

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ
DE
Fédération québécoise de la marche
Rando Québec



Marche, randonnée pédestre et raquette

JANVIER 2026

TABLE DES MATIÈRES

AVIS AUX MEMBRES	4
DÉFINITIONS	7
CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT	9
CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS	11
CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	13
CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS	14
CHAPITRE 5 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS	17
CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	18
CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	19
CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	20
CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF	21
CHAPITRE 10 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES.....	22
CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS	25
CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES	26
CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT	27
ANNEXE 1 - Formulaire	28
ANNEXE 2 - Trousse de premiers soins.....	30
ANNEXE 3 - Liste d'équipement recommandé.....	31

AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la *Loi sur la sécurité dans les loisirs et les sports* (RLRQ, c. S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

Décision

29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie à la personne visée dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.

Ordonnance

29.1 Le ministre peut ordonner à une personne de respecter le règlement de sécurité d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.

Infraction et peine

60. Une personne qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre, de la Régie ou d'une personne à qui l'un ou l'autre a donné mandat est passible d'une amende de 1 000 \$ à 10 000 \$ dans le cas d'une personne physique et de 2 000 \$ à 20 000 \$ dans les autres cas.

61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme en application de ce règlement, est passible d'une amende de 250 \$ à 2 500 \$ dans le cas d'une personne physique et de 500 \$ à 5 000 \$ dans les autres cas.

Lois et règlements

Bien que non spécifique au présent règlement de sécurité, en tout temps, l'organisme se doit de respecter les lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique de la marche, randonnée pédestre et la raquette. Ces lois et règlements sont notamment :

- **Loi sur la sécurité dans les sports** (RLRQ, c. S-3.1) : encadre la sécurité dans la pratique des activités sportives organisées, incluant la responsabilité des fédérations et organismes.
- **Loi sur la santé et la sécurité du travail** (LSST, RLRQ, c. S-2.1) : s'applique pour la protection des encadrants, bénévoles et employés lors des activités.
- **Code civil du Québec (CCQ)** : impose une obligation générale de prudence et de diligence envers les participants, notamment pour les organisateurs et encadrants.

- **Règlement sur la sécurité des activités de plein air** (s'il existe dans certaines municipalités ou MRC) : certaines régions peuvent exiger des plans de sécurité spécifiques pour les activités en milieu naturel.
- **Loi sur la qualité de l'environnement (LQE, RLRQ, c. Q-2)** : encadre la protection des milieux naturels et l'utilisation durable des ressources.
- **Loi sur la conservation et la mise en valeur de la faune (RLRQ, c. C-61.1)** : régit les comportements dans les aires fauniques, parcs et réserves.
- **Loi sur les parcs (RLRQ, c. P-9)** et règlements afférents : applicables pour toute activité en parc national ou régional.
- **Politiques locales ou régionales** : règlements municipaux concernant la sécurité, la circulation en sentier, la protection des milieux naturels ou la présence de chiens en laisse.
- **Normes de la Fédération québécoise de la marche / Rando Québec** : balisage, entretien des sentiers, ratios d'encadrants, procédures d'urgence.

OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ ¹

Le règlement de sécurité a pour objet d'assurer la sécurité des participants lors de la pratique d'un sport. Il s'agit avant tout d'un outil de prévention des traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique d'activités récréatives et sportives.

Il est important de préciser que le règlement de sécurité s'applique aux disciplines sportives qui y sont expressément visées et aux contextes de pratique qui impliquent des encadrants. Ceux-ci comprennent des activités de formation ou toutes autres activités organisées (sorties de groupe, entraînements, événements, etc.) reconnues ou sanctionnées par la Fédération québécoise de la marche (Rando Québec) ou un organisme sportif membre de celle-ci.

Au sein de Rando Québec, la pratique se caractérise comme suit :

La **randonnée pédestre** et la **randonnée en raquette** sont des activités de marche réalisées en milieu naturel, sur sentiers balisés, en hors-piste, ou en contexte hivernal, en terrains enneigés, visant la découverte, le loisir, le dépassement et la mise en forme. Elles sollicitent principalement les membres inférieurs, le système cardiovasculaire et les capacités d'endurance, tout en demandant une coordination et une adaptation au relief et aux conditions de réalisation.

