

PLAN DE GESTION DES RISQUES



Le plan d'urgence décrit la procédure à suivre en cas d'incident ou accident. Conservez une copie avec vous à l'épreuve des intempéries et remettez-en une copie avec votre plan de sortie. Vous trouverez en annexe, la description de chacune des étapes qui vous aidera à la réalisation de votre plan.

PGR - 1 : ACTIVITÉS, DISCIPLINES DE PLEIN AIR PARTIQUÉES ET EXPLICATION OFFERTES AUX PARTICIPANTS

AIDE-MÉMOIRE (À faire avant le départ)

Les informations suivantes devraient être validées bien avant le départ et parfois même, avant de choisir le parcours/l'activité que vous effectuerez. Certaines informations peuvent influencer votre choix, il est donc important de prendre le temps d'écrire et de partager ces informations avec tous les participants.

- ✓ Inspection et entretien de l'équipement de plein air, de sécurité et premiers soins;
- ✓ Conditions préalables à la pratique de l'activité, évaluation des participants (niveau d'effort physique requis, niveau de connaissances techniques, limitations des participants, etc) ;
- ✓ Connaître les risques inhérents à l'activité, au milieu naturel, lieux de pratique, transport et comportement des participants.

PMU - 2 : IDENTIFICATION DU PARCOURS ET DES RESPONSABLES

Activités de plein air :

CANOT D'EAU CALME ET KAYAK DE MER

Date de la sortie :



PGR - 2 : RISQUES INHÉRENTS

RISQUES INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ PRATIQUÉE			
Risques inhérents	Niveau de risque	Mesures d'élimination ou de réduction du risque	Traitement des mesures
Blessures ou noyade causées par dessalage ou chute en eau calme (vagues et turbulences provoquées par le passage d'un bateau, grosses vagues causées par des vents forts, inattention, jeux, etc.)	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Naviguer à un rythme adapté à l'expérience des clients • Rester calme • Porter un VFI ajusté • Longer la rive • Connaître les coups techniques de pagaies • Avironner à genoux • Connaître les signaux de détresse et les exécuter si nécessaire • Avironner à proximité d'un guide pour intervention rapide • Disposer d'une ligne d'attrape flottante • Connaître la technique de récupération pour pagayeur et embarcation • Porter une combinaison iso thermique si requis • Savoir nager 	Briefing de sécurité avant le départ Initiation aux techniques de l'activité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Étirements et faiblesses musculaires ou blessures graves aux articulations causés par une mauvaise technique	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Enseigner la façon de pagayer en utilisant les grandes masses musculaires • Naviguer de façon adaptée à l'expérience des clients • Observer périodiquement l'état physique des participants 	Briefing de sécurité avant le départ Initiation aux techniques de l'activité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Fatigue, épuisement, trouble respiratoire et circulatoire à l'effort (asthme, angine et infarctus)	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Naviguer à un rythme adapté à l'expérience des clients • Effectuer des pauses plus fréquentes • Ajuster la progression (distance par jour) <p>Bien s'alimenter et boire beaucoup d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Favoriser de bonnes nuits de sommeil 	Briefing de sécurité avant le départ Initiation aux techniques de l'activité Fiche médicale Manuel de cours Secourisme en régions isolées

GARDEZ PRÉCIEUSEMENT VOS PLAN DE GESTION DES RISQUES ET DE MESURE D'URGENCE (ÉTUIE ÉTANCHE) ET ASSUREZ-VOUS QUE CHACUN DES PARTICIPANTS CONNAIT L'ENDROIT OÙ ILS SE TROUVENT TOUT COMME LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS ET LE SYSTÈME DE COMMUNICATION/SIGNALISATION.



