

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Grande randonnée (backpacking)

La grande randonnée est une longue excursion à pied durant laquelle le randonneur transporte tout l'équipement nécessaire pour passer une ou plusieurs nuits dans les sentiers.

Cote de facteur
de risque

3

Résultat d'apprentissage général

L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.

Stratégies de gestion des risques*

L'information et les recommandations sur la sécurité figurant dans la présente liste de vérification sont jugées comme étant le reflet de pratiques exemplaires. Les stratégies de gestion des risques suggérées correspondent aux normes de sécurité minimales pour une activité physique organisée ou officielle. Elles pourraient ne pas être applicables à toutes les situations (p. ex., activités à domicile, récréatives ou modifiées). Par contre, dans le cas de programmes structurés, les instructeurs, les entraîneurs ou les directeurs de programme, responsables d'activités physiques HORS-classe, pourraient imposer des normes de sécurité plus sévères.

Instruction

N.B. : Le degré et le niveau d'instruction ou d'orientation requis peuvent varier en fonction de considérations telles que l'expérience personnelle des élèves, les compétences et la condition physique. L'utilisation de médias (livres et DVD didactiques) peut remplacer l'instruction directe si on considère cela comme approprié et sécuritaire.

- Le meneur est expérimenté et averti, et il est en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves pour mener à bien une excursion pédestre (plus la randonnée est longue ou éloignée, plus le meneur doit être expérimenté).
- Le meneur a déjà parcouru récemment le sentier proposé.
- L'élève est conscient des risques de la grande randonnée.
- Les techniques de randonnée sécuritaires, notamment le système de surveillance mutuelle, sont apprises avant la randonnée.
- Les compétences et les techniques requises pour l'excursion sont apprises (p. ex., camping écologique).
- Les élèves reçoivent l'instruction nécessaire pour se servir d'une boussole ou d'un appareil GPS et pour savoir ce qu'ils devraient faire s'ils s'égarent.
- Les élèves reçoivent l'instruction nécessaire pour assurer une hygiène adéquate, y compris en ce qui concerne le soin des pieds.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Les élèves ont un niveau de conditionnement physique approprié pour l'excursion (notamment en tenant compte de blessures ou de handicaps possibles).
- Le meneur élabore un plan détaillé de l'excursion, y compris l'itinéraire, le parcours, les repas et l'équipement personnel ou collectif requis; le plan de l'excursion est communiqué aux élèves et aux parents.
- Un plan d'action en cas d'urgence et un plan pour retrouver les élèves égarés est élaboré et fait l'objet d'un exercice.

* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Grande randonnée (backpacking)

Surveillance

N.B. : Le niveau de surveillance à prévoir dépend des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.

- Niveau de surveillance recommandé : **surveillance générale**; une **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- Une personne dans le groupe a une formation en premiers soins.
- Un système de surveillance mutuelle est en place étant donné qu'il est plus sécuritaire de camper ou de faire de la randonnée avec au moins un compagnon. (Si on entre dans une région éloignée, le groupe devrait compter au moins quatre personnes, ce qui permet à une personne de rester avec une personne blessée, pendant que les deux autres vont chercher de l'aide.)
- Les conditions et les prévisions météorologiques locales et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- Des plans détaillés en cas d'imprévus et de temps inclément sont consignés.
- Il existe un plan dans le cas des élèves qui pourraient se retrouver séparés du groupe; on a élaboré et on utilise un système de dénombrement des élèves pour s'assurer de la présence de tous les élèves.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.

Environnement

- On utilise les sentiers désignés ou on obtient la permission des autorités compétentes pour accéder aux sentiers.
- On fournit des cartes détaillées du secteur dans lequel les élèves feront la randonnée.
- On a déterminé l'emplacement des services d'urgence locaux.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant le départ.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement.
- Les élèves portent chacun un sac à dos bien ajusté; on vérifie également le contenu du sac à dos relativement à son poids et à sa répartition.
- Une carte détaillée et des boussoles fonctionnelles sont disponibles.
- Les élèves transportent chacun un sifflet et leur propre trousse de premiers soins.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone ou un système de communication d'urgence sont disponibles. (Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable. Les émetteurs-récepteurs représentent un bon moyen de communiquer entre le meneur du groupe et celui qui ferme la marche.)
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés durant les randonnées parce qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des marcheurs à détecter les dangers possibles dans l'environnement.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées (pas de chaussures à bout ouvert) en fonction du type de sentier.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples et on apporte des vêtements de rechange selon les besoins.
- On porte des vêtements appropriés pour se protéger des intempéries, du soleil (p. ex., chapeau), des insectes (p. ex., des chemises à manches longues et un pantalon pour se protéger des tiques - surveillance mutuelle), des animaux (p. ex., répulsif à ours si le territoire est fréquenté par les ours) et des plantes (p. ex., herbe à puces).
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Grande randonnée (backpacking)

Autres considérations

- L'élève a subi un examen médical de routine et a présenté un bilan médical avant de commencer le programme.
- L'élève a présenté le formulaire de déclaration et de consentement du parent et de déclaration de l'élève (si l'élève a moins de 18 ans) ou le formulaire de déclaration de l'élève (s'il a 18 ans ou plus) avant le début du programme.
- On a encouragé le participant à souscrire à une police d'assurance-accident.
- Les élèves qui subissent une blessure sont envoyés aux membres compétents du personnel médical aux fins de traitement et de réadaptation et ne devraient pas reprendre l'activité tant qu'ils n'auront pas reçu l'autorisation d'un professionnel de la santé qualifié.
- L'activité correspond à l'âge, aux capacités et à la condition mentale et physique de l'élève.
- L'élève fait preuve en tout temps d'une bonne maîtrise de soi et évite tout comportement inadmissible.
- Le choix de cette activité par l'élève dans le cadre du volet HORS-classe du programme d'éducation physique/éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.

