

MESURES DE DÉCONFINEMENT POUR LA RANDONNÉE PÉDESTRE

ENCADREMENT ET PRATIQUE EN GROUPE



RANDO
QUÉBEC

MESURES DE DÉCONFINEMENT POUR LA RANDONNÉE PÉDESTRE

ENCADREMENT ET PRATIQUE EN GROUPE

Publié au Canada :

Rando Québec Éditions

4545, avenue Pierre-De Coubertin, Montréal (Québec)

H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3157

randoquebec.ca

Photo de couverture : Dominique Caron

**Document à jour en date du
17 juillet 2020**

CRÉDITS

PRODUCTION

Direction de projet

- Nicholas Bergeron

Recherche et rédaction

- Nicholas Bergeron

Révision technique

- Éric Lachance, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Francis Tétrault, Vélo Québec
- Nadia Fredette, Sentier de l'Estrie
- Philippe Beauchamp, Canot Kayak Québec
- Patrick Daigle, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- Magalie Bernard, Aventure Écotourisme Québec
- Renée-Claude Bastien, Association des guides professionnels en tourisme d'aventure.
- Julie Crépeau-Boivert, Eau Vive Québec
- Grégory Flayol, Rando Québec

Révision linguistique

- Hélène Charpentier

Design graphique et mise en page

- Olivier Bélanger

Recherche et traitement de l'image

- Pascal Picard

CONTRIBUTION

Plusieurs organismes et personnes ont contribué généreusement à la banque de photos en vue d'illustrer le présent guide. Nous les en remercions sincèrement.

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS!

Faites-nous connaître vos points de vues sur les mesures proposées! Nous avons besoin de données terrain de qualité afin d'ajuster nos lignes directrices à votre réalité et développer une expertise nous permettant d'améliorer ce guide. En partageant vos commentaires, vous aidez tout le réseau pédestre du Québec à en bénéficier en plus de nous assurer une saison réussie et sécuritaire! Par avance, merci!

L'équipe Rando Québec,
info@randoquebec.ca



ISBN 978-2-920793-35-4

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2020

Droits d'auteur : © Rando Québec

Aucune partie de ce guide ne peut être reproduite, publiée, ou
diffusée sans l'autorisation de Rando Québec.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	V
MISE EN CONTEXTE	V
COMMENT UTILISER CE GUIDE	V
AVERTISSEMENT	VI
 SECTION 1 – MESURES DE PRÉVENTION MISES DE L'AVANT PAR LE GOUVERNEMENT	 1
 SECTION 2 – PRINCIPES DE BASE DE TRANSMISSION DU VIRUS	 3
 SECTION 3 – MEILLEURES PRATIQUES GÉNÉRALES D'ENCADREMENT D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR	 6
MESURES D'HYGIÈNE DE BASE POUR LE GROUPE	7
TRANSPORT	8
HÉBERGEMENT EN DUR	9
MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT DE PROTECTION INDIVIDUELLE	10
GESTION DES CAMPEMENTS ET DES REPAS	11
LIGNES DIRECTRICES DE BASE POUR LES PRISES DE DÉCISION SUR LE TERRAIN	13
PREMIERS SOINS ET SITUATION D'URGENCE	14
LES FORMATIONS	16
COMMUNICATION AVANT ET APRÈS LA SORTIE	17
 SECTION 4 – MEILLEURES PRATIQUES D'ENCADREMENT D'UNE ACTIVITÉ DE MARCHÉ ET DE RANDONNÉE PÉDESTRE	 20
TAILLE DES GROUPES	21
ESPACES RESTREINTS	22
CROISEMENTS, DÉPASSEMENTS ET AIDES À LA PROGRESSION	23
LES PAUSES, LES LUNCHS ET LES COLLATIONS	24
ÉLÉMENT LIÉ À LA MÉTÉO	24
LONGUE RANDONNÉE, MARCHÉ DE LONGUE DURÉE ET EXPÉDITION EN RÉGION ISOLÉE	25
 RÉFÉRENCES	 26
 ANNEXES	 27
RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19	28
CODE DE CONDUITE DES PRATIQUANT·E·S	30



MISE EN CONTEXTE

Le présent document énonce les lignes directrices et meilleures pratiques reliées à l'encadrement sécuritaire de la marche et de la randonnée pédestre en lien avec les directives de la santé publique émises par les gouvernements du Québec et du Canada. Il est également réalisé pour nos clubs affiliés et nos formateur·trice·s certifiés afin qu'ils puissent reprendre leurs activités dans les meilleures conditions possibles. Rando Québec considère l'encadrement comme toute prise en charge d'un groupe ou d'un individu pour une activité de marche ou de randonnée pédestre pour des raisons récréatives (loisir, tourisme, sport), éducatives (apprentissage, développement) et/ou thérapeutique (traitement).

Il a été réalisé à la suite d'une recherche des meilleures pratiques édictées par différents regroupements et associations ayant une expertise reconnue dans le domaine de l'encadrement d'activités de marche et de randonnée pédestre au Québec, dans d'autres provinces et d'autres juridictions. Rando Québec tient à souligner le travail de grande qualité réalisé par ces partenaires et reconnaît que le présent document en a été largement inspiré. Finalement, il a également été révisé techniquement par plusieurs acteurs et organismes reconnus du milieu du plein air au Québec.

Finalement, la réalisation de ce guide découle de ***l'annonce faite par le gouvernement en date du 4 juin 2020 sur la reprise des activités de plein air encadrées et sous supervision***. Cette annonce nous apprend que la formation des participant·e·s et les sorties de groupe de participant·e·s encadrés (animés, supervisés, guidés ou autres) seront autorisées à compter du lundi 8 juin prochain pour les activités de plein air extérieures, lorsque la distance de 2 mètres est possible en tout temps entre les participant·e·s ne résidant pas à la même adresse (ménage) et avec l'encadrant·e. De plus, ces formations et sorties de groupe doivent suivre l'ensemble des recommandations de la Direction générale de la santé publique. Toutes les activités devront être adaptées en fonction des mesures d'hygiène qui prévalent.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Des liens judicieux vous permettant de naviguer plus facilement dans le document vous sont proposés par un ou plusieurs mots en **caractère gras et de couleur brune**. Vous trouverez le même type de liens sur des ensembles de mots en **caractères gras et de couleur bleue** lorsqu'un lien vers une ressource externe au document vous est proposé.

Bonne consultation!



AVERTISSEMENT

Rando Québec, incluant ses membres, directeur·trice·s, comités, employé·e·s et consultant·e·s, se dégage de toute responsabilité quant à l'interprétation, l'utilisation et l'application des bonnes pratiques et lignes directrices émises dans le présent document.