En contexte d'activités guidées, ces activités s'adressent à des groupes encadrés, composés de participants de tous âges et niveaux, sous la supervision d'un encadrant (rémunéré ou bénévole) qualifié assurant la sécurité, la cohésion du groupe et le respect de l'environnement. La pratique se déroule principalement à l'extérieur, dans des conditions saisonnières variées, en milieu forestier, montagnard ou parc urbain.

La randonnée pédestre et la randonnée en raquette respectent les normes de sécurité de Rando Québec, les principes de la Loi sur la sécurité dans les loisirs et les sports, ainsi que les règles de Sans Trace envers la faune, la flore et les autres usagers.

Au-delà des aspects physiques, ces activités véhiculent des valeurs de santé, de bien-être, de respect de l'environnement et d'inclusion sociale, favorisant la découverte et la pratique sécuritaire du plein air pour tous.

¹ Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

DÉFINITIONS

Dans les présents règlements de sécurité, à moins que le contexte n'indique un sens différent, on en entend par :

- **Altitude** : Distance verticale entre un point donné et la mer. La mer se trouve à zéro mètre d'altitude. • Basse et moyenne altitude : de 0 m à 2000 m; • Haute altitude : de 2000 m à 5500 m; • Altitude extrême : de 5500 m à 8848 m.
- **Dénivelé** : Différence entre la plus haute altitude et la plus basse altitude franchie lors d'une randonnée pédestre
- **Encadrant** : Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce, qu'importe l'activité de plein air pratiquée, le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue ainsi que la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail.
- **Expédition de randonnée pédestre** : Activité de randonnée pédestre s'effectuant sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle, sentiers balisés ou hors sentier et en terrain alpin ou non alpin. Implique des nuitées en tente et/ou en bivouac sur des sites de camping non aménagés. La notion de découverte ou de recherche est généralement une motivation de l'expédition.
- **Hors sentier** : En dehors du sentier, en pleine nature, sans infrastructure humaine, hors des sentiers aménagés
- Itinéraire Trajet prévu ou anticipé durant la pratique d'une activité de plein air.
- **Marche athlétique** : Regroupement de plusieurs types de marche sportive comme la marche rythmée, la marche rapide et la marche nordique.
- **Participant** : La personne impliquée dans le déroulement de la discipline sportive (ex : marcheur, encadrant)
- **Pratique autonome** : Pratique non supervisée par un ou une encadrant·e, dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.
- **Pratique encadrée** : Pratique supervisée par du personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes et qui veille au bien-être du groupe.
- **Pratique libre** : Pratique sur un site aménagé supervisée par un gestionnaire de site où les personnes participantes sont libres de leurs choix et décisions à l'intérieur des règles établies par le gestionnaire. Comprends habituellement une prise en charge minimale en cas d'urgence par le gestionnaire du site.
- **Randonnée en raquette** : Activité de marche hivernale avec l'aide matérielle de raquettes à neige.
- **Randonnée pédestre** : Activité de marche en milieu naturel, incluant les parcs urbains ou tout type d'aménagement valorisant la nature.
- **Rando Québec** : Fédération québécoise de la marche.
- **Sentier balisé** : Sentier aménagé dont le balisage a été effectué, permettant de s'orienter sur le réseau de randonnée. Des cartes du réseau de sentiers, des points de repère, des

indications aux intersections ainsi que des informations utiles diffusées à l'accueil du réseau de sentiers sont tous des exemples de balisage.

- **Trekking** : Activité de randonnée pédestre en haute altitude (plus de 2000 m d'altitude) s'effectuant généralement sur plusieurs journées. Progression sur un parcours linéaire ou en boucle, sentiers balisés ou hors-piste. Implique des nuitées en tente, en terrain non aménagé ou en refuge.

CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

Section 1 – Condition générale

1. La pratique doit se réaliser sur des sites reconnus, des sentiers balisés ou en hors-piste, selon les conditions d'utilisation du site de pratique.
2. Les installations et les équipements doivent être utilisés conformément à leur usage prévu.
3. Les équipements et les installations doivent être entretenus afin de garantir leur bon fonctionnement et leur sécurité, par les gestionnaires de sentiers, par l'encadrant ou par les participants autonomes, selon le contexte de pratique.

Section 2 – Équipements du participant

4. Le participant est responsable de son choix d'équipement et d'apporter le matériel nécessaire pour la randonnée.
5. Le participant a la responsabilité de déterminer le type de chaussure qui convient à ses capacités et au type de terrain.
6. Pour les activités en raquette, le participant doit utiliser des raquettes adaptées au terrain, à son poids et aux conditions de neige.

Pour les recommandations d'équipement, voir Annexe 3 (Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre).

Section 4 – Équipements de sécurité et de communication

7. L'organisme possède un plan d'action d'urgence (PAU) clair et connu de tous les encadrants, comprenant notamment :
 1. Un moyen de communication fiable disponible en tout temps (téléphone cellulaire avec couverture, radio bidirectionnelle, dispositif satellite ou SPOT/INREACH pour les régions isolées) ;
 2. Une liste des numéros d'urgence facilement accessibles : services préhospitaliers d'urgence (911), centre antipoison, contacts internes et responsables de l'organisation ;
 3. Un système d'alerte interne pour informer rapidement tous les participants en cas d'évacuation, d'accident ou de changement d'itinéraire ;
 4. Une trousse de premiers soins doit être disponible en tout temps. Cette trousse doit contenir au moins les éléments décrits à l'Annexe 2 ;
 5. Si disponible sur le site, un défibrillateur externe automatisé (DEA) ;
 6. Un protocole d'évacuation avec points d'accès clairement identifiés et personnes responsables désignées ;
 7. Un registre d'urgence permettant de noter les incidents et les accidents, les participants concernés et les actions prises.

8. Pour les activités dans des régions isolées ou en hiver, avoir :
 1. Un abri d'urgence portatif (tente légère ou bâche) pour protéger les participants en attente des secours ;
 2. Des moyens de signalisation visuelle et sonore (sifflets, miroirs, drapeaux) pour faciliter le repérage par les secours aériens ou terrestres.
 3. Un traîneau d'évacuation ou une civière pliable pour transporter un blessé ;

CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS

Section 1 – Condition générale

9. Le participant doit être membre de Rando Québec lorsqu'il participe à une sortie au sein de l'organisme ou d'un organisme membre de celui-ci.
10. Il est de la responsabilité du participant de s'assurer que son équipement est en bon état, fonctionnel et adapté au type de sortie, à la durée et au niveau de difficulté (voir chapitre 1).

Section 2 – Formation et classification

11. Aucune formation préalable n'est obligatoire pour les sorties.
12. Rando Québec offre un cursus de formation aux participants afin de développer leurs habiletés et leurs autonomies en contexte de randonnée. Le programme de formation est optionnel au choix du participant. Il est séparé en trois grands volets :
 1. Niveau 1 : Courte randonnée pédestre, à la journée en sentiers balisés ;
 2. Niveau 2 : Longue randonnée pédestre, avec nuitées, en sentiers balisés ;
 3. Niveau 3 : Expédition, avec ou sans hors-piste.

Section 3 – Déroulement d'une sortie

13. Les sorties sont organisées par degrés d'expérience des participants (débutant, intermédiaire, avancé) selon la distance, le dénivelé et les conditions météo.
14. Le ratio maximal doit être de 1 encadrant pour un maximum de 12 participants.
15. Le ratio est déterminé selon le champ de pratique, les compétences des participants et le niveau de formation de l'encadrant.
16. Une sortie est composée d'une période d'introduction, d'un échauffement, de la partie principale, d'un retour au calme et d'une conclusion.

