

GESTION DES RISQUES RANDONNÉE PÉDESTRE

POUR UNE EXPÉRIENCE PLEIN AIR SÉCURITAIRE

Malgré sa facilité d'accès et sa grande popularité, la randonnée pédestre est une activité qui comporte des risques. La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé du parcours emprunté ainsi que la vitesse de votre progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours d'une sortie en randonnée en sentiers rendant celle-ci de plus en plus difficile.

La randonnée pédestre se fait en autonomie complète, il n'y a pas de patrouille sur les sentiers de randonnée de l'Abitibi-Témiscamingue. L'activité se déroule dans des milieux naturels qui, conséquemment, sont plus éloignés des services d'urgence. Cet état de fait entraîne des délais lors d'incidents nécessitant des soins immédiats ou une évacuation. Chaque visiteur demeure responsable de sa propre sécurité. Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire. Il est possible de se procurer auprès d'un assureur ([Air Médic](#) par exemple) une protection relative à ces risques.

Le randonneur ne doit pas avoir les facultés affaiblies notamment par l'effet de l'alcool, d'une drogue ou de médicament. Il doit être apte à se déplacer dans tous les types de conditions. Ainsi, une modification dans les conditions météorologiques ou de son état physique peut faire varier de façon importante le niveau de difficulté et sa vitesse de progression. Dans des conditions idéales, un groupe expérimenté progresse rarement à une vitesse supérieure à 2 km/h, ce qui inclut les moments où le groupe prend des temps de repos, pour manger par exemple.

Le randonneur doit choisir son parcours sur [accespleinair.org](https://www.accespleinair.org) en évaluant la distance à parcourir, la topographie du terrain (dénivelés), les obstacles à franchir et les niveaux de difficulté attribués aux sentiers par rapport à ses propres compétences, ses habiletés et sa forme physique.



POUR MOINS DE SOUCIS PLUS DE PLAISIR!

Le randonneur doit prendre conscience des risques potentiels inhérents à l'activité pratiquée. La gestion des risques doit faire partie intégrante de son expérience. Une préparation adéquate constitue le premier pas vers une pratique agréable et sécuritaire.

RISQUES INHÉRENTS À LA RANDONNÉE PÉDESTRE

DANGER MENACE	FACTEUR	CONSÉQUENCE	CONSEIL PRÉVENTIF
RISQUES RELIÉS À L'ENVIRONNEMENT			
Végétation dense, chablis, branches, racine	Signalisations et balises moins visibles Sentier difficile à suivre Végétation créant des obstacles Branche dans l'oeil	Être désorienté, s'égarer : Situation de survie Chute, choc : Blessure à la tête, au thorax ou à l'abdomen Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés Blessure aux yeux	Avancer lentement avec précaution Faire demi-tour et choisir un autre itinéraire Être bien chaussé avec semelle crantée et porter des guêtres Porter des vêtements longs Porter des lunettes Être familier avec la lecture de cartes topographiques et l'utilisation d'une boussole et/ou d'un GPS Avoir une bonne connaissance du parcours Demeurer groupé Porter sur soi un dispositif de signalisation sonore (sifflet) Avoir un système de communication Avoir en sa possession une fusée de détresse Avoir en sa possession une trousse de premiers soins
Balisage inadéquat	Sentier difficile à suivre	Être désorienté, s'égarer : Situation de survie	Faire demi-tour et choisir un autre itinéraire Être familier avec la lecture de cartes topographiques et l'utilisation d'une boussole et/ou d'un GPS. Avoir une bonne connaissance du parcours Demeurer groupé Porter sur soi un dispositif de signalisation sonore (sifflet) Avoir un système de communication Avoir en sa possession une fusée de détresse
Terrain inégal Sol glissant	Rythme de marche trop rapide Inclinaison Surface mouillée	Glissade, chute, choc : Blessure à la tête, au thorax ou à l'abdomen Blessures musculosquelettiques: entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés	Avancer lentement avec précaution Avoir recours à des bâtons de marche Être bien chaussé avec semelle crantée Avoir en sa possession une trousse de premiers soins
Accumulation d'eau Mares, marécages	Sentier ou parcours qui les franchit	Se mouiller les pieds Glissade, chute Hypothermie	Avancer lentement avec précaution Contourner les obstacles, lorsque possible Être bien chaussé avec semelle crantée et porter des guêtres Avoir en sa possession une trousse de premiers soins

