

# CODE DE CONDUITE DES PRATIQUANT·E·S

## EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19

### EN TOUT TEMPS...

Vous devez respecter :



Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, restez à la maison et allez vous faire tester.



**Les mesures d'hygiène de base** (se laver les mains fréquemment, tousser et éternuer dans son coude, éviter de se toucher le visage, etc.) de manière à limiter la propagation de la COVID-19.



**Les mesures de distanciation physique** (minimum 2 m entre chaque personne) et l'utilisation d'un couvre-visage ou d'un masque lorsque cette distance n'est pas possible à tenir.



**Éviter les rassemblements.** Vous devez respecter en tout temps les mesures sanitaires et tenir une distance de 2 m si vous vous retrouvez dans un groupe.



**Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire** dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts pour les personnes de 10 ans et plus.

### AVANT DE PARTIR...

Vous devez vous renseigner sur :



Les possibilités de **déplacements entre les régions et les villes** dans le contexte de la COVID-19.



Les **services offerts**, les **particularités** liées au site et les **restrictions** qui s'appliquent, le cas échéant (ex : toilettes fermées).



**L'état du parc et des sentiers** que vous voulez fréquenter (sont-ils ouverts? Sont-ils maintenant à sens unique? Etc.).

**Être autonome** en amenant avec vous : **eau, nourriture, masque** ou **couvre-visage, gel hydroalcoolique, lunettes de soleil** ou **lunettes de vision** (protection oculaire), **trousses de réparation** et de **premiers soins, équipement personnel** qui tient compte des **prévisions météo**, et ce qu'il faut pour **communiquer en cas d'urgence**.



### EN PLEIN AIR...

Votre pratique devrait être adaptée au contexte actuel :



Transporter sur vous, en tout temps, **une bouteille de gel hydroalcoolique** pour les mains et l'utiliser après contact avec une surface qui est touchée par d'autres visiteurs.



Redoubler de vigilance sur le respect des **mesures d'hygiène de base**.



**Respecter toute fermeture** de site, de sentiers ou de bâtiments et **éviter les lieux de rassemblements**.



Préconiser l'utilisation de votre **équipement personnel**.

Adopter un **comportement sécuritaire** afin d'éviter les situations nécessitant une intervention d'urgence.



Garder vos **chiens en laisse** en tout temps, aux endroits où ils sont permis. Opter pour une laisse d'une longueur maximale de 1,5 m, de façon à éviter les contacts avec les autres randonneur·se·s.



Adopter un **comportement qui respecte l'éthique du plein air Sans trace**.



Plus d'informations sur [randoquebec.ca/info-covid-19/](https://randoquebec.ca/info-covid-19/)

Soyez prudents... et bonne randonnée!

Lerpa

UQAC

Laboratoire d'expertise  
et de recherche en plein air  
Université du Québec à Chicoutimi

# CODE DE CONDUITE DES PRATIQUANT·E·S

## EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19

### EN SENTIER...

Adopter des comportements courtois, respectueux et sécuritaires



**Respecter la capacité d'accueil du site.** Si le stationnement est plein ou qu'il vous est annoncé qu'un sentier contingenté a atteint sa capacité limite, changer de plans et opter pour une autre alternative.



**Choisir une randonnée à votre niveau,** afin d'éviter les risques de blessures et les situations nécessitant une intervention d'urgence.



**Respecter la signalisation sur le sentier,** notamment celle indiquant le sens de la circulation, le cas échéant.



**Respecter la capacité maximale de chaque infrastructure:** belvédères, points de vue, sites de pause. **Laisser votre place aux randonneur·se·s qui arrivent** si la capacité maximale est atteinte.



Conserver en tout temps vos **distances avec les autres randonneur·se·s.**



**Lors d'un croisement** entre randonneur·se·s, laisser la priorité aux personnes en montée. À leur vue, s'immobiliser dans une position sécuritaire, se tourner face à la nature pour faire dos aux passant·e·s ou se couvrir le visage durant le passage.



**Lors d'un dépassement,** annoncer aux autres randonneur·se·s que vous souhaitez dépasser.

Lorsque d'autres randonneur·se·s **souhaitent vous dépasser,** être courtois et se ranger dès que le sentier permet un arrêt sécuritaire et appliquer **les mêmes mesures que lors d'un croisement.**



**Éviter, autant que possible, l'utilisation des aides à la progression** sauf lorsque celles-ci sont nécessaires pour assurer votre sécurité (mains-courantes, arbres, branches et roches). Après tout contact avec une aide à la progression, **se désinfecter les mains** avec le gel hydroalcoolique.

Tenter d'**éviter d'utiliser les toilettes sèches** sur le sentier, sauf lorsque c'est nécessaire. Après l'utilisation d'une toilette sèche, **se laver les mains** avec du gel hydroalcoolique.



En **longue randonnée** et en **marche de longue durée** (lorsque la Santé publique le permet) :



- Utiliser des itinéraires qui restent **près des routes carrossables.**
- **Éviter les parcours en région trop éloignée** ou à risque élevé.
- Adopter un **comportement respectueux, courtois et responsable** dans les communautés que vous traversez.
- S'assurer d'être **le plus autonome possible** (eau, nourriture, etc.).

Pour toute question ou tout commentaire, merci de nous contacter à l'adresse [info@randoquebec.ca](mailto:info@randoquebec.ca)

Plus d'informations sur [randoquebec.ca/info-covid-19/](https://randoquebec.ca/info-covid-19/)

Soyez prudents... et bonne randonnée!

Lerpa

UQAC

Laboratoire d'expertise  
et de recherche en plein air  
Université du Québec à Chicoutimi