Celui-ci est conçu pour outiller les encadrant·e·s et les organismes responsables de la tenue d'activités de marche et de randonnée pédestre en contexte de plein air. Les bonnes pratiques et lignes directrices proposées en lien avec les mesures gouvernementales et légales énoncées dans le présent document **ne doivent en aucun cas être interprétées comme des normes.**

Encore une fois, ce contenu devra être analysé et utilisé par les encadrant·e·s et les organismes responsables de la tenue d'activités de randonnée pédestre et de plein air. Il leur revient ensuite de prendre les décisions qu'ils jugent pertinentes, applicables et adéquates selon la spécificité et la réalité humaine et financière de leurs opérations. De plus, ils devront adapter ces lignes directrices et recommandations aux normes, aux règles et aux lois en vigueur dans leur milieu. **Dans le cas d'un doute au sujet d'une bonne pratique suggérée, pencher pour l'approche la plus sécuritaire et limiter la prise de risque.**

Finalement, nous vous recommandons de consulter le [**guide des Mesures de déconfinement pour la randonnée pédestre – Territoires et infrastructures**](#). Celui-ci regroupe plusieurs recommandations et lignes directrices que suivent plusieurs gestionnaires de territoires et d'infrastructure de randonnée pédestre. Consulter ce guide et prendre connaissance de toutes autres mesures mises en place par les sites que vous visiterez à titre d'encadrant·e est fortement recommandé et consiste en une bonne pratique de manière générale.



sans trace
CANADA

Éthique du Plein air

GARDEZ EN TÊTE

En ces temps particuliers de retour vers la nature, gardez en tête que pratiquer la réduction des impacts écologiques et sociaux implique que l'on se déplace et campe en prenant toutes les précautions, en se préparant et se conduisant de façon à ne pas nuire aux milieux naturels, ni altérer le patrimoine et ce, dans le respect des autres pleinairistes.

LES SEPT PRINCIPES SANS TRACE

- 1. SE PRÉPARER ET PRÉVOIR**
- 2. UTILISER LES SURFACES DURABLES**
- 3. GÉRER ADÉQUATEMENT LES DÉCHETS**
- 4. LAISSER INTACT CE QUE L'ON TROUVE**
- 5. MINIMISER L'IMPACT DES FEUX**
- 6. RESPECTER LA VIE SAUVAGE**
- 7. RESPECTER LES AUTRES VISITEURS**

© 1999 by the Leave No Trace Center for Outdoor Ethics: www.lnt.org
Adaptation française de Sans trace Canada

Photo: Tourisme Lanaudière, Simon Laroché



SECTION 1

MESURES DE PRÉVENTION MISES DE L'AVANT PAR LE GOUVERNEMENT

Le gouvernement du Canada et le gouvernement du Québec émettent tous deux des directives et des recommandations relativement au contexte de pandémie de la COVID-19. Ces directives et recommandations ont prévalence sur celles émises par toutes autres instances, associations ou organisations, incluant celles émises dans le présent document.

L'assouplissement des mesures de confinement qui entre en vigueur progressivement est susceptible d'avoir un impact sur l'adhésion de la population aux mesures de distanciation. En effet, une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec¹ (INSPQ) évalue une hausse de 10 à 20 % des contacts dans la population à la suite de l'assouplissement de ces mesures. Le scénario optimiste projette un impact minime sur le nombre de nouveaux cas, tandis que le scénario pessimiste propose un accroissement rapide des nouveaux cas (INSPQ, 2020a). De plus, selon la *Loi sur la santé publique*², « le gouvernement peut déclarer un état d'urgence sanitaire [...] lorsqu'une menace grave à la santé de la population [...] exige l'application immédiate de certaines mesures prévues à l'article 123 pour protéger la santé de la population. » (§2.2, 2001, c. 60, a. 118).

¹ <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees/projections/distanciation>

² <http://legisquebec.gouv.qc.ca/en/showdoc/cs/S-2.2?langCont=fr>

Selon l'article 123, le gouvernement ou le ministre peut, au cours de l'état d'urgence sanitaire, ordonner la fermeture de tout lieu de rassemblement malgré toutes dispositions contraires (s-2.2, 2001, c. 60, a. 123). Ainsi, il est important de considérer la possibilité de modifications ou de réversibilité dans l'assouplissement de ces mesures.

La situation étant dynamique et évoluant rapidement, il est de la responsabilité de chaque encadrant·e ou organisateur·trice d'activités de consulter fréquemment les directives gouvernementales qui sont actualisées régulièrement selon l'évolution de la situation. À ce titre, vous trouverez dans cette section des liens qui renvoient directement vers les dispositions actuelles telles qu'éditées par les principales agences gouvernementales concernées.

L'ensemble de l'information émise par le **Gouvernement du Canada** relativement au coronavirus est disponible sur la page [*Maladie à coronavirus \(COVID-19\)*](#).

L'ensemble de l'information émise par le **Gouvernement du Québec** relativement au coronavirus est disponible sur la page [*La maladie à coronavirus \(COVID-19 au Québec\)*](#).

Vous pouvez consulter également un résumé des mesures du gouvernement et de la CNESST qui est fréquemment mis à jour aux chapitres 1 et 2 du guide des [*Mesures de déconfinement pour la randonnée pédestre – Territoires et infrastructures*](#).





SECTION 2

PRINCIPES DE BASE DE TRANSMISSION DU VIRUS

Cette section a pour but de vous aider à comprendre comment le virus de la COVID-19 est transmis afin que vous puissiez porter un jugement dans des situations non décrites dans le présent document ou lorsque vous vous trouvez dans une situation de zone grise. Dans tous les cas, cependant, vous devez vous conformer aux directives provinciales ou étatiques (selon l'endroit où vous allez opérer) même si les informations à la page suivante suggèrent que vous pourriez avoir la tentation d'agir autrement.

La COVID-19 se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Elle peut aussi se propager par des mains infectées portées à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir eu un contact avec une personne ou une surface infectée. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles d'une personne infectée.

Les connaissances actuelles ne permettent pas de préciser avec exactitude le mode de transmission de la COVID-19. Il est toutefois considéré que la personne atteinte de la COVID-19 peut être contagieuse 48 heures avant l'apparition de ses symptômes. Des recherches sont encore en cours.

En général, les coronavirus ne survivent pas longtemps sur les objets. Ils vont survivre sur les surfaces de quelques heures à plusieurs jours. Cela dépend notamment du type de surface (par exemple: cuivre, carton, acier inoxydable, plastique), de la température et de l'humidité ambiante. Des données expérimentales récentes indiquent que le virus pourrait être présent jusqu'à:

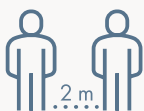
- 4 heures sur le cuivre;
- 24 heures sur du carton;
- 48 heures (2 jours) sur de l'acier inoxydable;
- 72 heures (3 jours) sur du plastique.

