité d'une hyperthermie maligne d'effort (Coup de chaleur).</b> |

## Annexe 5 – Le tableau du facteur de refroidissement éolien

**TABLEAU DE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN**

| <div> <div>T<sub>air</sub></div> <div>V<sub>10</sub></div> </div> |    | Température de l'air (°C ) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                                   |    | 0                          | -5  | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 |
| Vitesse du vent (km/h)                                            | 5  | -2                         | -7  | -13 | -19 | -24 | -30 | -36 | -41 | -47 | -53 | -58 | -58 |
|                                                                   | 10 | -3                         | -9  | -15 | -21 | -27 | -33 | -39 | -45 | -51 | -57 | -63 | -63 |
|                                                                   | 15 | -4                         | -11 | -17 | -23 | -29 | -35 | -41 | -48 | -54 | -60 | -66 | -66 |
|                                                                   | 20 | -5                         | -12 | -18 | -24 | -30 | -37 | -43 | -49 | -56 | -62 | -68 | -68 |
|                                                                   | 25 | -6                         | -12 | -19 | -25 | -32 | -38 | -44 | -51 | -57 | -64 | -70 | -70 |
|                                                                   | 30 | -6                         | -13 | -20 | -26 | -33 | -39 | -46 | -52 | -59 | -65 | -72 | -72 |
|                                                                   | 35 | -7                         | -14 | -20 | -27 | -33 | -40 | -47 | -53 | -60 | -66 | -73 | -73 |
|                                                                   | 40 | -7                         | -14 | -21 | -27 | -34 | -41 | -48 | -54 | -61 | -68 | -74 | -74 |
|                                                                   | 45 | -8                         | -15 | -21 | -28 | -35 | -42 | -48 | -55 | -62 | -69 | -75 | -75 |
|                                                                   | 50 | -8                         | -15 | -22 | -29 | -35 | -42 | -49 | -56 | -63 | -69 | -76 | -76 |
|                                                                   | 55 | -8                         | -15 | -22 | -29 | -36 | -43 | -50 | -57 | -63 | -70 | -77 | -77 |
|                                                                   | 60 | -9                         | -16 | -23 | -30 | -36 | -43 | -50 | -57 | -64 | -71 | -78 | -78 |
|                                                                   | 65 | -9                         | -16 | -23 | -30 | -37 | -44 | -51 | -58 | -65 | -72 | -79 | -79 |
|                                                                   | 70 | -9                         | -16 | -23 | -30 | -37 | -44 | -51 | -58 | -65 | -72 | -80 | -80 |
|                                                                   | 75 | -10                        | -17 | -24 | -31 | -38 | -45 | -52 | -59 | -66 | -73 | -80 | -80 |
|                                                                   | 80 | -10                        | -17 | -24 | -31 | -38 | -45 | -52 | -60 | -67 | -74 | -81 | -81 |

- |                                                                                                                               |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Risque faible de gelures                  |  Risque très élevé entre 5 et 10 minutes d'exposition |
|  Risques modérés                           |  Risque grave entre 2 et 5 minutes d'exposition       |
|  Risque élevé avec 30 minutes d'exposition |  Risque extrême en 2 minutes d'exposition ou moins    |

V<sub>10</sub> = vitesse du vent mesurée à 10 mètres du sol

## Annexe 6 – L'indice UV

| Indice UV | Description | Mesures pour se protéger du soleil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 2     | Bas         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Protection solaire minimale requise pour les activités normales.</li> <li>Portez des lunettes de soleil les journées ensoleillées. Si vous restez à l'extérieur pendant plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire.</li> <li>La réflexion par la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Portez des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire sur votre visage.</li> </ul>                                                                                                                                              |
| 3 - 5     | Modéré      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prenez des précautions : couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire, surtout si vous êtes à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus.</li> <li>Cherchez l'ombre à la mi-journée, quand le soleil est à son plus fort.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6 - 7     | Élevé       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Protection nécessaire - les rayons UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil.</li> <li>Évitez le soleil entre 11 h et 15 h et prenez toutes les précautions : cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8 - 10    | Très élevé  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Précautions supplémentaires nécessaires : la peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement.</li> <li>Évitez le soleil entre 11 h et 15 h et cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11+       | Extrême     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les valeurs de 11 ou plus sont très rares au Canada. Cependant, l'indice UV peut atteindre 14 ou plus dans les tropiques ou le sud des États-Uni.</li> <li>Prenez toutes les précautions. La peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 15 h, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.</li> <li>N'oubliez pas que le sable blanc et les autres surfaces brillantes réfléchissent les rayons UV et augmentent l'exposition à ces rayons.</li> </ul> |



## Annexe 7 – Le contenu recommandé de la trousse de premiers soins

Les personnes encadrantes devraient savoir faire usage de l'équipement de premiers soins qu'ils apportent.

Les articles devraient être réunies dans une pochette étanche.

Il est possible de se procurer des trousses déjà faites, certifiées et de différents formats selon la sortie.

Il est important de faire un inventaire de l'équipement présent dans la trousse de premiers soins et de remplacer le matériel utilisé ou périmé.

