




Les risques associés à la pratique de la randonnée

(source : *Randonnée pédestre*, Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air, publié par le *Conseil québécois du loisir*, 52 pages, septembre 2005)

Risques liés au milieu et à l'environnement				
 Ville et campagne				
RISQUES	FACTEURS DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Circulation automobile	Non-respect du code de la sécurité routière Noirceur Densité de la circulation	Traumatismes Décès	Connaissance et respect du code de la SAAQ Porter des bandes réfléchissantes ou un clignotant rouge S'éclairer avec une lampe frontale	Moyenne
Chien errant	Rencontre fortuite Manque de protection	Morsure	Rester calme Poivre de Cayenne	Faible
Chien de ferme, de garde	Proximité d'une propriété gardée par un chien	Morsure	Rester calme Poivre de Cayenne	Faible
 Forêt				
RISQUES	FACTEURS DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Végétation dense, chablis, branches, racines	Sentier difficile à suivre Végétation créant des obstacles	S'égarer Blessure	Avancer si les balises sont visibles et avec précaution Faire demi-tour Choisir un autre itinéraire	Moyenne
Terrain inégal Sol glissant	Rythme de marche trop rapide	Glissade, chute, choc	Bâton de marche Bonne chaussure à semelle	

	Inclinaison Surface mouillée	Entorse, luxation, fracture	crantée Réduire le rythme de marche	Élevée
Opérations forestières	Présence de machinerie lourde Chute d'arbres	Traumatismes	Contourner le chantier Faire demi-tour Choisir un autre itinéraire	Faible
Obstacles naturels Barrage de castor	Absence de voie d'évitement	Chute, blessure Immersion (pieds) Hypothermie	Redoubler de prudence Contourner les obstacles lorsque possible	Faible
Accumulation d'eau Mares, marécages	Sentier ou parcours qui les franchit	Se mouiller les pieds Glissade, chute Hypothermie	Redoubler de prudence Contourner les obstacles lorsque possible	Élevée
Balisage inadéquat	Sentier difficile à suivre	S'égarer Situation de survie	Connaissance de carte et boussole Faire demi-tour Choisir un autre itinéraire	Moyenne
Pont, escalier, échelle, passerelle	Inadéquat Mal entretenu	Chute Blessure	Redoubler de prudence Contourner les obstacles lorsque possible	Faible
Neige profonde	Poches d'air Hors sentier	S'enliser Se mouiller	Bonnes raquettes Sonder la neige avec les bâtons	Faible
Traversée d'un ruisseau, d'un cours d'eau sans pont	Eau profonde Courant fort Roches glissantes	Hypothermie Chute	Construire un pont sommaire lorsque possible S'encorder	Moyenne
Eaux non potables	Boire l'eau du cours d'eau ou d'une autre source en milieu naturel	Malaises gastriques Diarrhée Giardiase	Purifier l'eau au moyen d'un filtre ou de comprimés chimiques, ou la faire bouillir Se ravitailler là où l'eau est sûre	Moyenne
Animaux sauvages	Rencontre fortuite	Attaque	Faire du bruit	

		Dommmages matériels	Ne pas se montrer agressif Établir une distance sécuritaire	Faible
 Montagne				
RISQUES	FACTEURS DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Pente herbeuse Pente neigeuse Sentier glacé	Rosée, pluie Inclinaison Surface mouillée	Glissade Blessure Entorse Fracture	Bonnes chaussures Bâtons de marche Crampons de marche et piolet de marche	Moyenne
Zone d'éboulis pierrier	Chute de pierres Coulée de boue	Glissade Chute Blessure	Contourner les obstacles lorsque possible	Faible
Précipices et ravins	Sentier ou parcours qui passe à proximité	Chute dans le vide blessure, décès	S'en tenir éloigné S'encorder	Faible

Risques liés aux conditions météorologiques				
RISQUES	FACTEURS DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Températures élevées Sécheresse	Exposition prolongée au soleil	Déshydratation Coup de soleil Coup de chaleur	Boire beaucoup d'eau ou des boissons qui redonnent des électrolytes Crème solaire (protection 30 ou plus) Porter un chapeau	Moyenne
Pluie diluvienne Orage, foudre	Lieux à découvert	Hypothermie Électrocution	Vérifier prévisions météo Se mettre à l'abri	Faible
Températures basses	Transpiration Peau humide	Hypothermie Engelures	Habillement multicouches Tuque couvrant la tête Bouger, s'activer	Moyenne

Tempête de neige	Accumulation rapide de neige Faible visibilité	S'enliser S'épuiser Perdre la trace du sentier	Vérifier prévisions météo Bonnes raquettes Bonnes connaissances de carte et boussole	Faible
------------------	---	--	--	--------

Risques liés à la nature de l'activité

RISQUES	FACTEURS DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Mouvements inhabituels	Manque de préparation physique	Courbatures Élongation	Exercices d'étirement et d'assouplissement avant et après la marche	Moyenne
Port de charge lourde	Manque de force physique, d'endurance	Douleurs, blessure au dos ou aux genoux Fatigue, épuisement Chute	Entraînement graduel Pauses + fréquentes	Moyenne
Équipement	Mal ajusté Inadéquat	Ampoule Ecchymose Douleurs	Bien choisir et ajuster son équipement	Moyenne

Risques liés à la personne

RISQUES	FACTEURS DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Mauvaise estimation de la longueur du parcours	Noirceur	Nuit en forêt sans équipement Hypothermie Situation de survie	Éclairage Apprendre à estimer la longueur d'un parcours	Faible
Mauvaise estimation de sa capacité physique	Se forcer à suivre le groupe S'entêter à se rendre au but	Fatigue Épuisement	Pauses + fréquentes Faire demi-tour rapidement Bien s'alimenter (barres énergétiques)	Moyenne
Inaptitude médicale	Efforts qui aggravent les symptômes	Malaises divers Décès	Consultation médicale avant l'activité	Faible

Vertige	Sommets dénudés et passages aériens	Incapacité à avancer	S'informer du parcours avant l'activité	Faible
---------	---	----------------------	--	--------