Au Québec, aucune donnée probante ne suggère un risque que des personnes puissent contracter la COVID-19 par les animaux ou par des produits animaux.

Gouvernement du Québec, 2020 



Ainsi, le principe général pour vous protéger et protéger les participant·e·s de votre groupe consiste à éviter de vous exposer à des sources potentielles du virus. Vous y arriverez en respectant quelques **consignes sanitaires de base** lors de vos activités:



**Respecter la
distanciation
physique**



**Utiliser
l'équipement
de protection**



**Respecter les
mesures d'hy-
giène de base**



**Éternuer ou
touser dans
votre coude**



**Rester à la
maison et se
faire tester**

Finalement, la densité des particules virales est plus faible dans un grand volume d'air, comme c'est le cas en plein air. Bien que le risque d'être infecté dans les activités extérieures peut être significativement plus faible (sauf si une personne infectée éternue ou tousse à proximité de votre visage, sans protection), il est plus raisonnable de rester prudent et de garder le temps d'exposition potentiel au virus le plus court possible en tout temps.



Photo: Kéroul, Simon Laroché

SECTION 3

MEILLEURES PRATIQUES GÉNÉRALES D'ENCADREMENT D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

La présente section rassemble les meilleures pratiques concernant les aspects génériques reliés à l'organisation et à l'encadrement d'une activité en contexte de plein air. **De manière générale, refuser tout·e·s participant·e·s ayant des symptômes connus de la COVID-19. De la même manière qu'un·e encadrant·e présentant des symptômes ne devrait en aucun cas prendre un groupe en charge.**

Pour la gestion de circuit ou de randonnée pédestre organisée sur un modèle touristique, Rando Québec vous conseille de consulter les sites COVID-19 **d'Aventure Écotourisme Québec** (AÉQ) et de **l'Alliance de l'industrie touristique du Québec**.



MESURES D'HYGIÈNE DE BASE POUR LE GROUPE



En plus de vous assurer de respecter les **principes généraux de protection** présentés à la section 2, voici quelques recommandations plus spécifiques au niveau de l'hygiène de base pour vous et pour votre groupe:

- Toujours avoir sur vous un gel hydroalcoolique (au moins 60 % de teneur d'alcool) pour vous laver les mains.
- Fournir du gel hydroalcoolique ou du savon à mains pour les repas et autre moment de repos ou demander aux membres du groupe d'être autonomes et d'avoir leur propre bouteille de gel. Assurez-vous toutefois que ce gel est aussi efficace que le vôtre (attention aux recettes « maison ») et rappelez aux participant·e·s de l'utiliser aux pauses, aux repas et à la suite de tout contact avec une aide à la progression.
- Exiger des participant·e·s qu'ils entrent en contact physique uniquement avec les personnes résidant à la même adresse.
- Exiger des participant·e·s qu'ils partagent de la nourriture ou du matériel personnel uniquement avec les personnes résidant à la même adresse.
- Demander aux participant·e·s qui ont à se moucher de le faire systématiquement dans un mouchoir, de conserver celui-ci une fois utilisé dans un sac et de le jeter à la maison. Se laver les mains après s'être mouché.
- Lorsque les toilettes sèches ou commerciales sont ouvertes, rappeler le risque de contamination à l'utilisation aux participant·e·s et l'importance de se laver les mains avant d'entrer et en sortant.
- Lors de sortie à la journée, privilégier une communication à l'avance (lors de l'inscription en ligne, sur votre site web, etc.) demandant aux participant·e·s de s'assurer de passer aux toilettes avant de se rendre à l'activité si celles-ci sont fermées.
- Demander aux participant·e·s d'apporter leur propre papier hygiénique.
- Lorsque les toilettes sèches en milieu naturel sont fermées, respecter l'interdiction d'utilisation et s'assurer que les membres de votre groupe gèrent adéquatement leurs déchets humains (urine et selles) en adoptant l'approche Sans trace.

- Lorsque les toilettes sèches en milieu naturelle sont fermées, respecter l'interdiction d'utilisation et s'assurer que les membres de votre groupe **gèrent adéquatement leurs déchets humains** (urine et selles) en adoptant l'approche Sans trace.
- Pour certains types d'organisations, privilégier l'utilisation d'une toilette chimique, ou avec sac, transportable avec un abri démontable.
- Rappeler aux participant·es que le port du masque ou du couvre-visage couvrant le nez et la bouche est obligatoire dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts pour les personnes de 12 ans et plus. Consulter la section des consignes sur le **port du couvre-visage dans les lieux publics** du gouvernement du Québec pour les détails.

TRANSPORT



Si vous organisez votre transport en sous-traitance ou en utilisant un service de transport ou de navette, assurez-vous de votre connaissance des mesures mises en place par le transporteur avant la tenue de votre activité. Vous pouvez avoir une idée des mesures de protection pour les services de transport proposés par Rando Québec en consultant le guide des **Mesures de déconfinement pour la randonnée pédestre – Territoires et infrastructures**.

Dans le cas où les participant·es et vous-même êtes responsables de votre transport:

- Demander au participant·es de se rendre directement au point de rencontre au départ du sentier dans leur propre véhicule ou d'y être déposé par une personne résidant à la même adresse.
- Éviter tout covoiturage (sauf pour les personnes vivant à la même adresse). Si vous choisissez de covoiturer, respecter les mesures de distanciation physique en maximisant le transport à deux personnes (un chauffeur et un passager assis en arrière à droite). Il reste tout de même recommandé de porter un couvre-visage ou un masque dans ces circonstances.
- Organiser le transport de retour dans la même logique que celui de l'aller.
- Les navettes lors d'itinéraire linéaire suivraient également cette logique de deux personnes par véhicules **avec masque ou couvre-visage**. Laver les mains à l'entrée et à la sortie du véhicule est important. Ne pas hésiter à trainer une solution de nettoyage pour l'intérieur du véhicule après chaque utilisation par un passager.