### Trousse pour les personnes encadrantes

- 1 rapport d'accident
- 1 formulaire d'évaluation médical
- Livret de secourisme à jour
- Crayon et papier étanche de type "Rite In The Rain"
- 1 compresse abdominale, 12,7 cm x 22,9 cm
- 12 tampons antiseptiques imbibés de chlorure de benzalkonium
- 1 couverture de secours aluminium//mylar 142,2 cm x 203,2 cm
- 1 bandage extensible compressif 7,6 cm x 3,7 m, stérile
- 10 applicateurs ouatés 7,6 cm, stériles
- 1 bande de contention/soutien extensible 7,6 cm x 4,6 m
- 12 pansements adhésifs en tissu, 2,2 cm x 7,6 cm
- 5 bandages adhésifs en tissu, jointures, 3,8 cm x 7,6 cm
- 1 pansements adhésifs en tissu 7,6 cm x 15,2 cm
- 8 compresses de gaze 5,1 cm x 5,1 cm
- 6 compresses de gaze 7,6 cm x 7,6 cm
- 6 compresses de gaze 10,2 cm x 10,2 cm
- 2 coussinets de moleskine 5,1 cm x 4,6 cm
- 4 paire de gants d'examen en nitrile, grands
- 12 épingles de sûreté de diverses grandeurs
- 1 paire de ciseaux universels pour paramédical 15,9 cm
- 1 compresse humide pour brûlures second skin, moyens, 5,1 x 7,6cm
- 1 pince à échardes
- 5 bandelettes de suture Steri-strip r1540
- 5 bandelettes de suture Steri-strip r1542
- 1 seringue luer-lock 20 ml
- 1 ruban adhésif en coton 2,5 cm x 4,6 m
- 2 pansements transparents adhésifs tegaderm 6 x 7cm
- 1 thermomètre buccal digital
- 2 bandage triangulaire 1,0 m x 1,0 m x 1,4 m
- 1 embout d'irrigation, bout pointu
- 2 pansements transparents adhésifs, Tegaderm, 6 cm x 7cm



1 masque RCR avec valve anti-retour

Couteau ou lame

Briquet

Onguent antibiotique (Polysporin)

Hydrocortisone 0.5% topique

Solution anti-fongique topique

Coupe-ongles

Petits ciseaux à bouts ronds

Pansements pour ampoule

Médicaments

- Advil
- Acétaminophène
- Benadryl (pour les allergies)
- Auto-injecteur d'épinéphrine (Par exemple : EpiPen) (il est recommandé de garder les auto-injecteurs au chaud (près de soi) car il devient inutilisable si la solution médicamenteuse gèle). 0.3mg pour les adultes et 0.15mg pour les enfants. Si une personne du groupe a une allergie sévère connue, elle devrait amener son auto-injecteur en plus de celle dans la trousse de groupe.

4 barres Fruits to Go (pour une personne diabétique ou pour une nuit de survie)

1 solution glucosé type Instant glucose/Dex4

Électrolyte en sachet ou en pastille pour réhydratation rapide

Sac pour rebus contaminer

Chauffe-main et pied

4 serviettes hygiéniques

4 tampons

4 protèges dessous

## Annexe 8 – Le plan de sortie et le plan de mesures d'urgence

Pour favoriser la sécurité et la qualité de chaque sortie, une bonne préparation est essentielle. Lorsqu'on peut s'appuyer sur des outils de gestion de risques de qualité, actuels et reconnus par le milieu, on bonifie encore plus notre capacité d'intervenir adéquatement en cas de pépin.

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

### Gabarits de plan de sortie (PdS)

- [Plan de sortie pour les adeptes — Sortie simple](#)
- [Plan de sortie pour les adeptes — Sortie complexe et/ou avec nuitées](#)
- [Plan de sortie pour les encadrant·e·s — Sortie simple](#)
- [Plan de sortie pour les encadrant·e·s — Sortie complexe](#)

### Gabarits de plan de mesure d'urgence (PMU)

- [Plan de mesures d'urgence pour les adeptes – Sortie simple](#)
- [Plan de mesures d'urgence pour les adeptes – Sortie complexe](#)
- [Plan de mesures d'urgence pour les sorties encadrées – Sortie simple ou complexe](#)
- [Plan de mesures d'urgence pour gestionnaires de site de pratique libre](#)

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

Ce projet a été réalisé par le Réseau plein air Québec (RPAQ) en partenariat avec les onze fédérations québécoises de plein air, dont FQME, ainsi qu'Aventure Écotourisme Québec (AEQ), la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et l'Association des camps du Québec (ACQ). Il est le fruit d'un important travail de concertation et d'harmonisation.

## Annexe 9 – L'outil Cultive ton plein air!

# Cultive ton plein air!

Pour une pratique responsable et sécuritaire des activités de plein air

1

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



AVANT : ME PRÉPARER

2

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



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

3

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



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

4

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



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

5

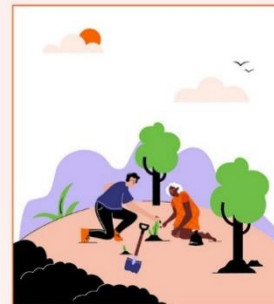
J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

6

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



APRÈS : CONTRIBUER

7

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



APRÈS : CONTRIBUER

**ONYVA**  
QUEBEC

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

## Annexe 10 – Le formulaire d'évaluation médicale

### Renseignements personnels

|                                                                                                           |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Prénom :                                                                                                  | Nom :                                                 |
| Date de naissance :                                                                                       |                                                       |
| Genre : Féminin <input type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Autre <input type="checkbox"/> |                                                       |
| Numéro d'assurance maladie :                                                                              |                                                       |
| Adresse :                                                                                                 |                                                       |
| Ville :                                                                                                   | Code postal :                                         |
| Courriel :                                                                                                |                                                       |
| Cellulaire :                                                                                              | Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) : |

### Contacts en cas d'urgence

Contact 1 :

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

Contact 2 :

