



GUIDE DE PRATIQUE ET D'ENCADREMENT SÉCURITAIRE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

RANDONNÉE ÉQUESTRE

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

Ont contribué à la rédaction de ce guide :

Comité d'experts

Nathalie Beaulieu
Linda Lavoie
Pierre Lefebvre

Coordination

Conseil québécois du loisir
4545, av. Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, Succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : 514 252-3132 • Télécopieur : 514 252-3024
Courriel : infocql@loisirquebec.com • Site Internet : <http://www.loisirquebec.com>

Chargé de projet

Daniel Gauvreau, récréologue

Adopté le 23 février 2005.

ISBN 978-2-922551-56-3 (ensemble, 2^e édition, septembre 2006)
ISBN 978-2-921979-10-8 (guide 5, 2^e édition, septembre 2006)

Grâce au soutien financier :



Avec la collaboration des Directions du Loisir et de la Promotion de la sécurité du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte. Il inclut le genre féminin de façon non discriminatoire chaque fois qu'il désigne des personnes.

Nul ne peut reproduire ou modifier le contenu de ce document en tout ou en partie, sans l'autorisation écrite de la Fédération concernée et du Conseil québécois du loisir. © 2005.

PRÉAMBULE

Les fédérations québécoises de plein air en collaboration avec le Conseil québécois du loisir sont heureuses de présenter le ***Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air – normes, exigences et procédures*** (septembre 2010).

Issues de la volonté de citoyennes et de citoyens de développer leurs activités de plein air, les fédérations regroupent depuis plus de trente ans des milliers d'adeptes, développent leur discipline et détiennent une expertise enviable. Ces organismes ont ainsi contribué à identifier et créer un remarquable patrimoine récréatif permettant la pratique des principales activités de plein air. Reconnues par le gouvernement du Québec, chacune dans son domaine, comme l'organisme responsable de la régie et de la sécurité (1), elles ont travaillé de concert pour rendre accessible dans un seul document l'ensemble des connaissances relatives à la sécurité des pratiques disciplinaires. La première édition abordait notamment le canot, l'escalade, le kayak de mer, la plongée en apnée, la randonnée équestre, la randonnée pédestre et la spéléologie. Le ski de fond récréatif et le vélo se sont ajoutés à la seconde édition publiée en 2010. D'autres activités sous la responsabilité du milieu fédéré pourront éventuellement être incorporées. Les fédérations ont bénéficié du soutien de la Direction de la promotion de la sécurité du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour réaliser ce Guide.

C'est la popularité croissante de nos activités, maintenant offertes par une grande diversité d'intervenants ou pratiquées dans des situations très variées, qui les a conduites à réaliser cet outil. Les normes, exigences et procédures en vigueur au sein du milieu associatif fédéré sont comparables à celles adoptées dans d'autres pays. Elles ont été enrichies en tenant compte de divers contextes. Les camps de vacances, les milieux municipaux et scolaires notamment feront l'objet d'une attention particulière. D'ailleurs, certaines procédures spécifiques appliquées dans des circonstances bien définies pourraient donner lieu à une amélioration ultérieure de l'outil entre autres par l'intégration de bonnes pratiques. Il s'agit donc d'un document évolutif. Les fédérations peuvent également émettre des normes sur d'autres aspects ayant un impact sur la qualité de l'expérience de plein air.

Depuis leurs débuts, les fédérations québécoises de plein air sont des acteurs incontournables du développement du loisir de plein air au Québec dans ses aspects récréatif, éducatif et environnemental, identifiés aujourd'hui au développement durable. Leur mission vise entre autres l'accessibilité à des équipements, à des infrastructures et à des lieux de pratique sécuritaire; la formation des adeptes en vue d'une pratique autonome de qualité sur une base individuelle ou collective; la protection du territoire, son environnement et son occupation à des fins d'activités de plein air.