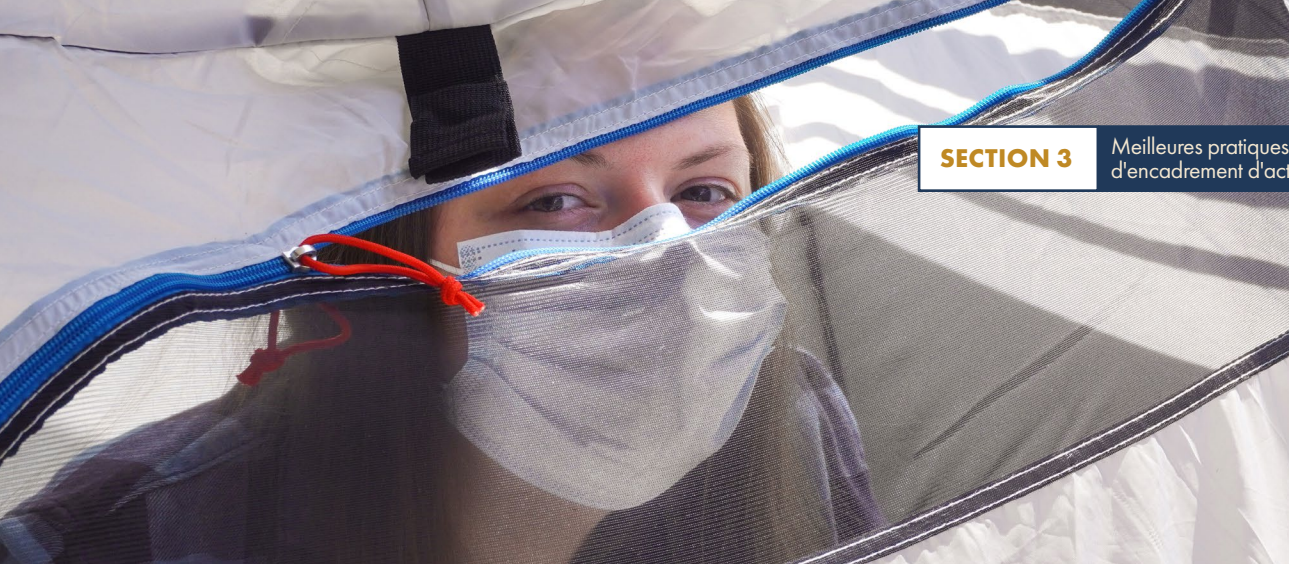
HÉBERGEMENT EN DUR



Consulter le **plan de sécurité sanitaire COVID-19 de l'industrie du tourisme** dans la section Hébergement, si vous souhaitez organiser l'hébergement en avant-pays lors de votre sortie, est essentiel afin de connaître les mesures de prévention qui sont mises en place dans les hébergements.

De manière générale, prendre les moyens de vous assurer de la sécurité de votre groupe dans le choix d'hébergement touristique (hôtel, chambre d'hôte, etc.) est de votre responsabilité. Dans la situation sanitaire actuelle:

- S'assurer que les mesures mises en place par l'hébergement que vous souhaitez répondent aux directives de santé publique et que vous opérez sans problème dans ces conditions.
- S'assurer que du savon soit disponible dans chaque chambre ou que vos participant·es soient autonomes et aient leur propre bouteille de gel hydroalcoolique.
- S'assurer que les occupants d'une chambre font partie d'une même cellule résidant à la même adresse. Afin de respecter cela, les dortoirs peuvent être uniquement utilisés par une même cellule de personnes vivant à la même adresse.
- Éviter toutes les salles communes ou s'assurer qu'elles ont l'espace suffisant pour respecter les directives de distanciation physique. Dans tous les cas, à l'intérieur, le port du masque ou du couvre-visage couvrant le nez et la bouche est obligatoire pour les personnes de 12 ans et plus.



MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT DE PROTECTION INDIVIDUELLE



La gestion du matériel et de l'équipement de protection individuelle (EPI) de l'encadrant·e est un élément essentiel à la protection des participant·es en situation de pandémie.

Avant chaque sortie encadrée:

- S'assurer que le matériel « mou » utilisé par l'organisme ou par vous-même (tente, matelas de sol, cordes, etc.) a été inutilisé pendant au moins 72 heures ou nettoyé avec de l'eau savonneuse chaude et séché convenablement entre chaque utilisation. Dans tous les cas, s'assurer de suivre les recommandations du fabricant d'équipement, particulièrement pour les matériaux techniques.
- Prioriser des équipements individuels attribués à chaque guide (trousse de premiers soins, équipement de sécurité, etc.).
- S'assurer de bien nettoyer l'équipement technique de l'encadrant·e et/ou de l'organisme (bâtons de marche, crampons, raquettes, etc.) en pulvérisant une solution diluée à l'eau de javel (lorsque les matériaux le permettent (acier, aluminium, bois, etc.)), puis le faire sécher adéquatement ou le laisser reposer au minimum 72 heures entre les utilisations. Dans tous les cas, s'assurer de suivre les recommandations du fabricant d'équipement, particulièrement pour les matériaux techniques.
- S'assurer que tous les sacs de couchage sont nettoyés selon les instructions du fabricant entre chaque utilisation.
- S'assurer de l'application de mesures de protection rigoureuse de la part de l'équipementier avant votre sortie, si vous utilisez un service de location d'équipement.
- S'assurer que le nombre de masques est adéquat ou demander à chaque participant d'en avoir à sa disposition ainsi que des couvre-visages pour toute la durée de l'activité.
- Pour les séjours encadrés de plusieurs jours, demander également au participant·es, lorsque possible, d'apporter leur propre thermomètre et une petite bouteille individuelle de gel hydroalcoolique de 60 ml.



SECTION 3

Meilleures pratiques générales
d'encadrement d'activités de plein air

GESTION DES CAMPEMENTS ET DES REPAS

La gestion des campements et de la nourriture est également un élément sensible de la réouverture des activités encadrées de plein air. Bien que limitatives, les bonnes pratiques suivantes sont essentielles afin d'assurer la sécurité de vos participant·es dans ces moments vécus au campement et lors des repas qui sont, généralement, des instants de proximité. Prendre également le temps de consulter le [**guide des Mesures de déconfinement pour la randonnée pédestre – Territoires et infrastructures**](#) pour mieux connaître les recommandations liées au terrain de camping et aux différents types d'hébergement en plein air.

Dans le cas où les activités multi jours sont permises par la Direction de la santé publique, vous pourrez suivre les recommandations suivantes:



CAMPING SAUVAGE EN ITINÉRANCE

- S'assurer que les tentes sont occupées par une seule personne ou par des membres d'une cellule vivant à la même adresse.
- En pleine nature, s'assurer que les tentes sont installées à minimalement 5 mètres les unes des autres afin d'assurer le respect de la distanciation physique lorsqu'on se déplace autour des tentes.