Section 4 – Règles de sécurité à respecter

17. Afin d'assurer la sécurité de tous les participants, les règles suivantes doivent être respectées lors de toute activité organisée par Rando Québec :

Préparation et santé du participant

18. Le participant doit informer l'encadrant de tout problème de santé, condition médicale ou médication pouvant influencer sa capacité à participer à l'activité.
19. En cas de maladie contagieuse, le participant ne peut participer si sa présence risque de mettre en danger la santé des autres.
20. Le participant doit avoir pris connaissance du trajet, du niveau de difficulté, de la durée et des points de rassemblement prévus.

Comportements sécuritaires

21. Suivre en tout temps les consignes de l'encadrant.
22. Rester avec le groupe, ne pas devancer l'encadrant, ni quitter l'itinéraire prévu sans autorisation.
23. Respecter le ratio encadrant/participants établi et les points d'arrêt planifiés.
24. Interdiction de consommer de l'alcool, des drogues ou toute substance pouvant altérer le jugement ou la capacité physique durant l'activité.
25. Adopter une attitude respectueuse envers les autres participants, l'encadrant, la faune et l'environnement.

Gestion des risques et prévention des accidents

26. S'arrêter immédiatement et informer l'encadrant en cas de blessure, de malaise ou de situation dangereuse.
27. Ne pas prendre de risques inutiles tels que courir en descente, s'approcher de corniches, traverser des plans d'eau gelés non autorisés ou grimper sur des structures non sécurisées.

Respect des normes environnementales

28. Respecter le principe du « Sans trace » : ne rien laisser derrière, ne rien cueillir et minimiser son impact sur l'environnement.
29. Suivre les règles locales en vigueur concernant la faune, la flore et les usages partagés des sentiers.

CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

N/A

CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS

Section 1 – Condition générale

30. Les personnes appelées à jouer un rôle auprès des participants sont :

1. Encadrant
2. Assistant-encadrant

Section 2 – Formation et exigences des personnes

31. Toutes les personnes appelées à jouer un rôle auprès des participants doivent posséder les connaissances, compétences et formations nécessaires pour encadrer une activité sécuritaire et conforme aux standards de qualité de Rando Québec.
32. Les exigences suivantes s'appliquent à tous les encadrants et assistants-encadrants :

Formation minimale obligatoire

1. Être membre Rando Québec ;
2. Détenir un brevet d'encadrant Rando Québec selon le contexte de randonnée encadrée ;
 1. **Niveau 1** : Courte randonnée pédestre, à la journée en sentiers balisés ;
 2. **Niveau 2** : Longue randonnée pédestre, avec nuitées, en sentiers balisés ;
 3. **Niveau 3** : Expédition, avec ou sans hors-piste
3. Avoir complété une formation en premiers soins incluant RCR/DEA, avec une validité reconnue au Québec.
4. Une formation avancée (40 h) est exigée pour les activités en régions éloignées ou de plusieurs jours.
5. Avoir suivi une formation sur le présent règlement de sécurité et sur les politiques internes de l'organisme.
6. Avoir complété une formation en prise de décision éthique par Sport Québec ou l'équivalent.

Pour les activités se déroulant à plus de 30 minutes des services d'urgence, une formation en secourisme en milieu isolé (20 h minimum) est fortement recommandée.

Compétences en gestion de groupe

7. Être capable de planifier et d'adapter l'activité en fonction du niveau, de la condition physique et de la composition du groupe (enfants, personnes vulnérables, débutants).
8. Savoir appliquer des techniques d'animation pour favoriser une ambiance positive, inclusive et respectueuse.

9. Être formé pour reconnaître les signes de fatigue, d'hypothermie, de coup de chaleur ou de détresse psychologique chez les participants.

Expérience et âge minimal

10. L'âge minimal pour agir comme encadrant principal est fixé à 18 ans.
11. Une expérience pratique en plein air et en gestion de groupe est exigée avant d'assumer un rôle de responsabilité complète.

Mise à jour des compétences

12. Les formations en premiers soins doivent être renouvelées selon les délais prescrits par les organismes certifiés.

Une participation régulière à des formations continues, ateliers ou conférences est encouragée pour maintenir un haut niveau de compétence et rester à jour sur les meilleures pratiques en sécurité.