Il est reconnu que les interventions de ces fédérations contribuent au développement durable de la pratique d'activités de plein air et génèrent d'importantes retombées économiques pour l'industrie, particulièrement pour la vente d'équipements, l'accroissement des activités des producteurs et l'augmentation générale de l'achalandage touristique dans les différentes régions. Leurs contributions à la prévention dans les domaines de la santé et de la sécurité, de même que dans la promotion de saines habitudes de vie, sont tout aussi indéniables.

C'est dans une perspective de collaboration avec les autres acteurs du plein air que les fédérations présentent ce Guide qui contribuera efficacement, nous en sommes persuadés, à assurer la sécurité des personnes lorsqu'elles pratiquent l'une ou l'autre de nos activités. D'autres milieux comme ceux de l'éducation, de la justice et des assurances devraient aussi y trouver des informations pertinentes. La poursuite de cet objectif est essentielle au développement et à l'accessibilité au loisir de plein air dans le respect de l'environnement et l'intégrité des personnes. C'est aussi un volet majeur de notre démarche permanente incitant les Québécoises et les Québécois à découvrir l'immense richesse de leur territoire par la pratique d'activités de plein air de qualité.

Nous tenons à souligner et à remercier pour leur engagement soutenu les membres bénévoles des différents comités sans qui la publication de ce Guide n'aurait été possible. Souhaitons à tous bonne lecture et une longue, fructueuse et sécuritaire pratique du plein air!

SIGNATAIRES INITIAUX



Michel Jacques, Président
Association québécoise pour le tourisme
équestre et l'équitation de loisir
(Québec à Cheval)



Steve Lafontaine, Directeur général
Fédération québécoise des activités
subaquatiques



Daniel Gauvreau, Président
Fédération québécoise du canot et
du kayak



Luc Le Blanc, Président
Société québécoise de spéléologie



Dominic Asselin, Président
Fédération québécoise de la montagne et
de l'escalade



Daniel Pouplot, Président-directeur
général
Fédération québécoise de la marche
Vice président loisir plein air
Conseil québécois du loisir

SIGNATAIRES 2010



Jean Drolet, Président
Ski de fond Québec



François Vermette, Président
Vélo Québec Association

1- En 1973, le gouvernement du Québec adopte les programmes de reconnaissance et de financement des fédérations de loisir et de sport. Par la même occasion, il reconnaît les fédérations comme seules responsables de la régie et de la sécurité dans leur domaine. Il confirme cette reconnaissance en 1997 dans le ***Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport.***

INTRODUCTION

Le présent *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air* a pour objet de promouvoir la pratique et l'encadrement sécuritaire des activités de plein air. Il contient un ensemble de connaissances et de règles de conduites élaborées par les fédérations québécoises de plein air depuis leur fondation il y a quelques décennies. Avec l'importance grandissante accordée à la sécurité en plein air, il semblait opportun de regrouper toutes ces notions de sécurité en un seul document, le guide que vous tenez en main.

Ce guide s'adresse à un vaste public : le pratiquant, qu'il soit débutant ou expérimenté, de même que toute personne qui encadre à titre bénévole ou professionnel y trouveront l'ensemble des renseignements à considérer pour préparer et réaliser en sécurité une activité de plein air.

Le guide n'a pas de caractère obligatoire puisqu'il n'existe au Québec aucune loi ou aucun règlement qui régit la pratique des activités de plein air. Il est cependant reçu de façon très positive dans plusieurs milieux et s'impose spontanément comme un « cadre de référence » en plein air. Nul doute qu'il aura donc un impact dans les décisions qu'auront à prendre d'autres milieux comme le milieu juridique ou celui des assurances.