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

### État de santé

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



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

| Oui | Non | Vue et ouïe                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     | Portez-vous des lunettes ou des lentilles cornéennes?                                                                                                                                                                                      |
|     |     | Avez-vous des problèmes visuels tels que de la difficulté à évaluer les distances et les hauteurs, une très grande sensibilité à la lumière intense ou tout autre problème ne pouvant pas être corrigé avec des lunettes ou des lentilles? |
|     |     | Avez-vous des problèmes auditifs assez importants pour avoir de la difficulté à communiquer avec des personnes lorsqu'elles sont près ou loin de vous?<br>Spécifiez :                                                                      |

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

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

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

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

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

| Oui                                                                                                                                             | Non | Autres conditions médicales                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |     | Avez-vous une autre condition médicale qui pourrait vous limiter au cours de l'activité?<br>Spécifiez : |
| Renseignements sur l'activité (encerclez la réponse)                                                                                            |     |                                                                                                         |
| Comment évaluez-vous votre niveau de forme physique en fonction des capacités requises pour l'activité?<br>Faible      Moyen      Élevé         |     |                                                                                                         |
| Comment évaluez-vous votre niveau de compétence pour pratiquer l'activité :<br>Jamais pratiqué      Débutant·e      Intermédiaire      Expert·e |     |                                                                                                         |

## Autorisation à intervenir en cas d'urgence

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

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

**Nom du participant ou de la participante :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_\_

# Annexe 11 – Le système d'évaluation des patients et patientes



## SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT (SEP)

DATE :

HEURE DE LA PRISE EN CHARGE:

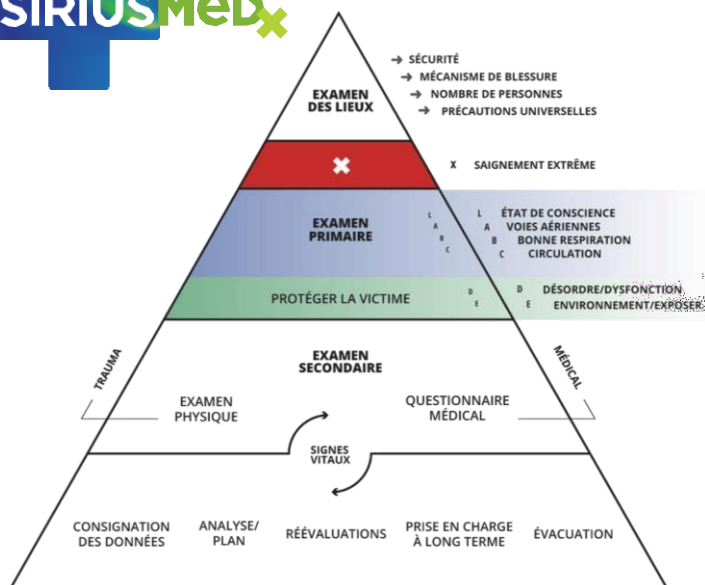
NOM:

ÂGE:

SEXE:

MÉCANISME DE LA BLESSURE:

PLAINTÉ PRINCIPALE:



### EXAMEN PHYSIQUE

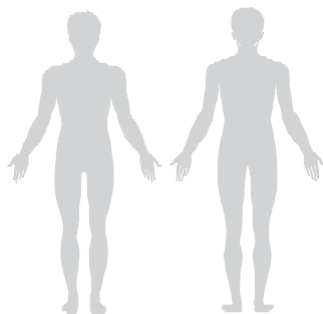
#### TÊTE AU PIEDS

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

C – CIRCULATION

S – SENSIBILITÉ

M – MOTRICITÉ



### ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX (ATCD)

#### S – SYMPTÔMES

A – ALLERGIES

M – MÉDICAMENTS

P – PASSÉ MÉDICAL

L – LUNCH (IN-OUT)

E – ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR

+ VACCIN, DERNIÈRE MENSTRUATION...

### SIGNES VITAUX

|       | ÉTAT DE CONSCIENCE (EC)         | POULS                | RESPIRATION       | TENSION ARTÉRIELLE | T° | SIGNES DE LA PEAU                       | PUPILLES |
|-------|---------------------------------|----------------------|-------------------|--------------------|----|-----------------------------------------|----------|
|       | AVDI<br>QUI, QUAND, OÙ,<br>QUOI | FRÉQUENCE<br>QUALITÉ | FRÉQUENCE QUALITÉ |                    |    | C – COLORATION T –<br>T°<br>M – MOITEUR | PERRLA   |
| HEURE |                                 |                      |                   |                    |    |                                         |          |
| HEURE |                                 |                      |                   |                    |    |                                         |          |
| HEURE |                                 |                      |                   |                    |    |                                         |          |

#### ACRONYMES

A – ALERTE

V – VERBAL

D – DOULEUR

I – INCONSCIENT

P – PUPILLES

E – ÉGALES

R – ROND

R – RÉACTIVES À

L – LUMIÈRE

A – ACCOMMODATION



| ANALYSE DES RÉSULTATS - CONCLUSIONS |  |  |  | PRISE EN CHARGE À LONG TERME                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <div>PLANIFICATION</div>            |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser au <b>bien-être</b> du groupe.</li> <li>• Penser au <b>confort de la victime</b> : chaleur, faim, soif, besoin d'uriner, menstruations, verres de contact, etc.</li> <li>• <b>Réévaluer</b> : chaque 5 à 15 min au départ puis allonger l'intervalle si la victime est stable et hors de danger, ou si son état s'améliore + évaluer les CSM distaux si bandages-attelles-blessures.</li> <li>• <b>Noter</b> : changement d'état, nouvelles trouvailles.</li> <li>• <b>Revoir le plan</b> et la progression de l'évacuation.</li> </ul> |  |  |  |  |  |
|                                     |  |  |  | <div>MSUIVI MÉDICAL</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |

| HEURE | ACTION / OBSERVATION | EC | POULS | RESP | T° | TA | PEAU | PUPI |
|-------|----------------------|----|-------|------|----|----|------|------|
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |
|       |                      |    |       |      |    |    |      |      |