REFUGES, PLATEFORMES ET LEAN-TO

- Respecter toutes les signalisations de refuges ou dortoirs fermés. S'informer avant votre sortie.
- S'assurer de suivre les directives de la santé publique quant au nombre de personnes ou de cellules vivant à la même adresse qui peuvent résider dans un refuge ou un chalet.
- Si vous doutez ou ne pouvez confirmer les mesures d'entretien mises en place dans un refuge ou un chalet, éviter la location.

- Limiter l'utilisation des lean-to ou de plateformes à une seule personne ou cellule familiale. Le manque de données scientifiques significatives relatives à la durée de vie du virus sur de telles installations invite à la prudence. Suivre les directives du gestionnaire de site si celles-ci vous semblent sécuritaires. Sinon, éviter ce genre de structure rustique.
- Éviter que des groupes utilisent des plateformes qu'ils n'ont pas réservées pour la nuit (par exemple, un groupe s'arrêtant pour dîner sur une plateforme).



NOURRITURE EN ITINÉRANCE

- Désigner un cuisinier (par repas). Cela peut être vous-même ou un membre compétent du groupe.
- S'assurer que l'équipement de cuisine est manipulé seulement par cette personne.
- S'assurer que seul le cuisinier sert les repas.
- Désigner une personne au nettoyage du matériel utilisé pour les repas.
- S'assurer que l'équipement de nettoyage est manipulé seulement par cette personne.
- Utiliser si possible trois bassins de nettoyage (eau savonnée, eau de rinçage et eau avec une petite quantité d'eau de javel) ou ajouter un peu d'eau de javel au second bassin de rinçage. Si vous optez pour une solution à deux bassins, restez vigilant quant aux réactions chimiques entre l'eau de javel et certaines substances (ammoniac, alcool isopropylique, vinaigre et certains agents de nettoyage).
- Chaque participante est responsable de ses propres couverts (assiette, bol, ustensiles, etc.). Ceux-ci peuvent être lavés par la personne chargée de nettoyer le matériel utilisé pour les repas, mais récupérés, transportés et utilisés seulement par chaque participante.
- Une autre stratégie pour la gestion des couverts en groupe consiste à déléguer à la personne responsable du nettoyage des repas la charge de ranger tous les couverts dans un même contenant (sac ou baril). Lors de la distribution des couverts lors du prochain repas, une personne déléguée se lave les mains et sort les couverts dans un endroit stratégique permettant à chaque participant (une fois leurs mains également lavées) de récupérer leur couvert tout en respectant la distanciation physique.



LIGNES DIRECTRICES DE BASE POUR LES PRISES DE DÉCISION SUR LE TERRAIN



Comme il y a énormément de variables, il est difficile d'énumérer plusieurs scénarios ici; il est donc impossible d'émettre des recommandations pour chaque situation. Quels itinéraires sont possibles? Combien de participants maximum dans une situation donnée? ce sont des questions auxquelles il est difficile de répondre. Observer les lignes directrices suivantes pourrait vous aider dans vos processus de prise de décision.

- Maintenir la distance physique recommandée par la province ou dans la juridiction où vous travaillez ou utiliser un EPI si vous ne pouvez vous y conformer.
- Suivre les recommandations provinciales concernant les déplacements, vous et vos participants.
- Réduire la prise de risque:
 - Ajuster les objectifs des sorties de manière à vous assurer de suivre les directives de santé publique
 - Éviter les incidents menant à des premiers soins ou au recours à une intervention d'évacuation nécessitant de l'aide extérieure (équipe de sauvetage, etc.).
 - Ajuster les ratios d'encadrement pour un groupe avec des pratiquants avec besoins particuliers (ex. condition physique et psychologique) afin de minimiser les risques d'accident ou de promiscuité avec le guide (dans le cas d'une activité guidée).
- Choisir des itinéraires qui évitent ou minimisent le transfert de matériel.
- Éviter les zones ou itinéraires populaires.
- Si vous devez procéder à un retour ou une retraite en raison d'une situation imprévue (ex. changement drastique de météo amenant l'orage) **la vitesse d'exécution a priorité sur le potentiel de transmission du virus**. Le danger immédiat pour vous-même et pour votre groupe l'emporte sur la prévention de la contagion du virus.



PREMIERS SOINS ET SITUATION D'URGENCE



Les incidents font partie de la réalité du travail des encadrant·e·s en plein air. Vu la proximité qu'entraînent de telles situations, il est primordial de bien s'y préparer.

Avant la sortie:

- De manière générale, demander au participant·e·s de votre groupe d'être le plus autonome possible concernant les « petits bobos » (ampoules, égratignure, petits saignements, maux de tête, etc.).
- Prévoir des masques et des gants supplémentaires dans la trousse de premiers soins.
- Ajuster la trousse pour qu'elle contienne tout **l'équipement de protection individuelle (EPI)** nécessaire à votre protection contre la contamination. *

* Une trousse d'intervention COVID-19, comprenant **l'équipement de protection individuelle (EPI)**, devrait être disponible sur le site. Celle-ci devrait comprendre, entre autres, des **gants de nitrile**, un **masque facial**, des **lunettes de sécurité**, un **masque de réanimation cardiorespiratoire** et du **gel hydroalcoolique**.

Si jamais un individu avait besoin d'assistance, l'intervenante doit:

- Planifier son intervention de façon à limiter sa durée d'exposition.
- Au besoin, demander l'assistance d'un membre résidant à la même adresse que la personne dans le besoin afin de limiter les contacts de l'intervenante avec la victime, lorsque ceci est possible, que l'intervention n'est pas urgente et que l'état de la victime ne risque pas de s'aggraver.
- Porter l'EPI spécifique à la situation. Porter toujours minimalement un masque, des gants et se protéger les yeux. Déposer le masque et les gants dans un sac type « ziploc » immédiatement après l'intervention.
- La distanciation physique de 2 mètres ne s'applique plus dans une situation d'urgence. Une fois vos EPI bien en place, c'est votre devoir de porter assistance à une victime en tant qu'encadrante. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le risque de contamination d'une intervention d'urgence pour vous en tant qu'intervenante, **ne prenez pas de groupe en charge**.
- Si un sauvetage et une évacuation sont nécessaires, s'assurer que la victime porte un masque, sauf dans les cas de difficultés respiratoires ou si cela compromet sa sécurité (exemple, sur ou dans l'eau).
- Se laver les mains et toute autre partie du corps ayant été en contact avec la victime ou des liquides corporels après l'intervention.
- Suivre toutes recommandations ou protocoles médicaux émis par les organismes spécialisés reconnus qui offrent des certifications de premiers répondants et premiers soins en région isolée.