Les fédérations disposent également d'un règlement de sécurité pour leurs disciplines respectives. Qu'en est-il de ce règlement avec la publication du guide? Un règlement de sécurité contient des normes développées par les fédérations sur la participation aux activités et l'organisation de celles-ci, ainsi que sur la formation et les responsabilités des cadres. Le règlement de sécurité disciplinaire vise tous les membres d'une fédération et doit être observé par ceux-ci, sous peine de sanctions prévues par ce règlement. Les règlements de sécurité demeurent en vigueur et, si nécessaire, il est prévu qu'ils seront éventuellement amendés pour devenir compatibles avec le texte des présents guides.

Normes, exigences et procédures

Comme l'indique le sous-titre du document, les éléments de son contenu sont de trois ordres : les normes, les exigences et les procédures. Pour bien guider le lecteur, voici le sens que nous avons accordé à chacun de ces termes.

Norme : une norme est un écrit qui définit les caractéristiques techniques ou d'autres critères d'un produit ou d'un service.

Les normes sont généralement définies par un organisme de normalisation, qu'il soit provincial (ex. : le Bureau de normalisation du Québec - BNQ), national (ex. : l'Association canadienne de normalisation - ACNOR) ou international (ex. : l'Union internationale des associations d'alpinisme - UIAA). Elles peuvent aussi être développées par des organismes tels que les fédérations.

Exigence : une exigence est une condition indispensable à la pratique sécuritaire.

Dans certains cas, l'exigence est imposée par la loi (ex. : le Règlement sur les petits bâtiments, une annexe de la *Loi sur la marine marchande du Canada*). Dans d'autres cas, l'exigence est une décision de la fédération fondée sur l'avis d'experts, les rapports d'accidents, les recommandations de coroner ou autres. Dans tous les cas, elle est considérée comme une condition essentielle à une pratique sécuritaire et il est de la responsabilité du pratiquant ou du cadre de l'appliquer ou de la faire appliquer.

Procédure : une procédure est un ensemble de procédés et de manœuvres utilisés dans la conduite d'une opération pour aboutir à un résultat précis. Généralement, les manœuvres s'exécutent selon une séquence donnée.

Une procédure ne doit pas se substituer à l'observation attentive d'une scène, à l'évaluation et au bon jugement. C'est dire que les procédures, si elles sont un bon guide pour la conduite des opérations, laissent place à l'adaptation en fonction des circonstances.

Dans les versions ultérieures, les symboles suivants seront utilisés pour aider à la compréhension :



Norme



Exigence



Procédure

Le contenu du guide

Le chapitre 1 – **L'activité et le milieu** – décrit le champ de pratique : on y retrouve la définition des principales formes de pratique, les risques qui y sont associés, les niveaux de difficulté et les conditions préalables à cette pratique.

Le chapitre 2 – **L'équipement** – concerne l'équipement individuel et collectif ainsi que l'habillement. On y retrouve les caractéristiques de l'équipement de base, soit celui sans lequel il n'y a pas pratique sécuritaire, un habillement sécuritaire ainsi que la description des équipements requis pour une forme de pratique particulière.

Le chapitre 3 – **La pratique autonome** – s'adresse particulièrement à ceux qui possèdent la formation, soit les compétences et les connaissances nécessaires, pour s'engager dans un premier niveau de difficulté sans encadrement. Le mot *autonome* signifie que le pratiquant est apte à prendre soin de lui-même, dans un petit groupe ou au sein d'un club par exemple. Ce chapitre indique comment se préparer à la sortie, quel équipement il faut ajouter à celui qui est décrit au chapitre précédent et quelles sont les règles de la progression sécuritaire. Il termine avec des notions sur le respect du milieu naturel et humain.

Le chapitre 4 – **La pratique encadrée** – s'adresse à toute personne qui est responsable d'un groupe, que ce soit à titre bénévole ou professionnel. On y présente d'abord les brevets reconnus par les fédérations pour effectuer de l'encadrement au Québec. En plus de ce qui est

défini au chapitre 3, le cadre trouvera ici l'ensemble des procédures pour organiser la sortie, préparer le participant et encadrer le groupe. À la fin du chapitre, des paragraphes seront complétés plus tard, à la suite d'un travail d'adaptation en fonction des milieux de pratique cités. Dans certains cas, ce travail est en cours; un des milieux mentionnés sera mis à contribution au cours de la prochaine année. Les prochaines versions du guide comporteront donc ces ajouts.