# Annexe 12 – Le rapport d'accident

## Annexe 14 - Rapport d'accident (médical)



Fédération  
québécoise  
de la montagne  
et de l'escalade

### Localisation et circonstances

|                                       |                |                       |               |                               |
|---------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------|-------------------------------|
| Date de l'accident (jj / mm / aaaa) : |                | Heure de l'accident : |               |                               |
| / /                                   |                | :                     |               |                               |
| Lieu                                  | Voie           | Difficulté Cotation   | Altitude      | Distance du départ du sentier |
|                                       |                |                       | m             | km                            |
| Météo                                 | Température °C | Visibilité            | Précipitation | Vents km/h                    |

### Coordonnées de la personne blessée

|                      |            |                             |                                                               |               |
|----------------------|------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|
| Prénom               | Nom        | Age                         | Sexe<br><input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F | # de membre : |
| Adresse              |            |                             |                                                               |               |
| Ville                | Province   | <input type="checkbox"/> Qc | Code postal                                                   | -             |
| Téléphone<br>( ) - # | Courriel : |                             |                                                               |               |

### Examen primaire

#### L' État de conscience (Réaction aux stimuli) :

- ☐ alerte et orientée (A)      ☐ sans réaction (inconsciente - I)  
☐ réagit à la parole (V)      ☐ réagit à la douleur (D)

#### A. Voie respiratoire :

☐ dégagée

☐ obstruée

#### B. Respiration :

fréquence : \_\_\_\_ / min.

amplitude : \_\_\_\_ nature : \_\_\_\_

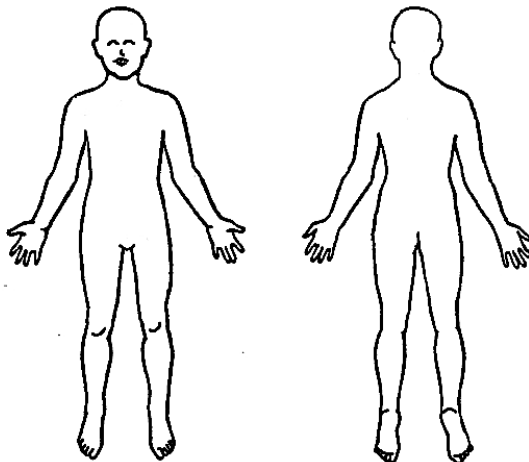
#### C. Pouls :

fréquence : \_\_\_\_ / min.

\_\_\_\_\_

### Examen secondaire

#### 1. Localisation des blessures :



- ☐ Éraflures
- ☐ Lacérations
- ☐ Hémorragie
- ☐ Hémorragie interne
- ☐ Enflure importante
- ☐ Entorse
- ☐ Dislocation
- ☐ Fracture
- ☐ Mal de tête
- ☐ Commotion
- ☐ cérébrale
- ☐ Insensibilité des extrémités
- ☐ Coup de chaleur
- ☐ Hypothermie
- ☐ Engelure

- ☐ Infection
- ☐ Douleur :
  - ☐ tolérable
  - ☐ intolérable
- ☐ Psychose
- ☐ Maladie
- ☐ Décès
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_

#### 2. Symptômes ressentis par la personne blessée : \_\_\_\_\_

Dossier : \_\_\_\_\_

1 / 8

**Causes de la blessure ou du malaise :** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Historique médicale**

|                           |                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bracelet médical :</i> | <i>Autres conditions médicales :</i>                                                  |
| <i>Médicament :</i>       | <i>Allergie :</i>                                                                     |
| <i>Dernier repas :</i>    | Vacciné contre le tétanos : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non |

**Signes vitaux**

|                                                |           |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Temps :</b>                                 | :         | :         | :         | :         | :         | :         |
| <b>État de conscience :</b><br>(AVDI)          |           |           |           |           |           |           |
| <b>Respiration :</b><br>(fréquence, amplitude) | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. |
| <b>Pouls :</b><br>(fréquence, nature)          | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. | ___/ min. |
| <b>Pupilles :</b><br>(PERRLA)                  |           |           |           |           |           |           |
| <b>Peau :</b><br>(Température, couleur)        |           |           |           |           |           |           |

**Traitements**

|                                |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Temps :</b>                 | : | : | : | : |
| <b>Médicament administré :</b> |   |   |   |   |
| <b>Dose :</b>                  |   |   |   |   |

**Soins à long terme**

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| <b>Temps :</b> | <b>Commentaires :</b> |
| :              |                       |
| :              |                       |
| :              |                       |

**Évacuation / sauvetage :** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Personne blessée transférée à :**

|                                    |
|------------------------------------|
| <i>Nom</i>                         |
| <i>Téléphone</i><br>( ) - #        |
| <i>Titre et services d'urgence</i> |

**Rapport d'accident (médical) rempli par :**

|                             |
|-----------------------------|
| <i>Nom</i>                  |
| <i>Coordonnées</i>          |
| <i>Téléphone</i><br>( ) - # |

Dossier : \_\_\_\_\_

2 / 8

# Rapport d'accident (détaillé)



Fédération  
québécoise  
de la montagne  
et de l'escalade

## Localisation et circonstances

|                                       |      |                       |          |                       |
|---------------------------------------|------|-----------------------|----------|-----------------------|
| Date de l'accident (jj / mm / aaaa) : |      | Heure de l'accident : |          |                       |
| / /                                   |      | :                     |          |                       |
| Lieu                                  | Voie | Difficulté Cotation   | Altitude | Distance du départ du |
|                                       |      |                       | m        | km                    |