Photo: Sirius – Secourisme en régions isolées



LES FORMATIONS



De manière générale, il est essentiel de former les encadrant·es aux mesures COVID-19 mise en place (si vous êtes responsable d'un organisme qui embauche de la main-d'œuvre – vous pouvez consulter le [**guide des Mesures de déconfinement pour la randonnée pédestre – Territoires et infrastructures**](#)) ou de consacrer du temps à la maîtrise des nombreuses bonnes pratiques à adopter. Il est également possible que vous soyez vous-mêmes formateur·trice ou moniteur·trice certifié par votre fédération ou reconnu par le milieu. Dans ce cas, appliquer les recommandations suivantes peut vous aider à respecter les directives de la santé publique lors de vos formations.

- Dans la mesure du possible, favoriser la formation en ligne par visioconférence ou autre plateforme pour les contenus ne nécessitant pas de présence sur le terrain.
- Vous pouvez également favoriser l'enseignement des matières théoriques dans une classe extérieure qui vous permet de respecter les directives de la santé publique. Utiliser des structures ouvertes, comme les préaux, peut être judicieux.
- Si vous devez être à l'intérieur, et seulement **si la santé publique de la province le permet**, utiliser des salles suffisamment grandes pour assurer le respect des mesures de distanciation physique et d'hygiène. Assurez-vous par le fait même que cette salle a bien été nettoyée convenablement avant utilisation.
- Si votre formation se donne à l'intérieur, dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts, Consulter la section des consignes sur le [**port du couvre-visage dans les lieux publics**](#) du gouvernement du Québec pour les détails.
- Toute démonstration, simulation ou autres méthodes pédagogiques utilisées sur le terrain doivent permettre le respect des directives de distanciation physique et d'hygiène de la santé publique de la province.
- Vous pouvez consulter le guide [**Enseignement en plein air et COVID-19**](#) de la fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ). Cette ressource, bien qu'écrite pour le milieu scolaire, est de grande qualité et peut servir de base stratégique pour la formation en plein air dans d'autres contextes.



COMMUNICATION AVANT ET APRÈS LA SORTIE

Voici quelques bonnes pratiques à mettre en place au sujet de la communication avant les sorties. Nous vous rappelons que ces recommandations visent à vous aider à faire preuve de diligence devant vos responsabilités civiles.

AVANT LA SORTIE



AUPRÈS DES PARTICIPANT·E·S

- Favoriser toute rencontre pré-départ en ligne.
- Informer les participant·e·s des précautions et mesures mises en place pour limiter la propagation potentielle du virus durant l'activité.
- Leur rappeler que leur accord à participer à l'activité est également un accord à suivre les mesures que vous avez mises en place.
- Faire connaître – en guise de rappel – les directives de la santé publique qui ont cours au moment de l'activité.
- Aviser les participant·e·s des changements apportés aux **formulaires d'acceptation des risques**, ou de l'ajout d'un formulaire d'acceptation des risques supplémentaires liés à la COVID-19. Prioriser le fait de compléter ces formulaires de manière électronique pour éviter le partage de craon et de papier.
- Si vous le jugez pertinent et que la santé publique le recommande ou en donne la directive, limiter la participation à vos activités en appliquant des contraintes géographiques quant à la provenance des participant·e·s.
- Prendre les paiements électroniquement.

- Informer les participant·e·s de toutes modifications à vos politiques d'annulation et de remboursement. Plus elles seront flexibles et ajustées à l'éventualité d'une résurgence d'une autre vague menant au durcissement des mesures et, de facto, à l'annulation de certaines de vos activités, mieux ce sera.
- Ajuster le niveau de risque global de l'itinéraire afin de réduire les risques de blessures et prendre le temps d'en aviser les participant·e·s.
- Rappeler aux participant·e·s que malgré toutes les précautions et mesures mises en place, il reste possible qu'une ou plusieurs personnes contractent le virus lors de l'activité.



AUPRÈS DES ENCADRANT·E·S

- Informer vos collègues des mesures de limitations de la propagation du virus que vous avez mises en place et assurer l'engagement de chacun à en garantir le respect.
- S'assurer de l'absence de symptôme de tout·e encadrant·e avant de les mettre sous contrat ou de leur confier un groupe.
- Expliquer aux encadrant·e·s tout ajustement (à la baisse) du niveau de risque à l'itinéraire.
- Indiquer clairement que la prise de risque supplémentaire sur le terrain n'est pas permise sans l'accord d'une personne responsable.
- Tenir toute réunion pré-départ à l'extérieur de préférence ou de manière virtuelle. Sinon, trouver un espace intérieur où les directives de la santé publique peuvent être respectées.
- Revoir les plans de mesures d'urgence concernant l'apparition d'un cas de COVID-19 durant l'activité.





SECTION 3

Meilleures pratiques générales
d'encadrement d'activités de plein air

APRÈS LA SORTIE



AUPRÈS DES PARTICIPANT·E·S

- À la fin de l'activité, demander aux participant·e·s une rétroaction afin de savoir si elles et ils se sont senti·e·s suffisamment protégé·e·s face à la COVID-19 durant l'activé (rencontre en personne ou retour en groupe à la fin de l'activité, formulaire en ligne, etc.).
- Demander également si les mesures mises en place ont affecté négativement leur expérience.
- À la suite de ces rétroactions, noter toute amélioration possible de vos mesures et partager votre expertise auprès d'autres professionnels et organismes. *N'hésiter pas à nous faire connaître (Rando Québec) les bonnes pratiques efficaces, cela nous aidera également à bonifier notre expertise face à la gestion de ce risque en randonnée ou marche encadrée.*



AUPRÈS DES ENCADRANT·E·S

- Assurer une forme de retour en demandant aux encadrant·e·s si les mesures mises en place ont affecté négativement la sécurité, le confort ou le plaisir des participant·e·s.
- Évaluer et assurer un suivi sur les mesures afin de déterminer celles qui fonctionnent bien et celles que l'on peut améliorer.
- Réviser la pertinence de tenir l'activité, de modifier les itinéraires ou d'ajuster les mesures selon les résultats de ces analyses.



Photo: Pascal Picard

SECTION 4

MEILLEURES PRATIQUES D'ENCADREMENT D'UNE ACTIVITÉ DE MARCHÉ ET DE RANDONNÉE PÉDESTRE

La marche et la randonnée pédestre sont des activités de plein air qui peuvent se réaliser généralement avec un niveau de risque faible à modéré. Vous trouverez dans cette section les bonnes pratiques concernant l'encadrement de ces activités. Il est toutefois essentiel que les encadrant·e·s consultent le **code de conduite des pratiquant·e·s de Rando Québec** (en annexe) et l'utilisent afin que les membres de leur groupe apprennent les responsabilités et mesures qui les concernent.



