



GUIDE DU RANDONNEUR, DU SKIEUR DE FOND ET DU RAQUETTEUR

Lire ce guide attentivement, surtout si vous en êtes à vos premières sorties avec nous.

Les activités du secteur BOUGER permettent de rencontrer des amis, d'oublier ses soucis et de faire le plein d'énergie. Ce sont des activités de loisir dirigées par des membres bénévoles; personne ne participe à un marathon ou à une mise en forme.

Lors de ces activités, les membres sont entièrement responsables de leur sécurité, de leur équipement et de leur organisation. La personne responsable est là pour voir au bon déroulement de la sortie, pour prendre les décisions qui s'imposent sur le terrain et pour coordonner les interventions en cas d'accident. Elle n'est pas tenue d'administrer les premiers soins ni de fournir le matériel ou l'équipement manquant.

Les activités se déroulent dans des conditions respectueuses de l'environnement (p. ex., les membres optent pour le covoiturage, rapportent leurs déchets, empruntent les sentiers balisés, respectent la faune et la flore.)

Les activités se déroulent aussi dans des conditions qui visent à assurer le bien-être et la sécurité des participants. De là le souci de REA de préciser les responsabilités des membres et le rôle des responsables.

1. CHOIX DU GROUPE

Choisissez un groupe en fonction du niveau de difficulté décrit dans le programme de REA qui convient à vos capacités physiques. En cas de doute, informez-vous auprès de la personne responsable. Vous pouvez aussi suivre les ateliers *Je me prépare à ma saison de randonnée pédestre, en raquettes, en ski de fond*, offerts en début de saison, afin de connaître les exercices qui permettent d'éviter les blessures.

2. VÊTEMENTS

Choisissez des vêtements confortables, convenant au type de randonnée (pédestre, en raquettes, en ski de fond) et aux conditions météorologiques. Vous pouvez également suivre un atelier, offert en début de saison, sur les vêtements de plein air. Favorisez le système multicouche.

Parmi les vêtements conseillés :

Randonnée pédestre	Raquettes	Ski de fond
Sous-vêtements moulants en fibres synthétiques ou en laine mérinos	Sous-vêtements moulants en fibres synthétiques ou en laine mérinos	Sous-vêtements moulants en fibres synthétiques ou en laine mérinos
Vêtement ajusté en laine polaire, en fibres synthétiques ou en laine mérinos	Vêtement ajusté en laine polaire, en fibres synthétiques ou en laine mérinos	Vêtement ajusté en laine polaire, en fibres synthétiques ou en laine mérinos
Vêtement à capuchon, protecteur, respirant, coupe-vent, souple et imperméable / poncho	Vêtement à capuchon, protecteur, respirant, coupe-vent, souple et imperméable	Vêtement à capuchon, protecteur, respirant, coupe-vent, souple et imperméable
Pantalon multipoches ou multifonctions, imperméable	Pantalon coupe-vent pour le ski nordique	Pantalon coupe-vent pour le ski nordique
Chapeau à large bord, tuque, foulard, casquette	Tuque, cache-oreilles, cache-cou	Tuque, cache-oreilles, cache-cou
Gants	Gants ou mitaines en fibres synthétiques, en laine polaire ou mitaines coquilles	Gants ou mitaines en fibres synthétiques, en laine polaire ou mitaines coquilles
Chaussettes en fibres synthétiques ou en laine mérinos (double paire)	Chaussettes en fibres synthétiques ou en laine mérinos (double paire)	Chaussettes en fibres synthétiques ou en laine mérinos (double paire)
	Guêtres	Guêtres
Dans certaines conditions, prévoir des vêtements de rechange (p. ex., chaussettes, seconde laine polaire, gants et tuque à l'épreuve du vent.		

3. ÉQUIPEMENT / MATÉRIEL

Choisissez votre équipement et matériel en fonction du type de randonnée (pédestre, en raquettes, en ski de fond), des conditions météorologiques et de la durée de l'activité.

Randonnée pédestre	Raquettes	Ski de fond
Bouteilles d'eau ou sac d'hydratation		
Bottines ou espadrilles de randonnée	Raquettes et bottes	Skis et bottes
Bâtons de marche	Bâtons de ski nordique	Bâtons de ski nordique
Crampons	Crampons	Fard, grattoir, liège
Sac à dos, couvre-sac imperméable	Sac à dos	Sac à dos
Lunettes de soleil	Lunettes de soleil	Lunettes de soleil
Crème solaire	Crème solaire	Crème solaire