## Personne(s) impliquée(s) dans l'accident (joindre copies du Rapport d'accident – médical)

|   | Prénom | Nom | Age | Sexe                                                  | # de membre |
|---|--------|-----|-----|-------------------------------------------------------|-------------|
| A |        |     |     | <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F |             |
| B |        |     |     | <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F |             |
| C |        |     |     | <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F |             |
| D |        |     |     | <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F |             |
| E |        |     |     | <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F |             |
| F |        |     |     | <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F |             |

## Renseignement sur le groupe

|                                                          |                              |
|----------------------------------------------------------|------------------------------|
| Nom du groupe (si applicable)                            | Prénom et nom du responsable |
| Coordonnées du groupe                                    |                              |
| Nombre de personnes participant à l'activité : personnes |                              |

## Environnement

- ☐ SAE
 ☐ Cascade de glace
 ☐ Approche (sentier)
 ☐ Terrain d'aventure (isolement)
 ☐ Paroi de
 ☐ Pente de neige
 ☐ Terrain accidenté
 ☐ Autres : \_\_\_\_\_

## Conditions météorologiques

| Météo         | Température °C                                                  | Visibilité                                                    | Noirceur<br><input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non | Vents<br>km/h                          |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Ciel          | <input type="checkbox"/> Ensoleillée                            | <input type="checkbox"/> Partiellement nuageux                | <input type="checkbox"/> Nuageux                                      | <input type="checkbox"/> Éclairement   |
| Précipitation | <input type="checkbox"/> Aucune <input type="checkbox"/> Bruine | <input type="checkbox"/> Pluie <input type="checkbox"/> Orage | <input type="checkbox"/> Foudre <input type="checkbox"/> Verglas      | Neige <input type="checkbox"/> Tempête |

## Discipline pratiquée lors de l'accident

- ☐ Escalade de bloc
 ☐ Escalade sportive
 ☐ Escalade de glace
 ☐ Escalade artificielle
 ☐ Escalade en
 ☐ Escalade
 ☐ Alpinisme
 ☐ Via Ferrata
 ☐ moulinette
 ☐ traditionnelle
 ☐ Ski de montagne
 ☐ Autres : \_\_\_\_\_

## Pratique lors de l'accident

- ☐ Ascension
 ☐ Assurage (au sol)
 ☐ Marche d'approche
 ☐ Bivouac en montagne
 ☐ 1<sup>er</sup> de cordée
 ☐ Assurage (en paroi)
 ☐ Rappel
 ☐ Repos (bas de paroi ou
 ☐ 2<sup>d</sup> de cordée
 ☐ Auto-assurage
 ☐ Descente à pied
 ☐ autre) Autres : \_\_\_\_\_
 ☐ Ascension multi-longueur
 ☐ Descente en ski

Type de relais utilisé : \_\_\_\_\_

Inclure des photos du lieu de l'accident

Dossier : \_\_\_\_\_

3 / 8



**Niveau d'expérience de la personne blessée**

| Disciplines pratiquées :                         | Nombre d'années | Fréquence | 1 <sup>er</sup> de cordée    | Avez-vous suivi une formation?                             |
|--------------------------------------------------|-----------------|-----------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Escalade de bloc        |                 | / mois    |                              | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |
| <input type="checkbox"/> Escalade en moulINETTE  |                 | / mois    |                              | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |
| <input type="checkbox"/> Escalade sportive       |                 | / mois    | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |
| <input type="checkbox"/> Escalade traditionnelle |                 | / mois    | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |
| <input type="checkbox"/> Escalade artificielle   |                 | / mois    | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |
| <input type="checkbox"/> Escalade de glace       |                 | / mois    | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |
| <input type="checkbox"/> Alpinisme               |                 | / mois    | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |
| <input type="checkbox"/> Ski de montagne         |                 | / mois    |                              | <input type="checkbox"/> oui : <b>durée</b> : _____ heures |

**Avez-vous été inactif en escalade pour plus d'un an?**

☐ oui : **période** : de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

**Causes principales** (Cochez tous applicables)

☐ Chute ou glissade :  
 Hauteur de la chute : \_\_\_\_\_ mètres  
 Surface d'impact : \_\_\_\_\_  
 Environnement / Discipline :  
☐ Rocher  
☐ Glace  
☐ Neige  
☐ en Ski de montagne  
☐ Crevasse

☐ Chute de roche ou objet  
 Spécifiez : \_\_\_\_\_

☐ Avalanche

☐ Foudre

☐ Exposition aux éléments

☐ Dépassement des habiletés

☐ Égarment de la voie

☐ Perdu

☐ Équipement mal utilisé  
 Spécifiez : \_\_\_\_\_

☐ Protections amovibles ou ancrages arrachés  
 Spécifiez : \_\_\_\_\_

☐ Défectuosité de l'équipement  
 Spécifiez : \_\_\_\_\_

☐ Mauvaise acclimatation

☐ Maladie

☐ Autre: \_\_\_\_\_

☐ Inconnue

**Causes secondaires** (Cochez tous applicables)

☐ Dépassement des habiletés

☐ Sous évaluation des dangers

☐ Non-suivi des indications

☐ Sortie ou escalade en solitaire

☐ Séparation du groupe

☐ Escalade sans assurage ou

☐ Inattention

☐ Inexpérience

☐ Position inadéquate

☐ Assurage inadéquat

**Solidité de la prise non-vérifiée**

☐ Équipements ou habillement inadéquats

☐ Escalade sans casque

☐ Protections amovibles insuffisantes ou non placés

☐ Défectuosité de l'équipement  
 Spécifiez : \_\_\_\_\_

☐ Protections amovibles ou ancrages arrachés  
 Spécifiez : \_\_\_\_\_

**Ascension trop rapide (altitude)**

☐ Malaise

☐ Fatigue

☐ Météo défavorable

☐ Exposition aux éléments

☐ Noirceur

☐ Autre: \_\_\_\_\_

☐ Inconnue

Dossier : \_\_\_\_\_

4 / 8

**Description complète de l'accident** (utiliser une autre feuille si nécessaire) : \_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Analyse de l'accident** (Quels connaissances ou techniques auraient pu prévenir l'accident?) : \_\_\_\_\_