Le chapitre 5 – **Les procédures d'urgence** – contient surtout des listes, des formulaires et des procédures. On y retrouve le contenu d'une trousse d'urgence approprié à l'activité, une procédure de sauvetage et d'évacuation et quelques éléments à inclure dans un rapport d'accident.

Le chapitre 6 – **L'aménagement des lieux de pratique** – ne fait pas partie du projet initial de réalisation de ce guide. Mais il nous semblait opportun de diffuser certaines informations sur l'aménagement sécuritaire des sites de pratique. Certaines fédérations ont choisi d'intégrer cette information; d'autres font simplement référence à des documents produits par elles-mêmes ou d'autres organismes.

En annexe, vous pouvez consulter des listes et des formulaires : le formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque, le formulaire d'évaluation médicale, les listes d'équipement et, le cas échéant, le code international des signaux de détresse. De plus, chaque fédération peut au besoin ajouter d'autres annexes.

Nous invitons toute personne qui voudrait apporter des commentaires en vue d'améliorer ce document à en faire part à la fédération concernée ou au Conseil québécois du loisir dont le site Internet fournit les instructions à ce sujet (www.loisirquebec.com).

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	I
INTRODUCTION	V
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	XI
CHAPITRE 1 – L'ACTIVITÉ ET LE MILIEU	1 - 1
1.1 Définitions	1
1.2 Les conditions préalables à la pratique	1
1.3 Les niveaux de difficulté	2
1.4 Les risques associés à la pratique de cette activité	3
1.5 Les critères d'annulation d'une activité	6
CHAPITRE 2 - L'ÉQUIPEMENT	2 - 1
2.1 L'équipement de base	1
2.2 L'habillement	4
2.3 L'équipement individuel pour la pratique avancée	4
2.4 L'équipement collectif	5
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement	5
CHAPITRE 3 - LA PRATIQUE AUTONOME	3 - 1
3.1 Compétence	1
3.2 La préparation de la sortie	2
3.2.1 Le plan de sortie	2
3.2.2 Le plan d'urgence	2
3.3 L'équipement	2
3.4 Les règles de progression sécuritaire	3
3.5 Relations avec le milieu	5
CHAPITRE 4 - LA PRATIQUE ENCADRÉE	4 - 1
4.1 Les niveaux de cadres reconnus	1
4.2 L'organisation	2
4.2.1 L'itinéraire et l'environnement	2
4.2.2 L'équipement collectif	2
4.3 Le participant	2
4.3.1 La vérification du potentiel des participants	2
4.3.2 La préparation du participant	3
4.3.3 La reconnaissance et l'acceptation du risque	3
4.4 L'encadrement	4
4.4.1 Les ratios d'encadrement	4
4.4.2 La progression sécuritaire	4
4.4.3 Les relations avec le milieu	5
4.5 L'encadrement des activités de formation	5
4.6 L'encadrement et la pratique dans les camps de vacances	5
4.7 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire et municipal	5

CHAPITRE 5 - LES PROCÉDURES D'URGENCE	5 - 1
5.1 Les premiers soins	1
5.1.1 Trousse collective de premiers soins	1
5.1.2 La pharmacie individuelle	2
5.1.3 Les principales blessures	2
5.2 Le sauvetage et l'évacuation	2
5.2.1 Le sauvetage	2
5.2.2 L'appel de détresse	3
5.2.3 L'évacuation	3
5.3 Le rapport d'accident	3
 CHAPITRE 6 – L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX DE PRATIQUE	 6 - 1
 BIBLIOGRAPHIE	 BIBLIOGRAPHIE - 1
 ANNEXES	 ANNEXES - ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
Annexe 1 - Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque	3
Annexe 2 - Formulaire d'examen médical	7
Annexe 3 - Auto-évaluation de la condition physique et de l'état de santé	9