Randonnée pédestre	Raquettes	Ski de fond (suite)
Chasse-moustiques	Chauffe-mains, chauffe-pieds	Chauffe-mains, chauffe-pieds
Mouchoirs et papier de toilette	Mouchoirs et papier de toilette	Mouchoirs et papier de toilette
Carte des pistes offerte gratuitement par le CCN	Carte des pistes offerte gratuitement par la CCN	Carte des pistes offerte gratuitement par la CCN
Sifflet	Sifflet	Sifflet
Sacs de plastique pour déchets et bottes sales	Sacs de plastique pour les déchets	Sacs de plastique pour les déchets
Médicaments personnels	Médicaments personnels	Médicaments personnels
Téléphone portable et numéros de services d'urgence	Téléphone portable et numéros de services d'urgence	Téléphone portable et numéros de services d'urgence
Boussole	Boussole	Boussole
Trousse de premiers soins (diachylons, analgésiques, bandage élastique, couverture solaire)	Trousse de premiers soins (diachylons, analgésiques, bandage élastique, couverture solaire)	Trousse de premiers soins (diachylons, analgésiques, bandage élastique, couverture solaire)
Allumettes	Allumettes	Allumettes
Appareil photo	Appareil photo	Appareil photo
Jumelles	Jumelles	Jumelles
Lampe frontale	Lampe frontale	Lampe frontale
GPS	GPS	GPS

4. RESPONSABILITÉS DES MEMBRES

Avant le départ :

- Arrivez à l'avance pour préparer votre équipement, car les départs se font à l'heure prévue.
- Faites une séance d'échauffement (la séance d'étirements se fera à la fin de l'activité).
- Présentez-vous à la personne responsable.
- Parlez aux autres participants et, au besoin, faites-leur connaître certaines conditions de santé susceptibles d'influencer votre forme physique (p. ex., hypoglycémie, asthme) ou avisez-les de votre capacité à intervenir en cas d'urgence.

En chemin :

- Partez **lentement** et après quelques minutes de réchauffement, accélérez la cadence. Vous pourrez parcourir une plus longue distance si vous marchez plus lentement et votre corps aura moins de récupération à faire le lendemain.
- Respectez les directives de sécurité de la personne responsable (p. ex., **vous ne devez jamais dépasser le chef de file sans permission** et **vous devez aviser** la personne responsable, une personne du groupe qui avertira la personne responsable ou le serre-fil **si vous décidez de quitter le groupe**; vous assumez alors les risques liés à cette décision.

- **Suivez le système de parrainage** de la personne responsable ou suivez la méthode décrite ci-après. Si vous vous apercevez que votre « suiveur » est loin derrière, arrêtez-vous pour l’attendre. Votre « prédécesseur » fera de même, et comme ça, personne ne se perdra de vue.
- Attendez-vous à chaque jonction et à chaque endroit qui pourrait prêter à confusion. Et surtout, ne repartez pas aussitôt le dernier arrivé. Laissez-le se reposer un peu. Il ne sert à rien de trop accélérer le pas.
- Descendez en zigzag, les genoux fléchis, si la pente est abrupte.
- Utilisez des bâtons pour éviter une mauvaise posture, pour vous faire travailler 25 % de plus, diminuer l’impact sur les articulations (jusqu’à 30 %) et faire travailler le haut du corps.
- Buvez suffisamment d’eau ou de jus (Myok’in recommande un mélange d’eau et de jus). Il faut boire régulièrement, avant d’avoir soif, et peu à la fois.
- Mangez une collation de fruits frais ou séchés après 45 ou 60 minutes d’activité et un petit lunch si la sortie dure plus de deux heures. Les aliments devraient être nutritifs et faciles à conserver.
- Avisez un membre du groupe que vous allez quitter le sentier pour quelques instants. Demandez-lui de vous attendre ou laissez votre sac sur le sentier comme repère.
- Restez sur place si vous pensez avoir perdu votre chemin. Utilisez votre sifflet pour indiquer votre emplacement. Le serre-file devrait vous rejoindre. Si après 30 minutes, le serre file ne vous a pas retrouvé, retournez au point de départ.

5. RÔLE DE LA PERSONNE RESPONSABLE

Avant le départ :

- La personne responsable envoie un courriel quelques jours avant l’activité mentionnant les renseignements importants (p. ex., lieu, heure, durée) et elle avise les membres (la veille ou le matin) que la sortie est annulée en cas de mauvais temps.
- Elle se rend au lieu de départ prévu ou envoie une remplaçante ou un remplaçant.
- Elle explique son rôle au groupe et rappelle les règles à suivre.
- Elle prend les présences s’il y a eu des inscriptions.
- **Elle instaure un système de parrainage.**

En chemin :

- Elle connaît le parcours, identifie les dangers et applique les règles de sécurité.
- Elle sert de chef de file ou nomme une personne capable de lire une carte, de s’orienter et de mener le groupe. Le chef de file adopte une vitesse permettant de garder l’unité du groupe, c’est-à-dire celle du membre le plus lent et fait des arrêts à chaque jonction.
- Elle nomme un serre-file afin que personne ne soit laissé derrière le groupe.
- Elle respecte l’horaire, le parcours annoncé et le kilométrage préétabli.
- Elle privilégie les sentiers balisés et les routes moins achalandés.