Pont, escalier, échelle, passerelle	Inadéquat Mal entretenu	Chute, choc : Blessure à la tête, au thorax ou à l'abdomen Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés Décès	Redoubler de prudence Contourner les obstacles lorsque possible Avoir en sa possession une trousse de premiers soins
Eaux non potables	Boire l'eau du cours d'eau ou d'une autre source en milieu naturel	Contaminations : Malaises gastriques Diarrhée Giardiase	Purifier 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
Animaux sauvages dangereux	Attaque, perte de nourriture, bris et/ou perte d'équipement Indices fraîches de la présence d'animaux sauvages	Attaque : Blessure à la tête, au thorax ou à l'abdomen Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés Décès Dommages matériels	Faire du bruit (haussez la voix, faites sonner une clochette, etc.) Ne pas se montrer agressif Examiner les signes de la présence d'animaux (traces de pas, traces d'ongles ou de grattage sur un tronc d'arbre) Posséder un vaporisateur chasse-ours et un klaxon dissuasif à la faune Établir une distance sécuritaire Ne nourrir aucun animal Avoir en sa possession une trousse de premiers soins
Insectes piqueurs, tiques		Empoisonnement, infection, impatience menant aux conflits interpersonnels et/ou hâte dans l'exécution des tâches menant aux chutes et blessures	Utiliser un vaporisateur chasse-moustiques Porter un filet Avoir un épipen (pour les allergies) Porter des vêtements longs (couvrant les bras et les jambes), clairs et unis (pour mieux repérer les bestioles) et fermés Procéder à un contrôle visuel systématique (tique) Avoir en sa possession une trousse de premiers soins
Herbe à puce	Frottement	Infection, Empoisonnement	Reconnaître les plantes vénéneuses (connaissance) et éviter le contact Porter des vêtements longs (couvrant les bras et les jambes) et fermés Avoir en sa possession une trousse de premiers soins
Pente herbeuse ou couverte de cailloux	Rosée, pluie Inclinaison Surface mouillée	Glissade, choc : Blessure à la tête, au thorax ou à l'abdomen Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés	Bonnes chaussures Bâton de marche Crampons de marche et piolet de marche Avoir en sa possession une trousse de premiers soins

Éboulis	Chute de pierres	Glissade, chute : Blessure à la tête, à la colonne vertébrale, au thorax ou à l'abdomen Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés	Contourner les obstacles, lorsque possible Avoir en sa possession une trousse de premiers soins
Ravins	Sentier ou parcours qui passe à proximité	Chute dans le vide : Blessure à la tête, à la colonne vertébrale, au thorax ou à l'abdomen Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés Décès	S'en tenir éloigné S'encorder Avoir en sa possession une trousse de premiers soins

RISQUES RELIÉS AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Même durant la saison estivale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement dans une même journée et passer de clémentes à difficiles (température froide, temps humide et vent fort).

Soleil	Exposition prolongée des yeux au soleil	Ophthalmie	Portez des lunettes de soleil dont le verre procure une protection UV adéquate, et ce, même par temps gris.
Températures élevées Sècheresse	Exposition prolongée au soleil	Déshydratation Coup de soleil Coup de chaleur (des lunettes embuées sont généralement un bon indicateur d'une trop grande chaleur corporelle ou d'une variation trop rapide de cette dernière)	Boire beaucoup d'eau ou des boissons qui redonnent des électrolytes Appliquer de la crème solaire (protection 30 ou plus) Porter un chapeau Réduire sa vitesse
Températures fraîches avec humidité et vent	Exposition prolongée au froid et à l'humidité	Hypothermie (Le 1er indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps) Décès	Connaître les prévisions météo Posséder une bonne lecture des signes atmosphériques S'hydrater et manger adéquatement pour aider au maintien d'une température corporelle confortable. Porter des vêtements isolants (synthétiques, éviter le coton) Limiter l'exposition au vent Rester actif Rester au soleil

Pluie diluvienne Orage, foudre	Lieux à découvert	Hypothermie Électrocution Décès	Connaître les prévisions météo Posséder une bonne lecture des signes atmosphériques Avoir des vêtements de pluie et coupe-vent Surveiller les signes d'hypothermie Éviter le contact avec des objets métalliques Se à l'abri ou se mettre à couvert, idéalement sous des arbres de petite taille et éviter un arbre isolé
--------------------------------------	-------------------	---------------------------------------	--

