

## Normes pour les randonnées pédestres

Excursions d'une journée suggérées pour les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année  
Grandes randonnées avec nuitées en camping suggérées pour les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

### Équipement

Pour toutes les activités, chaque participant doit avoir les articles suivants :

- des chaussures adaptées; des bottes à semelle rigide et à soutien de la cheville sont nécessaires pour les grandes randonnées;
- un écran solaire;
- un sifflet ou autre dispositif de communication;
- ses médicaments personnels (le cas échéant).

Pour les randonnées de plus de deux heures, chaque participant doit aussi avoir :

- au moins une bouteille d'eau.

Pour toutes les randonnées avec nuitées en camping, tous les participants doivent avoir les articles suivants :

- un moyen de garder au sec les articles essentiels (sac de couchage, vêtements de rechange, médicaments, etc.);
- une boussole (chaque participant doit savoir comment l'utiliser);
- des chaussures confortables à semelle légère pour porter au site de camping;
- des chaussettes supplémentaires (deux paires);

Consulter les lignes directrices générales pour voir la liste complète de l'équipement requis.

Pour toutes les randonnées, le matériel du groupe doit comprendre les articles suivants :

- une carte de l'itinéraire (si l'excursion commence à partir du camp de base, laisser une copie de la carte au camp de base);
- une trousse de premiers soins (comprenant des pansements Moleskin).

Pour toutes les randonnées de plus de deux heures, le matériel du groupe doit comprendre les articles supplémentaires suivants :

- de l'eau potable en quantité suffisante;
- une trousse de réparation pour les sacs à dos;



## Normes pour les randonnées pédestres

- du répulsif à ours – réservé à l'usage du leader (nombre minimum selon le rapport leader-élèves précisé à la section Supervision);
- des allumettes hydrofuges rangées à trois endroits différents;
- un équipement de communication (téléphone satellite, radiotéléphone, téléphone cellulaire ou autre système), selon l'endroit de la randonnée.

### Instructions

- La durée et la difficulté de la randonnée devront être adaptées à l'âge et aux capacités des élèves.
- L'éducateur doit reporter l'excursion s'il y a une possibilité de mauvais temps qui pourrait constituer un danger pour les élèves.

Une attention particulière doit être accordée aux points suivants :

- la température de la journée;
- la durée d'exposition au soleil;
- l'entraînement antérieur;
- la durée de la préparation.

Avant toute activité de randonnée, les élèves doivent recevoir des instructions sur les sujets suivants :

- signes et traitement de l'hypothermie, de l'hyperthermie et de la déshydratation;
- soins des pieds;
- vêtements appropriés;
- sécurité incendie;
- sécurité au pays des ours;
- principes d'une randonnée pédestre écologique;
- règles de sécurité en randonnée (voir ci-dessous);
- salubrité et purification de l'eau potable (ex. comment purifier l'eau pour éliminer les parasites qui causent la giardiase).



## Normes pour les randonnées pédestres

Pour les randonnées avec nuitée, les élèves doivent avoir été renseignés au sujet de ce qui suit :

- l'orientation en plein air, la lecture de cartes, le choix d'un itinéraire et l'utilisation de la boussole.

Avant toute randonnée, les élèves doivent pouvoir démontrer :

- leur connaissance de l'itinéraire;
- une condition physique appropriée pour la randonnée prévue;
- leur connaissance des procédures à suivre en cas d'urgence et les signaux de rassemblement;
- leur connaissance des règles de randonnée énumérées ci-dessous;
- leur capacité à charger et à ajuster un sac à dos.

### Règles de randonnée

- Tous les élèves doivent rester avec le groupe en tout temps.
- Les élèves doivent utiliser un système de jumelage.
- Le groupe doit rester sur les sentiers.
- Le groupe ne doit pas se déplacer dans l'obscurité, sauf dans des situations d'urgence.

### Supervision

- Au moins deux leaders doivent posséder un certificat de secourisme valide (voir les directives concernant les exigences en matière de secourisme).
- Pour les grandes randonnées en région montagneuse, au moins deux leaders doivent connaître les techniques de sauvetage en montagne, les règles de sécurité en cas d'avalanches et les modes d'évacuation en cas d'urgence.
  - Rapport leader-élèves recommandé :
    - de la 4<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année : 1 pour 6 (minimum de trois leaders);
    - de la 10<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année : 1 pour 8 (minimum de deux leaders).
- Le membre du personnel responsable doit énoncer clairement les tâches du leader.
- Un leader doit être à la tête et un autre à l'arrière de chaque groupe.
- Les personnes se trouvant à la tête ou l'arrière du groupe doivent en tout temps pouvoir entendre un coup de sifflet.



## Normes pour les randonnées pédestres

- Des sites de rassemblement et de vérification à intervalles réguliers doivent être désignés.
- La vitesse de déplacement doit convenir à tous les participants.
- Un adulte, autre que le membre du personnel responsable, doit être désigné pour accompagner un élève blessé à l'hôpital.
- Au besoin, aviser les Premières Nations, gardes-parc ou autres personnes responsables de la présence du groupe dans leur région et de la durée prévue du séjour.