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dossier : | | | | |

5 / 8

# Rapport d'accident (sauvetage)



Fédération  
québécoise  
de la montagne  
et de l'escalade

## Personnes recherchées (joindre copies du Rapport d'accident détaillé)

Nombre de personnes recherchées : \_\_\_\_\_

Nombre de personnes blessés : \_\_\_\_\_

Nombre de personnes restant avec les personnes blessées : \_\_\_\_\_

☐ expérimentées

☐ sans expérience

## Localisation

|                                              |      |                     |                            |                                     |
|----------------------------------------------|------|---------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| Date de l'accident (jj / mm / aaaa) :<br>/ / |      |                     | Heure de l'accident :<br>: |                                     |
| Lieu                                         | Voie | Difficulté Cotation | Altitude<br>m              | Distance du départ du sentier<br>km |
| # de la carte topographique                  |      |                     | Coordonnées                |                                     |

Demeure au même endroit : ☐ oui ☐ non

Se déplace vers :

|                                                                                              |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Localisé près de :                                                                           | # de la carte topographique       |
| Sentiers à proximité :                                                                       | Itinéraire (nom sentiers, etc.) : |
| Routes à proximité :                                                                         | Coordonnée de la destination      |
| Lac à proximité :                                                                            |                                   |
| Endroit accessible d'hélicoptère : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non |                                   |

## Équipement(s) de la / des personne(s) recherchée(s)

Couleurs du manteau : \_\_\_\_\_

Couleurs du casque: \_\_\_\_\_

Couleurs du sac à dos: \_\_\_\_\_

Couleurs de la tente/l'abri: \_\_\_\_\_

Nombre de tentes : \_\_\_\_\_

Nombre de sacs de couchage : \_\_\_\_\_

Nombre de matelas de sol : \_\_\_\_\_

Réchaud : ☐ oui ☐ non ;

Gaz disponible : \_\_\_\_\_L ou \_\_\_\_\_cartouches

Trousse de premiers soins : ☐ oui ☐ non

Besoin de :

☐ vêtements chauds

☐ d'abris

☐ de nourriture

☐ du nécessaire pour faire un feu

## Intervention

|                                                                      |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Date et heure de réception de l'appel à l'aide :<br>/ / , :          | Date et heure de l'envoi des services d'intervention d'urgence :<br>/ / , : |
| Groupe responsable du sauvetage                                      | Personne responsable du sauvetage                                           |
| Autres groupes impliqués dans le sauvetage : _____<br>_____<br>_____ |                                                                             |
| Nombre de personnes impliquées dans le sauvetage : _____             |                                                                             |
| Emplacement du poste de commandement : _____                         |                                                                             |

Dossier : \_\_\_\_\_

6 / 8

**Détails sur les moyens de communication** (méthodes utilisées, fréquences utilisées, performance, suggestion) :

**Description complète de la procédure de recherche et de sauvetage** (utiliser une autre feuille si nécessaire) :

**Énumération des techniques et équipements spéciaux utilisés :**

**Énumération des types de véhicules utilisés et performance** (auto, camion, avion, hélicoptère, etc.) :

Dossier : | | | | |

7 / 8



**Analyse de la procédure de recherche et de sauvetage** (causes de retards, problèmes à éviter, techniques à améliorer) :

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Autres commentaires :** \_\_\_\_\_

[illegible]**Rapport d'accident (sauvetage) rempli par :**

|                      |
|----------------------|
| Nom                  |
| Coordonnées          |
| Téléphone<br>( ) - # |

Dossier : | | | | |

# Annexe 13 – Le formulaire d’acceptation des risques

## Acceptation des risques

### A - Risques usuels inhérents aux activités encadrées par la Fédération québécoise de montagne et d’escalade.

La Fédération québécoise de montagne et d’escalade encadre notamment la pratique du ski de montagne et de l’escalade extérieure sur certains sites situés au Québec, ainsi que la pratique de l’escalade sportive. L’ensemble de ces activités comportent notamment les risques suivants :

- Une chute ou un impact contre une paroi ou contre le sol;
- Des chutes de roches, de glaces, d’équipements, d’autres débris, ou des avalanches causées naturellement ou par d’autres usagers;
- Des conditions météorologiques changeant rapidement et sans signe précurseur, notamment des orages, des chutes de neige ou de pluie abondantes ou des avalanches;
- La pratique de l’activité sur un terrain incliné et accidenté, comportant des voies aménagées ou non, avec des obstacles peu ou pas apparents, où une personne peut se perdre ou se placer en situation dangereuse;
- La présence d’animaux sauvages pouvant être dangereux ou le contact avec des plantes vénéneuses ou irritantes;
- Des comportements, même négligents, de la part d’autres usagers;
- L’utilisation d’ancrages pour la pratique de l’escalade dont la sécurité ne peut être vérifiée de façon régulière et dont la sécurité ne peut en aucun temps être garantie;
- Une défaillance des équipements de protection individuelle;

### B - Reconnaissance et acceptation du risque

Je suis conscient que l’activité que j’entends pratiquer comporte des risques importants dont ceux notamment identifiés au paragraphe ci-dessus, sans pour autant s’y limiter, lesquels peuvent causer des pertes matérielles ou autres et des blessures allant jusqu’à de blessures graves pouvant entraîner un décès.