RISQUES RELIÉS À LA NATURE DE L'ACTIVITÉ

Mouvements inhabituels	Manque de préparation physique	Courbatures Élongation	Exercices d'étirement et d'assouplissement avant et après la marche
Équipement	Mal ajusté Trop lourd Inadéquat	Ampoule Ecchymose Douleurs	Bien choisir et ajuster son sac à dos et ses bâtons de marche Ne pas partir pour plusieurs heures avec des chaussures neuves garder vos pieds au sec et protéger les zones propices aux ampoules par une bande adhésive élastique.
Mauvaise estimation de la longueur du parcours	Noirceur	Nuit en forêt sans équipement Hypothermie Situation de survie	Avoir avec soi une lampe frontale Apprendre à estimer la longueur d'un parcours Partir tôt
Mauvaise estimation de sa capacité physique	Se forcer à suivre le groupe S'entêter à se rendre au but	Fatigue Épuisement	Pauses plus fréquentes Avancer lentement, sans faire de grandes enjambées Utiliser un ou deux bâtons de marche afin de réduire l'énergie nécessaire pour se déplacer Faire demi-tour rapidement Bien s'alimenter (barres énergétiques)

RISQUES RELIÉS À LA PERSONNE

Perte de son chemin	Raccourcis à travers bois	Être désorienté, s'égarer : Situation de survie	Demeurer dans le sentier Dans le doute, retourner sur vos pas
Préparation inadéquate	Inexpérience Manque de connaissances techniques Ignorance des caractéristiques de la voie, du site et/ou de l'approche	Mauvaise prise de décision Incapacité à gérer et détérioration rapide d'une situation problématique Égarement Stress (panique) Blessures musculosquelettiques : entorse, luxation, fracture Blessures aux tissus mous : éraflure, abrasion, lacération, objets empalés Décès	Suivre une formation adéquate et reconnue par les fédérations en plein air du Québec Acquérir les connaissances nécessaires à la pratique autonome et les utiliser avec discernement Apporter le matériel nécessaire à la pratique d'une activité donnée (incluant de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante) Informez un proche ou une personne responsable de votre itinéraire et de l'heure et de la journée de retour prévue Connaître les caractéristiques d'un site et de son environnement Connaître les prévisions météorologiques être en mesure, à tous moments, d'envisager et d'accepter la possibilité de retraite Respecter son rythme, arrêter ou réduire sa vitesse
Trouble respiratoire et circulatoire à l'effort	Asthme, angine et infarctus	Aggravation d'un problème médical asthme, angine et infarctus	Bien s'alimenter et boire beaucoup d'eau Suivre un entraînement cardiovasculaire et musculaire adapté aux besoins de vos activités de plein air Respecter son rythme Effectuer des pauses plus fréquentes

COORDONNÉES GROUPES DE SECOURS, SERVICES MÉDICAUX ET AUTRES

Sûreté du Québec, pompier, ambulance :	9-1-1 De votre cellulaire : *4141
Centres hospitaliers :	Rouyn-Noranda 819 764-5131 Val-d'Or 819 825-6711 Ville-Marie 819 629-2420 La Sarre 819 333-2311 Amos 819 732-3341
CLSC :	Malartic 819 825-5858 Cadillac 819 759-3505 Val-d'Or 819 825-5858 Laforce 819 722-2453 Moffet 819 747-6171 Latulipe 819 747-5561
Info-Santé :	8-1-1
Centre antipoison du Québec :	1 800 463-5060
Braconnage S.O.S :	1 800 463-2191
SOPFEU (incendie de forêt) :	1 800 463-3389
Hydro-Québec (fils sous tension tombés) :	1 800 790-2424
Info-Transports :	5-1-1
Recherche et sauvetage aérien :	1 800 267-7270
Air Médic (ambulance aérienne) :	1 877 999-3322 (numéro d'urgence seulement) - www.airmedic.net Achat d'une protection complète pour obtenir un service d'assistance médicale en cas d'urgence
Météo Média Environnement Canada (prévisions et avertissements météorologiques)	www.meteomedia.com/ca www.meteo.gc.ca
Contact :	

Accès Plein Air vous souhaite une expérience de plein air inoubliable!