

Petits principes de grande nature

► Fiche de renseignements



La coopérative de plein air

La joie et la tranquillité que procure une excursion en grande nature naissent du désir de comprendre et de respecter l'environnement et de le faire de façon sécuritaire et responsable. Cette fiche de renseignements traite des préparatifs de voyage, de l'équipement essentiel (même pour les courtes excursions), des conseils de sécurité, des rencontres avec des animaux et des recommandations sur le savoir-vivre en forêt.

Les néophytes peuvent suivre un cours sur le sujet ou se joindre à un club d'adeptes d'activités de grande nature. Votre confiance augmentera au fur et à mesure que vous prendrez de l'expérience. Rappelez-vous qu'un accident peut arriver à quelques kilomètres de la maison aussi bien que dans les environnements plus sauvages.

Préparatifs de voyage

Les problèmes potentiels varient selon l'endroit et l'activité pratiquée (traversée de glacier, traversée de rivière à gué, excursion hors sentier) et plusieurs précautions sont à prendre avant de partir si l'on veut s'assurer un voyage sécuritaire et sans pépins.

- Soyez en forme – les excursions en pleine nature peuvent être éreintantes.
- Prévoyez votre route d'avance; procurez-vous un guide à jour et une carte précise.
- Vérifiez les prévisions météorologiques avant de partir. Les prévisions maritimes et les prévisions pour terrains montagneux sont préférables.
- Dites à quelqu'un exactement où vous allez et la date prévue de votre retour.

Déshydratation, hypothermie et hyperthermie

Bien s'hydrater et se nourrir constituent la meilleure façon d'éviter la déshydratation, l'hypothermie et l'hyperthermie. Assurez-vous que toute l'eau provenant de sources naturelles est filtrée, bouillie ou traitée chimiquement avant de la boire; des bactéries nocives peuvent être présentes même dans les cours d'eau les plus clairs.

La **déshydratation** survient lorsque le niveau d'eau dans votre corps descend trop bas. Buvez trois à quatre litres d'eau par jour. Pendant l'hiver ou lorsque vous faites de la randonnée sur un sol froid (par exemple dans les champs de neige ou sur les glaciers), votre métabolisme fonctionne plus rapidement afin de générer plus de chaleur, il est donc conseillé de consommer un litre d'eau supplémentaire par jour.

L'**hypothermie** survient lorsque le corps perd de la chaleur plus rapidement qu'il ne peut en produire et cela peut même arriver par temps relativement chaud si les conditions sont humides ou venteuses. Pour prévenir l'hypothermie, portez plusieurs couches de vêtements, restez au sec et prenez régulièrement des pauses pour grignoter et vous désaltérer.

L'**hyperthermie** survient lorsque la température du corps est trop élevée. Buvez beaucoup d'eau et reposez-vous à l'ombre. Voyagez pendant les périodes les plus fraîches de la journée.

Équipement essentiel

Apportez toujours ces articles avec vous, même pour les courtes excursions. Pour les excursions avec nuitées, il est nécessaire d'utiliser un sac à dos, un matelas de sol et un sac de couchage, une tente et un réchaud.

- **Vêtements supplémentaires.** Emportez suffisamment de vêtements pour pouvoir passer une nuit à l'extérieur si nécessaire.
- **Nourriture et eau.** Apportez suffisamment de nourriture pour la route et des rations de survie. Hydratez-vous; prévoyez de trois à quatre litres d'eau potable par jour.
- **Trousse de premiers soins.** Familiarisez-vous avec le contenu de votre trousse avant de partir ainsi qu'avec la façon de vous en servir. Suivez un cours de secourisme en nature sauvage.
- **Feu et éclairage.** Rangez des allumettes imperméables et de l'allume-feu ou encore une petite chandelle dans un contenant hermétique. Emportez une lampe de poche ou une lampe frontale ainsi que des piles de rechange.
- **Carte et boussole.** Une carte topographique 1:50 000 est suffisamment détaillée. Votre boussole doit afficher l'angle de déclinaison, c'est-à-dire la différence entre le nord magnétique et le nord géographique.
- **Canif et outil multifonctions.** Ces articles sont utiles pour de multiples tâches liées au camping ainsi que pour les urgences.
- **Grand sac de plastique orange.** Vous pouvez vous y glisser pour rester au chaud et au sec et vous y serez très visible pour les secouristes aériens.
- **Couverture de secours.** Elle peut vous sauver la vie en emprisonnant votre chaleur corporelle si vous êtes forcé de bivouaquer.



Savoir où vous êtes

Sachez toujours où vous vous trouvez par rapport à votre carte et dans quelle direction vous allez. Lorsque vous voyagez, identifiez les points de repère. Si vous croyez vous être perdu, arrêtez-vous immédiatement et ne paniquez pas – il est important de garder vos idées claires.