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

QUÉBEC À CHEVAL

Le conseil d'administration

Michel Jacques, président
Pierre Lachance 1^{er} vice-président
Ginette Dubé, 2^e vice-présidente
Diane Beaulieu, secrétaire
Rachel Brien, trésorière

Directeurs

André Duplessis
Manon Servant
Louise Trudeau
Nicole Allard
Linda Lavoie

Direction

Pierre Lefebvre

Mission

- Promouvoir le développement du tourisme équestre et de l'équitation de loisir;
- Représenter les intéressés auprès des pouvoirs publics;
- Informer et assurer les liens entre les intervenants;
- Assurer la formation des cadres et des pratiquants ;
- Promouvoir le tourisme équestre, assurer l'aménagement de l'infrastructure nécessaire, contribuer à l'animation du tourisme en milieu rural, organiser des manifestations de tourisme équestre.

Siège social

Association québécoise pour le tourisme équestre et l'équitation de loisir
Québec à Cheval
1025, Chemin du Plan Bouchard
Blainville (Québec) J7C 4K7
Téléphone : (450) 434-1433 • Télécopieur : (450) 434-8826
Courriel : quebec@cheval.qc.ca • Site Internet : www.cheval.qc.ca

Adhésion

Le membership est composé de trois (3) catégories :

- Les membres individuels et familiaux
- Les clubs équestres régionaux
- Les centres équestres (but lucratif) offrant de la randonnée et du tourisme équestre

Activités reconnues

Équitation de loisir et tourisme équestre pratiqués à la selle et à l'attelage.

CHAPITRE 1 – L'activité et le milieu

1.1 Définitions

Le tourisme équestre est un loisir qui consiste à découvrir la nature en utilisant comme moyen de transport, le cheval, monté ou attelé. L'activité peut être classée selon la longueur de la sortie : promenade, courte randonnée et longue randonnée.

Promenade :	randonnée de moins de deux heures.
Courte randonnée :	sortie de plus de deux heures et de moins d'une journée, entre le lever et le coucher du soleil et excluant le coucher (des participants).
Longue randonnée :	sortie d'une journée et plus; l'hébergement inclut celui des cavaliers et des équidés.
Participant :	toute personne qui participe à une randonnée et qui n'agit pas à titre de cadre accrédité.
Équitation en manège :	activité équestre, se déroulant dans un « manège » (espace clos, couvert) ou une « carrière » (espace clos, non couvert) dont nul animal ne peut s'échapper, et conçu de façon à ne pas être une cause d'accident pour les personnes ou les animaux.
Club équestre :	organisme sans but lucratif qui regroupe des cavaliers propriétaires de chevaux.
Centre équestre :	commerce qui offre des activités équestres au grand public.

1.2 Les conditions préalables à la pratique

Toute personne ayant une santé normale et une condition physique moyenne peut pratiquer la randonnée équestre.

Débutant

Une personne qui n'a jamais fait d'équitation doit suivre une séance d'initiation, basée sur le stage de cavalier randonneur, avant de participer à une courte ou une longue randonnée.

Enfant

Pour participer à une randonnée, un enfant âgé de moins de 12 ans doit être accompagné d'un adulte qui en assume la responsabilité. L'adulte et l'enfant doivent être sur des chevaux différents. L'adulte peut accompagner l'enfant à pied, près du cheval.

L'examen médical

La randonnée équestre est une activité de loisir en plein air non compétitive. Le pratiquant n'a pas besoin d'une compétence physique particulière. Une intégrité anatomique et une bonne tolérance cardiovasculaire suffisent.

Le médecin devrait examiner la possibilité d'allergies aux animaux.

1.3 Les niveaux de difficulté

Le niveau de difficulté varie selon la longueur de la randonnée, le type de terrain et les vitesses de déplacements.