TOURISME
ABITIBI-TÉMISCAMINGUE



Accès Plein Air

Submersion de l'embarcation due à une trop grande charge (perte de matériel, matériel endommagé par l'eau)	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Bien répartir les charges entre les embarcations • Bien répartir les charges dans l'embarcation • Disposer d'une écope ou d'une pompe 	Briefing de sécurité avant le départ
Blessures dues à du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Disposer méthodiquement et fixer solidement le matériel à l'embarcation • Bien ranger chaque objet après usage et éviter les objets louses dans le canot 	Briefing de sécurité avant le départ Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Mauvais équipement, bris d'équipement, perte d'équipement	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Partir bien équipé • Disposer des trousse de réparation nécessaires • Vérifier et entretenir l'équipement avant le départ • Disposer méthodiquement et fixer solidement le matériel à l'embarcation • Placer la pagaie de secours en dessous d'élastiques fixés à l'embarcation • Porter les équipements de navigation et de communication bien fixés sur soi et dans des étuis étanches si nécessaire (GPS, cellulaire ou téléphone satellite) • Bien ranger chaque objet après usage et éviter les objets louses dans le canot 	Briefing de sécurité avant le départ Guide d'utilisation du matériel
Perte de son chemin	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une bonne connaissance du parcours • Suivre son déplacement sur la carte et vérifier la concordance avec le terrain • Avoir en sa possession la carte guide du parcours de la sortie, une boussole et un GPS (piles de remplacement) et savoir les utiliser • Avoir en sa possession une fusée de détresse 	Carte guide et équipement de navigation Équipement de communication
Disparition d'un participant	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Demeurer groupé • Ne pas être seul • Porter sur soi un dispositif de signalisation sonore (sifflet) • Avoir en sa possession une fusée de détresse 	Carte guide et équipement de navigation Équipement de communication Sifflet

RISQUES INHÉRENTS LIÉS AUX LIEUX DE CAMPMENT			
Malaises causées par l'indisponibilité de lieux de campement	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Posséder une bonne connaissance du secteur • Étudier les cartes • Avoir un plan B à proximité 	Repérage terrain Carte guide indiquant toutes les possibilités de campement
Perte d'embarcations ou de matériel	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Monter les embarcations au niveau de la forêt et les attacher à un point d'ancrage solide • Ne rien laisser traîner • Procéder à un inventaire périodique 	Briefing de sécurité avant le départ
Brûlures causées par le feu, un chaudron bouillant ou de l'eau bouillante	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Procéder à un entretien du réchaud entre les sorties • Installer la cuisine à l'écart de la circulation • Ne pas laisser les participants utiliser les poêles • Cuisiner sur une surface plane 	Briefing de sécurité avant le départ Manuel de cours Secourisme en régions
Coupure par objet coupant	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Manipuler les équipements de cuisine avec précaution 	Briefing de sécurité avant le départ Manuel de cours Secourisme en régions
Malaises causés par contamination alimentaire	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre à disposition une bouteille de savon sans eau et encourager les participants à s'en servir • Toujours rincer la vaisselle à l'eau claire 	Briefing de sécurité avant le départ Manuel de cours Secourisme en régions
Se faire écraser par un arbre ou une branche qui tombe	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Installer les tentes et la cuisine sous un couvert forestier solide 	Briefing de sécurité avant le départ Manuel de cours Secourisme en régions
RISQUES INHÉRENTS LIÉS AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES			
Malaises causés par le soleil (Coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation à l'effort, cécité)	Élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Porter un chapeau et des vêtements légers et longs • Appliquer régulièrement de la crème solaire • Porter des lunettes de soleil • Boire beaucoup d'eau (500 ml à l'heure) • Réduire l'exposition au soleil • Ralentir le rythme • Prendre des pauses régulières • Encourager la baignade, lorsque possible 	Briefing de sécurité avant le départ Liste d'équipement Bulletin météorologique (rayonnement UV) Manuel de cours Secourisme en régions

GARDEZ PRÉCIEUSEMENT VOS PLAN DE GESTION DES RISQUES ET DE MESURE D'URGENCE (ÉTUIE ÉTANCHE) ET ASSUREZ-VOUS QUE CHACUN DES PARTICIPANTS CONNAIT L'ENDROIT OÙ ILS SE TROUVENT TOUT COMME LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS ET LE SYSTÈME DE COMMUNICATION/SIGNALISATION.