Section 3 – Responsabilités des personnes

33. Les personnes appelées à jouer un rôle doivent assurer la sécurité, le bon déroulement et la qualité de l'expérience offerte aux participants.
34. Avant chaque sortie, l'encadrant responsable d'un groupe doit :
 1. Vérifier l'emplacement des sorties rapides et des points d'évacuation ;
 2. S'assurer que tout l'équipement de communication fonctionne et que les piles ou batteries sont chargées ;
 3. Lorsqu'il y a un défibrillateur sur le site, l'encadrant a la responsabilité de s'informer de sa disponibilité et son accessibilité.
 4. Désigner une personne responsable de la gestion des urgences et briefer l'équipe sur les procédures à suivre.
35. Pendant une sortie, tout encadrant et assistant-encadrant doit :
 1. voir au respect des normes de sécurité du présent document en tout temps ;
 2. encadrer les personnes sous leur charge lorsqu'il les accompagne lors d'une sortie;
 3. veiller à encadrer ses participants à l'égard des incivilités ;
 4. s'assurer à chaque sortie que la trousse de premiers soins est complète (voir annexe 2 du présent règlement) ;
 5. lorsque survient un accident ayant causé une blessure lors de la pratique sportive, l'encadrant doit rédiger le rapport prévu à l'annexe 1 et en soumettre une copie à son organisation dans les 15 jours de l'événement ;
 6. s'assurer d'avoir une santé optimale afin d'être pleinement conscience de son état de santé physique et psychologique ;
 7. en cas de blessure du participant, notamment les commotions cérébrales, il est responsable de s'assurer que le participant arrête l'activité, reçoit les soins nécessaires et que les protocoles de retour à l'activité sont respectés ;

8. s'il est sujet à une maladie contagieuse, il doit prendre les mesures nécessaires selon ses risques de contagion ;
9. s'assurer que les installations et les équipements ainsi que les services et équipements de sécurité sont conformes aux dispositions du présent règlement ;
10. en cas de conditions météorologiques extrêmes (orages, vents violents, froid intense), modifier ou écourter le parcours pour assurer la sécurité du groupe ;
11. durant les sorties d'hiver, apporter tout ce qu'il a besoin pour éviter des engelures.

CHAPITRE 5 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS

36. Pour les sorties de groupe, Rando Québec détient une assurance responsabilité civile de 5 000 000\$.
37. Lors des entraînements, les personnes chargées de l'application des règles sont les encadrants et assistant-encadrants (voir chapitre 4).

CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

N/A

CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION OU UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

N/A

**CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN
ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF**

N/A

**CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN
ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION OU D'UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF**

N/A

CHAPITRE 10 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES

Dans le cadre de sa mission, Rando Québec a la responsabilité de protéger ses membres en leur offrant un environnement sécuritaire, juste et dans lequel on peut avoir confiance, et ce, pour tous les niveaux et à tous les paliers, qu'ils soient locaux, régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux.

Ainsi, Rando Québec n'entend tolérer aucune forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence, physique, psychologique ou sexuelle, et ce, dans tous les programmes et activités sanctionnés et dispensés par elle-même et par ses membres.

Rando Québec reconnaît l'importance de prendre les moyens raisonnables afin de prévenir et d'intervenir pour faire cesser toute forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence lorsqu'une telle pratique est portée à sa connaissance.

Section 1 - Prévention et détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

Pratique saine et sécuritaire

38. Le présent règlement de sécurité fait partie des règles que tout participant et organisateur s'engagent à respecter. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

Par ailleurs, Rando Québec transmet à tous les participants l'*Avis sur l'éthique en loisir et en sport*, du ministère de l'Éducation. Celui-ci a comme objectif principal la reconnaissance des valeurs à promouvoir et, ultimement, la préservation d'un milieu du sport sûr et accueillant pour tous.