- Essayez de déterminer à quel endroit vous vous êtes égaré et vérifiez la carte.
- Marquez l'endroit où vous vous trouvez et faites de courtes reconnaissances dans différentes directions pour essayer de trouver un sentier. Ne vous départissez pas de votre sac et ne vous séparez jamais de votre groupe.
- Si ces efforts sont vains, préparez-vous à passer la nuit sur place. Essayer de vous rendre plus loin pourrait rendre les recherches plus difficiles. Concentrez-vous sur ce qui vous aidera à rester au chaud et contribuera à aider les secouristes à vous trouver.

Trousse de premiers soins

Votre trousse de premiers soins est essentielle lorsque vous partez en randonnée ou en excursion. Elle doit être complète en tout temps. Vérifiez-la après chaque incident et au début de chaque saison, et complétez-la à l'aide d'articles achetés en pharmacie ou chez tout autre fournisseur d'articles de premiers soins. Facilitez-vous la tâche en gardant à portée de la main une liste des articles qui doivent se trouver dans votre trousse. Évitez de mouiller votre trousse car l'eau transporte souvent des contaminants qui peuvent être absorbés par les pansements. L'eau peut également faire rouiller les articles en métal. Par-dessus tout, assurez-vous de détenir la formation adéquate pour utiliser votre trousse de premiers soins en toute confiance, sinon elle ne vous sera pas d'une grande utilité.

Rencontres avec les animaux

Malgré ce que les tabloïds veulent vous faire croire, les attaques d'animaux sur les randonneurs sont rares. La plupart des prédateurs (les couguars et les ours étant les plus communs) sont des créatures timides qui ne cherchent pas la compagnie des humains. La plupart des contacts surviennent lorsqu'un animal est surpris.



- Arrangez-vous pour que les animaux remarquent votre présence; portez une clochette, chantez ou faites du bruit.
- Ne campez pas à proximité de pistes d'animaux importantes ou près des endroits où ils s'abreuvent.
- Accrochez votre nourriture et autres articles (comme le dentifrice et le savon) à un arbre à au moins 100 mètres de votre campement.
- Faites cuire la nourriture à bonne distance de l'endroit où vous dormirez afin d'éviter d'attirer les animaux par les odeurs.

Savoir-vivre sur les sentiers et en camping

Les devoirs et les responsabilités des adeptes de grande nature se fondent généralement sur le principe qu'il ne faut laisser aucune trace de son passage sur les lieux. Personne ne veut voir des ordures ou les traces du passage d'une personne insouciant, puisque c'est précisément pour échapper à ce genre de désagréments qu'on se rend dans la nature.

- Pour éviter l'érosion du sol, demeurez autant que possible sur les sentiers. Évitez les raccourcis et ne tentez pas de contourner dans la forêt les sentiers boueux.
- Lorsque vous faites de la randonnée hors sentier, évitez les prairies alpines et les lits de cours d'eau. Si vous devez traverser des zones fragiles, demeurez sur les bords, là où les traces de votre passage seront moins apparentes.
- De nombreux grimpeurs, randonneurs et pagayeurs préfèrent camper dans la grande nature, loin des sites prévus à cet effet. Voici quelques conseils pratiques :
- Choisissez une surface qui risque peu d'être affectée par votre passage : la neige, le sable et le gravier sont plus faciles à remettre en état. Évitez les prairies où poussent des plantes fragiles et restez à l'écart des pistes d'animaux.
- Ne dérangez pas la couverture végétale et ne déplacez pas les souches ou les bûches – elles sont l'habitat de milliers d'insectes, de champignons et de lichens.
- Utilisez un réchaud plutôt qu'un feu de camp pour cuisiner. Si vous devez faire un feu pour faire sécher des vêtements ou pour contrer l'hypothermie, assurez-vous que l'endroit où vous vous trouvez contient suffisamment de bois à brûler et utilisez du bois mort pour allumer votre feu. Lorsque vous quittez votre campement, vérifiez si le feu est bien éteint en passant votre main au-dessus des cendres puis dispersez-les dans la forêt. Faites tout ce qui est possible pour remettre la couverture végétale dans son état naturel.
- Utilisez du savon biodégradable pour vous laver et faire la vaisselle puis jetez l'eau utilisée à au moins 100 mètres des cours d'eau, des lacs et des rivières.
- Pour éviter un spectacle inesthétique et la contamination des sources d'eau, enterrez vos selles à au moins 100 mètres des cours d'eau ou des sentiers. Ramenez votre papier hygiénique utilisé.
- Remplissez les trous faits par les piquets de la tente et remettez le site dans son état initial en parsemant un peu de terre sur les traces que vous avez laissées.
- Ramenez vos ordures.