**TOURISME
ABITIBI-TÉMISCAMINGUE**



Accès Plein Air

Malaises causés par le froid (Hypothermie, réduction de la vitesse de progression et de l'efficacité de toutes tâches, mauvaise humeur menant aux conflits)	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller les conditions météo sur Internet ou sur radio VHF • S'hydrater et manger adéquatement • Porter des vêtements isolants (synthétiques, éviter le coton) • Avoir à sa disposition des vêtements de rechange en cas de transpiration abondante ou immersion dans l'eau • Rester actif • Rester au soleil 	Briefing de sécurité avant le départ Bulletin météorologique (rayonnement UV) Manuel de cours Secourisme en régions
Difficulté à se diriger, signaux sonores diminués menant à la mésentente, Déshydratation, hypothermie, épuisement, chute/ dessalage et/ou mauvaise humeur menant aux conflits causés par des vents violents (>20 km/h)	Élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller les conditions météo sur Internet ou sur radio VHF • S'hydrater et manger adéquatement • Porter le VFI en tout temps • Porter des vêtements coupe-vent • Naviguer grouper à portée de voix • Avironner à genoux • Longer la rive et limiter les distances de traversée • Connaître les endroits pour rejoindre la terre ferme rapidement de manière sécuritaire • Se mettre à l'abri 	Bulletin météorologique Carte guide Cartes topographiques et bathymétriques Équipement de communication Briefing de sécurité
Électrocution causée par la foudre	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller les conditions météo sur Internet ou sur radio VHF • Posséder une bonne lecture des signes atmosphériques • Connaître les endroits pour rejoindre la terre ferme rapidement de manière sécuritaire • Se mettre à couvert, idéalement sous des arbres de petite taille et éviter un arbre isolé • Éviter le contact avec des objets métalliques 	Bulletin météorologique Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Difficulté de navigation, collisions et/ou perte du parcours à suivre causées par l'opacité du brouillard	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller les conditions météo sur Internet ou sur radio VHF • Naviguer grouper à portée de voix • Longer la rive • Connaître les endroits pour rejoindre rapidement la terre ferme de manière sécuritaire • Se mettre à l'abri 	Bulletin météorologique

Diminution de la visibilité, hypothermie (vêtements mouillés), matériel mouillé (plus difficile à manipuler), difficulté à faire un feu et/ou mauvaise humeur menant aux conflits causés par des précipitations (pluie, grain, grêle)	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les prévisions météorologiques • Surveiller le ciel • Naviguer grouper à portée de voix • Longer la rive • Porter des vêtements imperméables • Protéger adéquatement les objets sensibles à l'eau • Surveiller les signes d'hypothermie • Connaître les endroits pour rejoindre le sol rapidement de manière sécuritaire • Se mettre à l'abri • Posséder des allumettes imperméables et des allumes-feu 	Bulletin météorologique Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Malaises causés par un incendie de forêt	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les prévisions météorologiques • Vérifier l'indice de danger d'incendie avant la sortie et avant de faire un feu • Utiliser les sites de feu existant et sécuritaire • Ne jamais laisser un feu sans surveillance • Noyer le feu avant d'aller dormir ou de quitter les lieux • Cuisiner sur un réchaud plutôt que sur le feu 	Bulletin météorologique Avoir en main l'indice d'inflammabilité de la SOPFEU du secteur visité Briefing de sécurité
RISQUES INHÉRENTS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT			
Malaises causés par la température froide de l'eau 15°C et moins (Hypothermie)	Élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Se vêtir adéquatement (combinaison isothermique, combinaison étanche, anorak et pantalon nautique) 	Briefing de sécurité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Collision avec un véhicule en mouvement (bateau, voiture ou camion)	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Demeurer groupé • Garder un œil ouvert sur les embarcations en approche • Signaler sa présence en sifflant un coup (avertissement) • Disposer d'embarcations de couleurs vives • Porter des vêtements de couleurs vives 	Briefing de sécurité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Altercation avec d'autres usagers (bien ou mal intentionnés)	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Demeurer courtois et respectueux • Éviter les sorties durant les périodes de chasse • Éviter les secteurs grandement achalandés par les embarcations à moteur 	Briefing de sécurité