Aide, accompagnement, référencement

39. Rando Québec incite ses membres à faire preuve de vigilance afin de détecter et dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique de la marche, randonnée pédestre et la raquette.
40. Si Rando Québec a des codes de conduite à respecter, il doit s'assurer de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres.
41. Tout participant et organisateur ont accès aux services d'aide mis à la disposition du milieu sportif québécois lorsqu'aux prises avec des situations difficiles ou portant atteinte à leur intégrité physique ou psychologique.
42. Tout participant et organisateur s'engagent à promouvoir et faire connaître l'existence des services d'aide.

Filtrage

43. Rando Québec a mis en place des directives en matière de filtrage pour toutes personnes susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes vulnérables dans le cadre de ses fonctions.

Formation

44. Rando Québec s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière de protection de l'intégrité.
45. Rando Québec peut également exiger la participation de certaines catégories de membres à des formations, conférences, ou autres outils en rapport avec l'intégrité. Elle peut contrôler et s'assurer de la présence des personnes convoquées à participer ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, administrer, jouer ou autre).

Section 2 - Suivis des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

46. Un processus de suivi de ces comportements est proposé par Rando Québec, notamment par l'entremise d'un mécanisme indépendant de traitement des plaintes qui recommande des sanctions auprès de Rando Québec, le cas échéant
47. Ainsi toute personne impliquée doit dénoncer, tout abus, harcèlement, négligence, ou violence sous toutes ses formes commis sur une personne qui est elle aussi impliquée dans le milieu du nom du sport ou de la discipline, qu'elle soit mineure ou majeure.
48. Tout membre de Rando Québec doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.
49. Rando Québec s'engage à respecter et mettre en place, le cas échéant, en collaboration avec ses membres s'il y a lieu, les mesures appropriées afin d'appliquer les décisions et sanctions rendues.

Section 3 – Bagarres

50. Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes comme un décès, Rando Québec a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus au sein de leurs activités.
51. Rando Québec s'assurera que les sanctions mentionnées dans les deux prochains paragraphes s'appliquent obligatoirement dès qu'il y a la présence de participants de moins de 18 ans.

52. Dès qu'une bagarre survient, Rando Québec doit systématiquement expulser les personnes impliquées qu'elles soient initiatrices ou non de la bagarre.
53. Également, ces mêmes personnes devront faire l'objet minimalement d'une suspension lors d'une prochaine activité organisée par Rando Québec.
54. Le cas échéant, Rando Québec doit avoir un registre de toutes les expulsions et suspensions survenues au cours des années.

CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS

Dans le cadre de la mise en place d'un règlement de sécurité relatif à la pratique de la marche, randonnée pédestre et la raquette au Québec, et compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique, les participants et organisateurs doivent porter une attention particulière aux risques élevés d'impacts néfastes sur la santé des participants que peut présenter la pratique de ce sport.

D'autres éléments sont également susceptibles d'affecter la santé des participants, notamment : l'usage de drogues, substances dopantes, boissons énergisantes, alcool, les régimes, la mauvaise utilisation des équipements, le surentraînement, etc.

Par conséquent, Rando Québec statue sur les points suivants :

Section 1 – Antidopage

55. Aucune personne impliquée dans le milieu (participant, encadrant, bénévole, parent, administrateur, salarié, fournisseur) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité sanctionnée par Rando Québec (entraînement, sortie de groupe, etc.).
56. Toutes les personnes doivent s'informer sur le sujet de l'antidopage en consultant les plateformes Web de diverses organisations, notamment le Programme canadien antidopage (PCA), la plateforme mondiale d'éducation et d'apprentissage en matière de lutte contre le dopage de l'Agence mondiale antidopage (AMA), les outils d'éducation du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES), etc.
57. Rando Québec rappelle que les personnes qui participent à des compétitions peuvent être soumises à des contrôles sporadiques du dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-haut. Ils doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les participants sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

Section 2 – Santé générale des participants

58. Rando Québec fait de la sensibilisation quant aux comportements néfastes reliés à l'importance accordée au poids corporel.
59. Rando Québec fait de la sensibilisation quant aux conséquences du surentraînement des participants (physique, mentale ou émotionnel).

CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Rando Québec reconnaît que la pratique de la marche, randonnée pédestre et la raquette peut comporter des risques faibles de blessures, notamment des commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion de telles situations.

Tous les membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou une compétition doivent connaître leurs rôles et responsabilités à cet égard.

Section 1 - Prévention, Information et Sensibilisation

60. Pour développer ou maintenir un environnement sain et sécuritaire, les organisations, le personnel encadrant une activité (entraîneur, arbitre, enseignant, surveillant, professionnel de la santé, etc.) et les participants (élèves, étudiants, athlètes, joueurs, etc.) doivent adopter une approche préventive avant que ne survienne un incident.
 1. de s'informer des antécédents de commotions du participant ;
 2. de désigner une personne qui aura comme responsabilité d'intervenir lorsqu'une commotion cérébrale est présumée ;
 3. de valoriser et encourager le port adéquat d'équipement de protection propre à l'activité, le cas échéant ;
 4. d'identifier les mesures préventives en place pouvant réduire les risques de commotions cérébrales et en définir de nouvelles, le cas échéant ;
 5. d'informer et de sensibiliser les participants et leur entourage sur l'importance de reconnaître et de déclarer une commotion cérébrale.

Section 2 – Détection et gestion

61. Toutes les personnes impliquées (pratiquants, organisateurs, entraîneurs, etc.) doivent mettre en place un mécanisme de détection et de gestion, comme par exemple, l'application des directives incluses dans le Protocole de gestion des commotions cérébrales en contexte scolaire, sportif et de loisir du ministère de l'Éducation.

CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

62. Une personne qui contrevient au présent règlement peut être sanctionnée par Rando Québec.
63. En fonction de la gravité de l'infraction, les sanctions peuvent aller d'un avis verbal à une suspension.
64. Le non-respect de ces règles peut entraîner l'exclusion immédiate de l'activité et, en cas de récidive ou de comportement mettant la sécurité des autres en péril, des sanctions supplémentaires prévues au présent règlement.
65. Rando Québec doit aviser le contrevenant de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai raisonnable.
66. Une fois la décision rendue, Rando Québec en transmet copie à la personne visée, dans un délai de 10 jours, et l'informe qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception conformément à la *Loi sur la sécurité dans les loisirs et les sports*.
67. En cas de conflit entre le présent règlement de sécurité et toutes autres règles en vigueur à Rando Québec, les dispositions de ce présent règlement de sécurité auront préséance.

ANNEXE 1 - Formulaire

UQAC- Formulaire de rapport d'accident ou de presque-accident (un par situation)

Date _____ Heure actuelle _____ Heure de l'accident _____

Endroit de l'accident et description de l'environnement autour de la scène _____

Noms des personnes affectées (ou presque) et informations à leur sujet _____

Noms du leader et de ses assistants _____

Météo lors de
l'accident _____

Description du groupe et de son état _____

Description de l'accident (ou presque-accident) _____

Description de l'équipement impliqué dans l'accident s'il y a lieu _____

Avis si la victime outrepassait des règlements ou procédures de
sécurité _____

Commentaires des témoins et leurs signatures (+ coordonnées si externe au groupe)

Veuillez inscrire toutes les actions prises ou autres informations pertinentes (ex. communications, envoi de coureurs, déplacements de la victime, arrivée des secours, météo, efforts de se mettre à l'abri, contrôle des autres personnes, changement dans l'état psychologique du groupe etc.)

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

—

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure _____ Action _____

Heure de transfert de responsabilité à _____

Nom et signature _____

ANNEXE 2 - Trousse de premiers soins

Contenu minimal pour une trousse de premiers soins

Chaque encadrant responsable doit disposer d'une trousse de premiers soins, accessible et adaptée à la taille du groupe, à l'activité, à la durée et à l'éloignement des services d'urgence.