TAILLE DES GROUPES



Il est primordial de s'assurer de respecter les **directives concernant les rassemblements** émises par le gouvernement du Québec ou toutes autres autorités provinciales ou étatiques où vos activités se déroulent lorsque vous prenez la décision de former un groupe à encadrer en contexte de marche ou en randonnée pédestre.

Ainsi, **selon les précisions fournies par le gouvernement**, tout en respectant les directives précédentes, les ratios établis de participants par formation ou par groupe « encadré » doivent tenir compte de la sécurité des pratiquants et des personnes qui encadrent les participants. La restriction de 10 personnes pour un rassemblement extérieur ne s'applique pas dans le cadre des formations et des sorties de groupe en plein air.

La définition de groupe pourrait donc varier dans les temps à venir. Il est grandement probable que des ajustements (relâchement ou resserrement des directives) forcent les encadrants ou organismes responsables d'une sortie à modifier la taille et la composition des groupes.

Il faut signaler que certains secteurs de la société ont été autorisés à réunir plus de personnes dans un groupe. Notons à titre d'exemple les écoles, les garderies et les camps de jour. Ces secteurs ont leurs propres mesures concernant les sorties en contexte de plein air et l'autorisation de former des groupes plus nombreux ou appliquant d'autres règles de distanciation, relève de la santé publique (ex. les enfants transmettant moins le virus, les groupes de camp de jour ou scolaire peuvent opérer avec de plus grand ratio). Rando Québec travaille en collaboration avec les organismes nationaux représentant ces secteurs. De manière générale, nous leurs recommandons d'utiliser la stratégie des sous-groupes pour respecter les présentes recommandations en ce qui a trait aux activités de marche et de randonnée pédestre. Pour des recommandations spécifiques, consulter les organismes nationaux qui les représentent.

Afin d'assurer le respect de ces directives et faces à de nombreuses nouvelles pratiques à mettre en place, Rando Québec recommande les ratios d'encadrement de personnes vivant à des adresses différentes suivants pour ces activités de marche et de randonnée pédestre **lorsque les directives de la santé publique le permettent**:

- Courte randonnée (à la journée): 6 participant·e·s
- Longue randonnée et expédition: 4 participant·e·s
- Marche à la journée: 6 participant·e·s
- Marche de longue durée (type pèlerinage): 6 participant·e·s

Dans tous les cas, vous assurer que chaque participant·e ou cellule résidant à la même adresse garde 2 mètres de distance avec les autres participant·e·s ou cellule résidant à une autre adresse du groupe. Vous pouvez également augmenter la taille des groupes (ratio) uniquement en invitant des personnes provenant de la même adresse qu'une personne déjà présente dans le groupe. Par exemple, trois familles de trois participant·e·s vivant à la même adresse (9 participant·e·s) pourraient constituer un groupe. **Dans tous les cas, respecter les ratios maximaux réguliers de la fédération soit 1 encadrant·e pour 10 participant·e·s.**

Finalement, la logique habituelle d'analyse du risque s'applique lors de la décision du ratio sécuritaire pour une activité et une situation donnée (type de terrain, météo, composition du groupe, etc.).

ESPACES RESTREINTS



Les espaces restreints (relais, sommet, points de vue, etc.) sont des endroits sur les sentiers et hors sentier où la distanciation physique peut-être plus difficile à respecter. Ces quelques balises peuvent vous aider à bien gérer ce type de situation.

- Éviter autant que possible l'utilisation de tous les relais et respecter leur éventuelle fermeture.
- Privilégier l'utilisation de bâches permettant de garder 2 mètres entre les participant·e·s ou cellules de personnes résidant à la même adresse.
- Choisir des itinéraires qui permettent de d'éviter des sommets ou points de vue connus comme étant trop étroits.
- Porter des couvre-visages lorsque la distanciation physique n'est pas possible à un sommet, un lieu de pause ou un point de vue (belvédère).
- Se laver les mains à l'arrivée et au départ d'un belvédère et éviter de toucher les rampes et les autres structures.
- Rester un temps plus limité sur les points de vue et sommet afin de permettre aux autres participant·e·s et autres groupes de profiter de ces lieux.



SECTION 4

Meilleures pratiques d'encadrement d'une activité de marche et de randonnée pédestre

Photo: Nicholas Bergeron

CROISEMENTS, DÉPASSEMENTS ET AIDES À LA PROGRESSION



Les croisements et les dépassements sur des segments étroits d'un sentier ou d'un itinéraire sont également des moments où l'encadrant·e ainsi que les participant·es doivent redoubler de vigilance pour éviter les contacts avec d'autres pratiquant·es.

- En tout temps, demander aux autres groupes et pratiquant·es de garder une distance sécuritaire avec votre groupe.
- **Lors d'un croisement**, laisser la priorité aux personnes en montée et/ou à l'aller. À leur vue,
 - S'immobiliser dans une position sécuritaire
 - Se tourner face à la nature pour faire dos aux passant·es
 - Utiliser les couvre-visages durant le passage lorsqu'il est impossible de faire dos aux autres usagers..
- **Lors d'un dépassement**, annoncer de manière courtoise aux autres randonneur·se·s ou aux autres groupes que vous souhaitez dépasser. Lorsque vous et votre groupe ou d'autres randonneur·se·s souhaitent dépasser, le groupe qui est dépassé se range dès que le sentier permet un arrêt sécuritaire. Le dépassement se fait en **appliquant 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.
- Éviter les techniques d'aide à la progression entre l'encadrant·e et les membres du groupe. Si une telle aide est nécessaire dans un segment de l'itinéraire, ou si les membres de votre groupe risquent d'avoir besoin de ce type d'assistance, il serait plus judicieux d'opter pour une autre sortie.



LES PAUSES, LES LUNCHS ET LES COLLATIONS)



Ces moments sont nécessaires afin de garder l'expérience de marche ou de randonnée pédestre agréable, confortable et sécuritaire. Voici quelques mesures permettant de bien les encadrer.

- Choisir un moment et un lieu d'arrêt dédié ou qui est le plus à l'écart possible du sentier (tout en respectant les principes Sans trace) afin d'éviter les nombreux dépassements et croisements avec d'autres groupes et pratiquant·e·s.
- Maintenir une distance appropriée à tous les moments et lors d'une pause.
- Rester vigilant devant le réflexe humain des participant·e·s (et de vous-même!) de vouloir vous rapprocher durant ces moments; particulièrement si la météo est moins favorable.
- Se laver les mains avant et après avoir mangé.
- Veiller à ce que la nourriture et les boissons soient partagées uniquement entre les personnes d'un même ménage.
- Favoriser les lunchs et collations individuels provenant de la maison de chaque participant·e ou cellule résidant à la même adresse.
- Si vous offrez le service de lunch, suivez les recommandations émises au point **Gestion des campements et des repas**, à la section 3 de ce document.