Blessures causées par l'entrée en contact avec un rocher à fleur d'eau	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Étude des cartes • Suivre son déplacement sur la carte et vérifier la concordance avec le terrain • Être vigilant lors de signaux qui laissent présager l'obstacle • Arrêter suffisamment en amont de l'obstacle anticipé • Effectuer une reconnaissance de l'obstacle • Passer à une distance raisonnable pour éviter l'obstacle 	Cartes de la zone nautique
Blessures causées par l'entrée en contact avec des débris dans l'eau (troncs d'arbre)	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Être attentif aux débris dans l'eau • Passer à une distance raisonnable pour éviter l'obstacle 	Briefing de sécurité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Blessures causées par l'entrée en contact avec des débris de nature humaine (pieux, câbles, vestiges de construction, cannes siphonnantes à l'approche des barrages)	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Étude des cartes • Suivre son déplacement sur la carte et vérifier la concordance avec le terrain • Anticiper, reconnaître et prévenir le danger • Arrêter suffisamment en amont de l'obstacle anticipé • Effectuer une reconnaissance de l'obstacle • Passer à une distance raisonnable pour éviter l'obstacle 	Briefing de sécurité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Empoisonnement et/ou infection à l'herbe à puce ou urticaire	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les plantes vénéneuses (connaissance) et éviter le contact • Porter des vêtements longs (couvrant les bras et les jambes) et fermés 	Briefing de sécurité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Piqûres de tiques	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Porter des vêtements longs (couvrant les bras et les jambes), clairs et unis (pour mieux repérer les bestioles) et fermés • Utiliser un répulsif sur la peau et les vêtements • Procéder à un contrôle visuel systématique 	Briefing de sécurité Connaissance de la technique d'extraction Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Présence d'insectes piqueurs (abeilles, guêpes, moustiques, mouche à chevreuil, etc.) causant empoisonnement, infection, impatience menant aux conflits interpersonnels et/ou hâte dans l'exécution des tâches menant aux chutes et blessures	Élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un vaporisateur chasse-moustiques • Porter un filet • Avoir un épipen (pour les allergies) 	Briefing de sécurité Formulaire médical Manuel de cours Secourisme en régions isolées

Contaminations causées par l'eau et/ou empoisonnement alimentaire (nourriture fraîche laissée trop longtemps à des températures > que 5°C)	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Toujours traiter l'eau au moyen d'un filtre, de rayons UV ou de comprimés chimiques ou la faire bouillir • Se ravitailler là où l'eau est sûre, dans une source d'eau en mouvement ou au milieu d'un plan d'eau • Faire une gestion minutieuse de la nourriture fraîche • Utiliser de la nourriture lyophilisée lors de longue expédition 	Briefing de sécurité Manuel de cours Secourisme en régions isolées
Attaque, perte de nourriture, bris et/ou perte d'équipement causés par un animal dangereux (ours ou un animal rongeur (moufette, porc-épic, raton laveur)	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Faire du bruit • Examiner les signes de la présence d'animaux (traces de pas, traces d'ongles ou de grattage sur un tronc d'arbre) • Ne pas se montrer agressif • Établir une distance sécuritaire • Posséder un vaporisateur chasse-ours et un klaxon dissuasif à la faune • Mettre la nourriture et les poubelles à l'écart des tentes et empiler les gamelles dessus pour créer du bruit si elles sont déplacées • Ne nourrir aucun animal • Observer les animaux à distance 	Manuel de cours Secourisme en régions isolées

PGR - 3 : PRÉPARATION DE L'ITINÉRAIRE

Lieu départ	Heure et jour d'arrivée	Lieu d'arrivée	Moyen de transport pour l'activité principale	Distance à parcourir	Services disponibles (hébergement, toilette, douche, etc.)	Repas (PD – L – S – C**)	Moyen de communication disponible

GARDEZ PRÉCIEUSEMENT VOS PLAN DE GESTION DES RISQUES ET DE MESURE D'URGENCE (ÉTUIE ÉTANCHE) ET ASSUREZ-VOUS QUE CHACUN DES PARTICIPANTS CONNAIT L'ENDROIT OÙ ILS SE TROUVENT TOUT COMME LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS ET LE SYSTÈME DE COMMUNICATION/SIGNALISATION.



TOURISME
ABITIBI-TÉMISCAMINGUE



Accès Plein Air

PGR - 4 : RISQUES INHÉRENTS LIÉS AU TRANSPORT DES PARTICIPANTS

Risques inhérents	Niveau de risque	Mesures d'élimination ou de réduction du risque	Traitement des mesures
Accident de voiture (Fatigue, inattention, inaptitude, collision avec un autre utilisateur du réseau routier ou avec un animal, non-respect du code de la route, vitesse excessive liée à l'attitude ou à un itinéraire serré)	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et respecter le code de la sécurité routière • Respecter les limites de vitesse • S'assurer du bon fonctionnement des lumières du véhicule et de la remorque • Conduire avec éveil et vigilance 	Plan de route Code de la sécurité routière
Perte ou bris de matériel	Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la solidité des attaches des embarcations sur les remorques 	Guide d'instruction (véhicule et remorque)
Bris mécanique	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Entretien adéquat et régulier du véhicule et de la remorque • Respect des capacités de transport 	Guide d'instruction (véhicule et remorque)