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

Je reconnais que l’activité se pratique sur des terrains accidentés, éloignés et difficiles d’accès. En cas de besoin, la communication s’effectuera difficilement, un sauvetage sera long et ardu et les soins médicaux ne pourront être administrés rapidement.

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

Signature du participant : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### C - 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 la pratique d'une telle activité.
- ☐ Si l'activité nécessite un contact avec l'eau (traverse de rivière, etc.), je déclare être à l'aise dans l'eau.
- ☐ 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.
- ☐ Je m'engage à respecter les limites de mes capacités physique et technique afin de ne pas mettre ma vie ou celle d'autrui à risque.
- ☐ Je m'engage à respecter le document de Règlement de sécurité de la FQME
- ☐ Je m'engage à signaler toute blessure ou maladie avant le début des activités de la FQME ou de ses partenaires
- ☐ Je m'engage à utiliser de l'équipement conforme aux normes de la FQME et des fabricants.
- ☐ J'affirme avoir lu et compris le présent document et entreprendre la pratique de cette activité en toute connaissance de cause.

Signature du participant : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

# Annexe 14 – Des références pour aller plus loin

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

## Contenus disciplinaires

Enseigner dehors. (2025). *Conseils pratiques pour la planification d'activités plein air au secondaire*. <https://enseignerdehors.ca/approche-pedagogique/conseils-pratiques-pour-la-planification-dactivites-plein-air-au-secondaire/>

Fédération québécoise des centres communautaires. (2020). *Votre boîte à outils plein air : itinéraire plein air en CCL : partout et pour tous*. Fédération québécoise des centres communautaires. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4072885>

FQME (n.d.). *Manuel de formation Guide via ferrata*. FQME.

Gouvernement du Québec. (s. d.). *Retrait d'une tique en cas de piqure*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/retrait-dune-tique-en-cas-de-piqure>

Gouvernement du Québec. (s. d.). *Se protéger des piqûres de moustiques et de tiques*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/se-proteger-des-piqures-de-moustiques-et-de-tiques>

Rando Québec. (2018). *Manuel des guides professionnels de randonnée pédestre*. Rando Québec.

Rando Québec. (2020). *Normes en aménagement de sentiers*. Rando Québec Éditions. [https://www.randoquebec.ca/wp-content/uploads/2020/11/NormesEnAm%C3%A9nagementDeSentiers\\_web.pdf](https://www.randoquebec.ca/wp-content/uploads/2020/11/NormesEnAm%C3%A9nagementDeSentiers_web.pdf).

## Contenus transdisciplinaires

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

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

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

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



- Association pour le loisir des personnes handicapées. (s. d.). *Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire*—AQLPH. Association pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/formation-pour-un-plein-air-inclusif-et-securitaire/>
- Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Accréditation Qualité-Sécurité*. Aventure Écotourisme Québec. <https://aventure-ecotourisme.ca/notre-expertise/accréditation-qualite-securite>
- Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Liste des risques inhérents aux activités*. Aventure Écotourisme Québec.
- Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Modèle de plan d'urgence*.
- Aventure Écotourisme Québec. (2018). *Plan d'urgence : Parc régional du monde imaginaire*.
- Association québécoise du loisir municipal. (2004). *Guide de terminologie en loisir à l'intention des professionnels et bénévoles en loisir organisé*. Association québécoise du loisir municipal. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/7/1/1-12-310-20060718-1.pdf>
- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et Kéroul. (2025). *Guide Le plein air pour tous*. Plein air accessible. <https://pleinairaccessible.ca/guide/>
- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (2025). *Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »*. Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/sensibilisation-mieux-comprendre-la-difference-pour-mieux-agir/>
- Association québécoise du loisir municipal. (2008). *Vocabulaire en loisir*. Association québécoise du loisir municipal. <https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Vocabulaire-en-loisir.pdf>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile contractuelle*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresp-contract.htm>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile : vos droits et obligations*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iirespextrac.htm>
- Bergeron, N., Bissonnette, F., Boudreault, H., Chaubet, P., & Gadais, T. (2024). *Rapport de recherche concernant les programmes nationaux à l'échelle mondiale et les compétences professionnelles de l'encadrant d'activités de plein air dans la littérature*. Université du Québec à Montréal.
- Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., & Bissonnette, F. (2022). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec. [https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1264/bergeron-et-al\\_2022\\_pneapa\\_etudepreliminaire\\_complete.pdf](https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1264/bergeron-et-al_2022_pneapa_etudepreliminaire_complete.pdf)
- CAA-Québec. (2020, septembre 2). *Sports et activités en plein air : Ne partez pas sans assurance!* CAA-Québec. <https://www.caaquebec.com/fr/conseils/pratiquer-des-sports-et-activites/sports-et-activites-en-plein-air-ne-partez-pas-sans-assurance>

- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2006). *Plan d'action d'urgence : Grandes lignes et modèles*.  
[https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/pau\\_guide.pdf](https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/pau_guide.pdf)
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2013). *Plan de mesures d'urgence*.
- Canot Kayak Québec. (2022). *Plan de mesure d'urgence : Modèle à remplir*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Canot. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Kayak de mer. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Canada. (2016). Formulaire de plan d'action en cas d'urgence. In *Manuel Leader 2 – Encadreur Rivière*.
- Cheval Québec. (2021). *Cabalista : Plan de mesure d'urgence*.
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection des bénévoles*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-l'employeur/types-protection/protection-benevoles>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection personnelle*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-l'employeur/types-protection/protection-personnelle>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Travailleuses et travailleurs autonomes*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/categories-travailleuses-travailleurs/travailleuses-travailleurs-autonomes>
- Conseil québécois du loisir. *Programme DAFA - Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur*. (s. d.). Programme DAFA. <https://programmedafa.com/fr>
- Deschamps, P. (2023). Les conditions générales de la responsabilité civile du fait personnel. In *École du Barreau du Québec* (Éditions Yvon Blais, Vol. 5, p. 164-165).
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'action en cas d'urgence*.
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'urgence*. <https://eouvivequebec.ca/wp-content/uploads/2024/08/PlanMesureUrgence.pdf>
- Eau Vive Québec et Canot Kayak Québec. (s. d.). *Route Bleu : Plan de sortie en cas d'urgence*. <https://laroutebleue.ca/app/uploads/2023/05/plan-de-sortie-en-cas-durgence-la-route-bleue.pdf>
- Éducaloi. (s. d.). *La responsabilité de la personne qui porte secours à quelqu'un*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-responsabilite-de-la-personne-qui-porte-secours-a-quelquun/>
- Éducaloi. (s. d.). *L'assurance responsabilité*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/l'assurance-responsabilite/>

- Fédération des caisses Desjardins du Québec. (2023, 17 octobre). *Profiter des sports d'hiver avec les bonnes protections d'assurance*. Desjardins.  
<https://www.desjardins.com/fr/conseils/profiter-sports-hiver-bonnes-protections-assurance.html>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (2017). *Référentiel en gestion de risque en enseignement en contexte de plein air—Politiques et pratiques normalisées pour les établissements scolaires du Québec*. Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec.  
<https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPUKeLFWgyVphXqCErvb0/asset/files/manuel-gestion-de-risque.pdf>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (s.d.). *Colloque—Apprendre à ciel ouvert Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec—FÉÉPEQ*. FÉÉPEQ.  
<https://www.feepeq.com/fr/colloque>
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. (2011). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Escalade sur SAE, escalade de rocher, escalade de glace, ski de montagne. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Fédération québécoise des activités subaquatiques. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Plongée en apnée. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- La Cordée. (2014, mars 13). *Habillement multicouche : Vélo*. Blogue La Cordée : plein air, vélo et ski. <https://blog.lacordee.com/habillement-multicouche-velo/>
- Landry, D., & Auger, P. (2024). *Aide-mémoire des sept principes Sans trace*. De ville en forêt.  
<https://www.devilleenforet.com/sept-principes-sans-trace-reference-standard/>
- Leave No Trace. (s. d.). *History of LNT - Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*. Leave No Trace. <https://lnt.org/about/history/>
- Le RÉSEAU. (s. d.). *À propos*. Le RÉSEAU. <https://lereseau.co/a-propos>
- Mercure, C. (2021). *Le concept de plein air au Québec, enjeux épistémologiques et terminologiques*. Nature et Récréation, 10, 14-27.  
<https://lereseau.co/storage/291/nr10-4-concept-plein-air-au-quebec-enjeux.pdf>
- Ministère de l'Éducation du Québec. (2017). *Au Québec on bouge : Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*. Gouvernement du Québec.  
<https://www.education.gouv.qc.ca/municipalites/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/>
- On y va. (s.d.). *Fais partie de la solution!* On y va.  
<https://www.onyva.quebec/faispartiedelasolution/>
- Québec à Cheval. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Randonnée équestre. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.

- Québec Aventure Plein Air (Réalisateur). (2021, mars 2). *Prêts pour l'aventure – Épisode 2 : Le multicouche* [Enregistrement vidéo].  
<https://www.youtube.com/watch?v=CSvylTWXEkw>
- Rando Québec. (2022). *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre*. Rando Québec.
- Raymond Chabot Grant Thornton. (2022). *Étude sur les assurances dans le milieu du plein air et recommandations—Rapport final*. Réseau plein air Québec.  
[https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt\\_2022\\_etude\\_sur\\_les\\_assurances\\_dans\\_le\\_domaine\\_du\\_plein\\_air.pdf](https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt_2022_etude_sur_les_assurances_dans_le_domaine_du_plein_air.pdf)
- Réseau plein air Québec. (s.d.). *Cultive ton plein air*. On y va.  
<https://www.onyva.quebec/cultive-ton-plein-air/>
- Sans trace Canada. (s. d.). *Les sept principes Sans trace*. Sans trace Canada.  
<https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>
- Ski de fond Québec. (2009). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Ski de fond. Pratique récréative. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Société québécoise de spéléologie. (2006). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Spéléologie. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Spéléo Québec. (2021). *Protocole Spéléo-secours*.
- Système multicouche. (s. d.). *Portail plein air*. <https://portail-plein-air.weebly.com/systegraveme-multicouche.html>
- Table sur le mode de vie physiquement actif. (s. d.). *La sécurité bien dosée, une question d'équilibre!* Table sur le mode de vie physiquement actif.  
<https://tmvpa.com/publication/securite-bien-dosee>
- The Decision Lab. (s. d.). *Biases*. The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/biases-index>
- The Decision Lab. (s.d.). *Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles?* The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>
- Thibault, A. (2011). *Loisir et développement social : C'est du sérieux*. Bulletin de L'Observatoire québécois du loisir, 8(16), 1-3. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/1717/1/6-24-2988-20111026-1.pdf>
- Vélo Québec. (s. d.). *Programme cycliste averti – Plan de gestion des risques*.
- Vélo Québec. (2015). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Vélo. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.