- Elle voit au bien-être des participants (p. ex., en accordant des pauses et en restant aux aguets des signes de fatigue tels que la rougeur, l'essoufflement, le ralentissement).
- Elle peut, si c'est possible, nommer un membre prêt à accompagner les participants qui reviennent plus tôt ou qui rebroussement chemin.
- Elle peut, au besoin, suggérer à un membre de se joindre à un groupe plus rapide ou plus lent.

Accident

- **En prévision d'un accident**, la personne responsable :
 - se munit d'une carte lui permettant de localiser un lieu avec précision;
 - s'assure d'avoir accès à un moyen de communication (p. ex., walkie-talkie de REA);
 - note certains renseignements importants (p. ex., numéros de téléphone de taxis, numéros de téléphone sur l'affiche à l'entrée du Parc de la Gatineau).
- **En cas d'accident**, la personne responsable :
 - assure la sécurité de la personne blessée (p. ex., en déviant la circulation, si cette personne ne peut pas être déplacée, ou en l'aidant à quitter la zone de danger);
 - distribue des tâches aux autres participants;
 - **s'informe s'il y a** une personne **pouvant** administrer les premiers soins;
 - appelle du secours par téléphone cellulaire ou avec l'aide d'automobilistes;
 - regroupe les participants à l'abri du danger (p. ex., en bordure de la route);
 - envoie une équipe de deux personnes chercher du secours;
 - informe le groupe du déroulement des événements;
 - voit à ce que le groupe ne soit pas laissé à lui-même;
 - avise l'administration de REA et remplit le rapport d'évènement requis.
- **En cas d'accident avec une automobile**, la personne responsable :
 - informe la personne au volant qu'un membre est blessé afin d'obtenir un rapport de police;
 - informe la police qu'un membre est blessé afin que la requête soit traitée en priorité;
 - note le numéro d'immatriculation de la voiture, du permis de conduire et du rapport de police ou en prend une photo;
 - avise l'administration de REA et remplit le rapport **d'incident requis**.

6. SÉCURITÉ

Extrait de la consigne de sécurité des membres de REA adoptée en mai 2014

- REA encourage fortement les membres à avoir sur eux, en tout temps :
 - le nom et numéro de téléphone d'une personne à appeler en cas d'urgence;
 - leur carte d'assurance-santé ou leur carte d'assurance-maladie ou une photocopie;
 - la liste de leurs médicaments et de leurs allergies;
 - la plaque d'immatriculation de sa voiture, le modèle et la couleur.

Ces informations peuvent être sous forme d'un document, de bracelet « MedicAlert » ou de carte d'identité en plastique rigide vendue par REA (5 \$). En cas d'urgence, le responsable de l'activité doit avoir accès à ces informations.

- Les membres qui désirent participer à une activité sportive offerte par REA doivent être aptes à participer pleinement, physiquement et cognitivement, à l'activité en question.
- REA peut exiger un certificat médical d'un membre qui indique spécifiquement que la personne est apte à participer de façon autonome à l'activité.
- Si au courant d'une activité, un membre démontre qu'il est incapable d'y participer de façon autonome, REA se réserve le droit de prendre toute action raisonnable et nécessaire pour assurer la sécurité de la personne et du groupe. Une prochaine inscription à une activité du même genre peut être refusée.
- Pour ce faire, REA se basera sur au moins deux témoignages écrits fournis par des personnes ayant observé le comportement du membre en question.
- Par contre, un membre qui est incapable de participer de façon autonome peut y participer avec l'aide d'un autre membre prêt à l'accompagner. Dans ce cas, l'accompagnateur doit spécifier par écrit à REA qu'il est apte et sera responsable de la personne en question.

N.B. Certaines activités de RETRAITE EN ACTION auxquelles le membre s'inscrit peuvent comporter des dangers et des risques de blessures. Le membre inscrit accepte librement et volontairement de courir ces risques et dégage REA, ses directeurs et toute personne responsable des activités de toute responsabilité quant à tout dommage subi à sa personne dans le cadre des activités de RETRAITE EN ACTION.

Documents consultés :

Nicole Blondeau, *Randonner avec ses amis*

Myokin Santé, *Préparation à la randonnée – Programme et conseils*

Conseil québécois du loisir, *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air*

Commission de la Capitale nationale, *Sécurité dans le parc de la Gatineau*