ÉLÉMENT LIÉ À LA MÉTÉO

Un facteur de risque à garder en tête à propos de la météo concerne les vents forts. Comme le vent a le potentiel de transporter les gouttelettes sur une plus grande distance, vous pouvez réduire les risques de contamination par temps venteux en augmentant l'écart entre les participant·e·s, en proposant l'utilisation du couvre-visage ou en plaçant le groupe de manière à ce que le vent n'entraîne pas les gouttelettes vers d'autres usagés.

LONGUE RANDONNÉE, MARCHÉ DE LONGUE DURÉE ET EXPÉDITION EN RÉGION ISOLÉE



Il est essentiel de porter attention aux communautés que vous visiterez lors de vos longues randonnées ou lors de marches de longue durée.

- Assurez-vous de respecter les directives gouvernementales (locales, régionales et provinciales) liées aux déplacements et à votre présence sur un territoire donné.
- Bien que cela soit difficile et contre nature, minimiser tous contacts avec les services locaux en s'assurant d'être le plus autonome possible ou adopter des contacts respectueux des directives de la santé publique.
- Si vous prévoyez un passage dans une communauté isolée ou une communauté des Premières Nations, veillez à contacter les autorités du territoire afin de vous assurer de suivre et respecter leurs directives.

Tout comme pour la courte randonnée, déterminer un itinéraire avec un niveau de risque bas à intermédiaire avec vos groupes. Éviter les expéditions en région isolée pouvant comporter des niveaux de risque élevés et qui peuvent entraîner l'intervention de services d'urgence.



RÉFÉRENCES

Association canadienne des guides de montagne. (2020). Suggested COVID-19 related Best Practices for phased returned to work for ACMG members.

Rando Québec. (2020) Mesures de déconfinement pour la randonnée pédestre – Territoires et infrastructures.

Aventure Écotourisme Québec (2020). Plan de sécurité sanitaire COVID-19 de l'industrie touristique – Approche sectorielle – Tourisme d'aventure et parcs régionaux.

Conseil canadien du plein air (2020). COVID-19 principles and emerging practices for led outdoor activities in Canada.

Agence de la santé publique du Canada. (2020a). Maladie à coronavirus: Prévention et risques. Repéré le 02 juin 2020, à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>

Agence de la santé publique du Canada. (2020b). Éloignement physique: Comment ralentir la propagation de la COVID-19. Repéré le 02 juin 2020, à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-affections/distanciation-sociale.html>

Gouvernement du Québec. (2020b). Rassemblements dans le contexte de la COVID-19. Repéré le 02 juin 2020, à <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/rassemblements-evenements-covid19/>

Aventure Écotourisme Québec. (2020). COVID-19: Outils d'aide aux entreprises. Repéré le 02 juin 2020, à <https://aeq.aventure-ecotourisme.qc.ca/covid>

Alliance de l'industrie touristique du Québec. (2020). Plan de sécurité sanitaire COVID-19 de l'industrie touristique. Repéré le 02 juin 2020, à <https://alliancetouristique.com/covid19-sanitaire/>



ANNEXES



RECONNAISSANCE DE RISQUE COVID-19

Le nouveau coronavirus, COVID-19, a été déclaré pandémie mondiale par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Le COVID-19 est extrêmement contagieux et se propagerait principalement par contact de personne à personne. Par conséquent, les autorités gouvernementales, tant locales que provinciales et fédérales, recommandent diverses mesures et interdisent divers comportements, le tout dans le but de réduire la propagation du virus.

Rando Québec et ses membres, dont (nom du Club) fait partie, s'engagent à se conformer à toutes les exigences et recommandations de la Santé publique du Québec et autres autorités gouvernementales, et à mettre en place et adopter toutes les mesures nécessaires à cet effet. Cependant Rando Québec et (nom de l'organisme) ne peuvent garantir que vous (ou votre enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont vous êtes le tuteur ou le responsable légal) ne serez pas infecté par le COVID-19. De plus, votre participation aux activités pourrait augmenter vos risques de contracter le COVID-19, malgré toutes les mesures en place.

En signant le présent document,

1. Je reconnais la nature hautement contagieuse du COVID-19 et j'assume volontairement le risque que je (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou le responsable légal) puisse être exposé ou infecté par le COVID-19 par ma (sa) participation aux activités de Rando Québec ou de (nom du Club). L'exposition ou l'infection au COVID-19 peut notamment entraîner des blessures, des maladies ou autres affections;
2. Je déclare que ma participation (ou celle de mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) aux activités de Rando Québec ou de (nom du Club) est volontaire;
3. Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a manifesté des symptômes de rhume ou de grippe (incluant de la fièvre, toux, mal de gorge, maladie respiratoire ou des difficultés respiratoires) au cours des 14 derniers jours;

4. Si moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), éprouve des symptômes de rhume ou de grippe après la signature de la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de Rando Québec (ou de (nom du Club) durant au moins 14 jours après la dernière manifestation des symptômes de rhume ou de grippe.
5. Je déclare que ni moi (ou mon enfant, si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal), ni personne habitant sous mon toit, n'a voyagé ou fait escale à l'extérieur du Canada, ni dans aucune province à l'extérieur du Québec dans les 14 derniers jours. Si je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) voyage à l'extérieur de la province de Québec après avoir signé la présente déclaration, je (ou mon enfant si le participant est mineur/ou la personne dont je suis le tuteur ou responsable légal) m'engage à ne pas me (se) présenter ou participer aux activités de Rando Québec (ou de (nom du Club) durant au moins 14 jours après la de retour de voyage.

Le présent document demeurera en vigueur jusqu'à ce que Rando Québec reçoive les directives des autorités gouvernementales provinciales et de la Santé publique du Québec, à l'effet que les engagements contenus à la présente déclaration ne sont plus nécessaires.

J'AI SIGNÉ LA PRÉSENTE DÉCLARATION LIBREMENT ET EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Nom du participant (lettres moulées)

Nom du parent/tuteur/responsable légal (si le participant est mineur ou ne peut légalement donner son accord)

Signature du participant

Signature du parent/tuteur/responsable légal

Lieu et date

CODE DE CONDUITE DES PRATIQUEUR·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 pouvez randonner seul, entre membres d'une cellule vivant à la même adresse et en tenant 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 12 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/

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 permettra):



- 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

Plus d'informations sur 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