1. Matériel de base

- Gants jetables (5 paires ou plus)
- Masque de réanimation (barrière respiratoire)
- Solution antiseptique (ex. : chlorhexidine, lingettes antiseptiques)
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Ciseaux à bouts ronds
- Pinces à écharde (pince à épiler)
- Thermomètre numérique ou bandes thermométriques
- Sacs de plastique pour déchets biomédicaux

2. Matériel pour petites blessures

- Pansements adhésifs (assortiment de tailles)
- Pansements pour ampoules (type Compeed)
- Compresses stériles (10 x 10 cm et 5 x 5 cm)
- Bandes adhésives de type ruban médical (1 rouleau)
- Bandes de gaze roulées (5 cm et 10 cm)
- Bandes élastiques de type "Tensor" (2 tailles)
- Tampons de gaze non stériles pour nettoyage

3. Immobilisation et protection

- Attelles malléables (type SAM) ou bâtonnets de bois pour immobilisation temporaire
- Bandes triangulaires (foulards) pour écharpe
- Bâton lumineux ou lampe frontale pour interventions nocturnes
- Couverture isothermique (type « espace »)
- Sac de froid instantané (2 unités)

4. Médicaments et produits (selon réglementation et autorisation)

- Analgésiques (acétaminophène ou ibuprofène) en format individuel
- Antihistaminiques pour réactions allergiques légères (ex. : loratadine)
- Solution de réhydratation orale en sachets
- Crème ou gel pour brûlures mineures (type aloès ou hydratant)
- Épinéphrine auto-injectable (Epipen) si participants connus à risque et autorisation préalable

5. Documentation et outils divers

- Fiches d'urgence avec numéros de téléphone (911, CLSC, responsables de l'activité)
- Fiches de déclaration d'incident ou d'accident
- Crayon indélébile et bloc-notes étanche
- Carte du secteur et boussole
- Téléphone cellulaire ou dispositif satellite chargé (si disponible)

6. Équipement recommandé pour milieux isolés ou sorties prolongées

- Sifflet de signalisation
- Miroir de signalisation
- Abri d'urgence léger (bâche ou tente portative)
- Traîneau d'évacuation pliable ou civière souple (si sortie éloignée et groupe nombreux)

ANNEXE 3 - Liste d'équipement recommandé

Cette annexe réfère à la section 1.5 du Guide de pratique et de l'encadrement sécuritaires en randonnée pédestre.

Les équipements peuvent être :

- **Matériel de base :**
 - Bottes de randonnée pédestre ou souliers de marche ;
 - Bâtons de marche télescopiques (fortement recommandés) ;
 - Sac à dos (minimum 20 litres).
- **Vêtements adaptés à la saison :**
 - Chaussettes (recommandation : tissu synthétique ou laine) ;
 - Pantalon ou short léger ;
 - Sous-vêtement long ;
 - Chandail à manches courtes et/ou longues ;
 - Veste isolante ;
 - Coupe-vent imperméable ;
 - Casquette ;
 - Foulard tubulaire et/ou tuque et cache-cou ;
 - Gants.
- **Alimentation :**
 - Lunch et collation ;
 - Bouteilles résistantes (type Nalgene) ou sac d'hydratation ;
 - Thermos 500 ml (facultatif).
- **Orientation :**
 - Carte des sentiers du lieu de la sortie ;
 - Boussole (facultatif) ;
 - GPS (facultatif) ;
 - Montre altimètre (facultatif)
- **Effets personnels, sécurité et autres**
 - Système de communication (téléphone cellulaire et/ou satellite) ;
 - Trousse de premiers soins personnelle ;
 - Lunettes de soleil ;
 - Crème solaire ;
 - Désinfectant pour les mains ;
 - Papier de toilette ;
 - Petite pelle de jardin (truelle) ;
 - Sac pour déchets personnels ;
 - Appareil photo (facultatif) ;
 - Lampe frontale et piles supplémentaires ;
 - Trousse de réparation adaptée à son équipement ;
 - 5 m de cordelette de 3 mm ;

- Carte d'assurance maladie ;
- Outils multifonctions ;
- Sifflet ;
- Briquet.