PGR - 5 : FORMATION ET INITIATION MINIMALES À CONNAITRE

Mesures	Application de la mesure
Vêtements <ul style="list-style-type: none"> • Conseil et règle de base : sous couche en synthétique, chapeau, lunette de soleil, etc. 	Briefing de sécurité avant le départ
Équipements de sécurité <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation adéquate de l'équipement • Démo et vérification 	Briefing de sécurité avant le départ
Attribution de l'équipement d'expédition entre participants	Briefing de sécurité avant le départ
Initiation technique <ul style="list-style-type: none"> • Technique de mise à l'eau, embarcation et débarquement • Coups de pagaie : Propulsion, rétropropulsion, appuis, coup en J, appel, écart, appel débordé, mouvements du tronc, etc. <ul style="list-style-type: none"> • Exercices pratiques 	Initiation technique sur l'eau avant le départ Ajustement des équipements Correction auprès des participants

GARDEZ PRÉCIEUSEMENT VOS PLAN DE GESTION DES RISQUES ET DE MESURE D'URGENCE (ÉTUIE ÉTANCHE) ET ASSUREZ-VOUS QUE CHACUN DES PARTICIPANTS CONNAIT L'ENDROIT OÙ ILS SE TROUVENT TOUT COMME LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS ET LE SYSTÈME DE COMMUNICATION/SIGNALISATION.



TOURISME
ABITIBI-TÉMISCAMINGUE



Accès Plein Air

PGR - 6 : RISQUES INHÉRENTS LIÉS AUX CAOMPORTEMENTS DES MEMBRES DU GROUPE

Risques inhérents	Niveau de risque	Mesures d'élimination ou de réduction du risque	Traitement des mesures
Mauvaise condition physique, problème de santé	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Vérification du potentiel des participants avant l'activité <ul style="list-style-type: none"> o État de santé et condition physique • S'assurer que le participant est parfaitement conscient du niveau de difficulté du parcourir, de la distance et de la durée approximative de l'activité par jour et au total du séjour • Bien s'échauffer avant l'effort physique • Bien s'étirer (pendant 10 minutes) l'effort physique • Procéder à une formation technique des participants avant le départ • Être en mesure, à tous moments, d'envisager la possibilité de retraite de participants 	Fiche médicale Vérification des attentes Présentation des objectifs Description des tâches et comportements attendus Observer périodiquement l'état physique des participants durant l'activité
Manque de connaissance et inexpérience	Moyen	<ul style="list-style-type: none"> • Vérification du potentiel de ses coéquipiers avant l'activité <ul style="list-style-type: none"> o Niveau technique, expérience • Être en mesure, à tous moments, d'envisager la possibilité de retraite de participants 	Questionnaire d'évaluation Mise en situation des manœuvres de base si nécessaire Embarquement et débarquement du canot Chargement équilibré de l'embarcation Avancer, tourner et arrêter en eau calme
Insécurité, stress, peur (eau, animaux, météo, milieu isolé, habileté, capacité, etc.)	Élevée	<ul style="list-style-type: none"> • Vérification du potentiel des participants avant l'activité <ul style="list-style-type: none"> o Aisance dans un milieu isolé o Connaissance des risques associés à la pratique o Capacités psychologiques • Discussion sur l'expérience, les appréhensions et les conditions à prendre en considération • Observation périodique des comportements et l'état psychologique des participants • Être en mesure, à tous moments, d'envisager la possibilité de retraite de participants 	Compréhension des risques inhérents

Comportement téméraire qui met en danger le participant et le groupe	Élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Vérification du potentiel des participants avant l'activité <ul style="list-style-type: none"> o Attentes et motivations o Comportement • Intervention ciblée auprès de l'individu téméraire, rappel des règles de conduite • Expulsion au besoin 	Rappel des objectifs Liste des comportements et attitudes attendus
Comportement délinquant et non-respect des consignes de sécurité	Élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention ciblée auprès de l'individu avec rappel des comportements et attitudes attendus • Expulsion de la sortie au besoin 	Compréhension des risques inhérents
Altercation entre individu		<ul style="list-style-type: none"> • Intervention ciblée auprès des individus impliqués avec rappel des règles de bonne conduite • Expulsion de la sortie au besoin 	Compréhension des risques inhérents Rapport d'incident

