

Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

Randonnée pédestre

La randonnée pédestre est une forme de marche, habituellement sur des pistes dans des endroits en milieu naturel, afin d'explorer la nature et d'apprécier les alentours.

Cote de facteur
de risque

2

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 rompu à l'utilisation des pistes de la randonnée, selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- L'élève est sensibilisé aux risques de la randonnée pédestre.
- Les techniques de randonnée sécuritaires, notamment le système de surveillance mutuelle, sont apprises selon une progression adéquate avant la randonnée.
- Les techniques du camping sont apprises au besoin.
- Les règles de conduite, les limites de la zone à ne pas dépasser et le système de rassemblement sont révisés avant la randonnée.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- Les séances d'activité sont appropriées au niveau de compétence des élèves; si la randonnée sera exigeante, les élèves doivent être en bonne condition physique avant le départ.
- La randonnée est planifiée en détail.

* 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

Randonnée pédestre

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**; la **surveillance visuelle constante** peut être exigée pour certains dangers.
- Un moyen de vérifier la présence des participants a été élaboré.
- 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.)
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action ou d'évacuation 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 inclement sont consignés.
- 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.

Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales et les restrictions en matière de feu sont vérifiées avant le début de l'excursion.
- On utilise les sentiers désignés ou on obtient la permission des autorités compétentes pour accéder aux sentiers.
- On a déterminé l'emplacement des services d'urgence locaux.
- On fournit des cartes détaillées du secteur dans lequel les élèves feront la randonnée.
- On a accès à des toilettes.

Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement est vérifié par une personne qualifiée avant le départ.
- 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.
- Les directives sont émises quant à l'usage ou à l'entretien adéquat de l'équipement.
- Le meneur ainsi que chaque élève portent un sifflet ou un autre appareil de signalisation lorsqu'on est hors site.
- 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 garder en contact le meneur du groupe et celui qui ferme la marche.)
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés pendant les randonnées qu'ils causent des distractions et réduisent la capacité des marcheurs à détecter les dangers dans l'environnement.

Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées (pas de chaussures à bout ouvert).
- Il faut porter des vêtements appropriés qui permettent une grande liberté de mouvement tout en protégeant le corps.
- 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

Randonnée pédestre

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.