Facile

La longueur de la randonnée peut varier, mais, en général, les étapes sont courtes (moins de deux heures). Le terrain est plat et non accidenté et les allures sont lentes.

Intermédiaire

La randonnée peut durer entre deux et huit heures et une partie du parcours s'effectue en terrain accidenté (pente légère, sol variable). Les allures sont moyennes, pas, trot et galop. Le trot et le galop sont effectués sur des distances inférieures à 500 m.

Difficile

La randonnée peut durer plusieurs jours et une bonne partie du parcours s'effectue en terrain accidenté (pente moyenne, sol variable). Les allures sont soutenues : pas, trot et galop. Le trot et le galop peuvent être effectués sur des distances de plus de 500 m.

Très difficile

La randonnée peut durer plusieurs jours. Une partie ou la majorité du parcours s'effectue en terrain accidenté (pente abrupte, sol variable, sentier inexistant). Les allures sont soutenues : pas, trot et galop. Le trot et le galop sont effectués sur des distances de plus de 500 m.

1.4 Les risques associés à la pratique de cette activité

Les risques identifiés ci-dessous peuvent être modifiés par les chevaux, leur humeur, leur niveau de fatigue, leur niveau d'entraînement et leur caractère. Le nombre de cavaliers peut aussi affecter le niveau de risque.

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Risques liés au milieu et à l'environnement				
Conditions météorologiques				
<ul style="list-style-type: none"> Orage électrique 	<ul style="list-style-type: none"> Insécurité des chevaux et des cavaliers Mouvements brusques des chevaux, panique 	<ul style="list-style-type: none"> Un cavalier qui a peur devient instable et peut tomber 	<ul style="list-style-type: none"> Éviter les journées orageuses Faire une pause en terrain couvert et repartir lorsque l'orage se calme 	<ul style="list-style-type: none"> Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> Terrain glissant et instable 	<ul style="list-style-type: none"> Pluie, glace ou roches 	<ul style="list-style-type: none"> Le cheval peut chuter et entraîner son cavalier 	<ul style="list-style-type: none"> Rester au pas ou ne pas randonner 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée Selon les régions
<ul style="list-style-type: none"> Vent fort et violent 	<ul style="list-style-type: none"> Objets qui volent au vent peuvent effrayer les chevaux 	<ul style="list-style-type: none"> Les chevaux refusent d'avancer ou changent de direction Mouvements brusques des chevaux Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas randonner Ne pas avancer face au vent Rester au pas 	<ul style="list-style-type: none"> Moyen
Topographie				
<ul style="list-style-type: none"> Terrain inégal 	<ul style="list-style-type: none"> Boue gelée Neige profonde Boue profonde 	<ul style="list-style-type: none"> Instabilité du cheval et du cavalier ou de la voiture Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Rester au pas Ne pas randonner Pour chevaux et cavaliers expérimentés seulement 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée Selon les régions
<ul style="list-style-type: none"> Pente abrupte 	<ul style="list-style-type: none"> Cheval peut glisser et tomber 	<ul style="list-style-type: none"> Chute du cavalier 	<ul style="list-style-type: none"> Adapter le terrain selon le niveau des cavaliers 	<ul style="list-style-type: none"> Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> Plan d'eau à traverser 	<ul style="list-style-type: none"> Profondeur et débit 	<ul style="list-style-type: none"> Instabilité du cheval et du cavalier Chute Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> Évaluer les plans d'eau avant de s'y engager et les éviter si les risques sont élevés 	<ul style="list-style-type: none"> Moyenne

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Faune				
<ul style="list-style-type: none"> • Animaux sauvages 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements brusques des chevaux, peur 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement des chevaux pour qu'ils contrôlent leurs réactions de peur 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Chiens domestiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Morsure des chevaux • Mouvements brusques des chevaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les zones résidentielles • Faire face au chien 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
Autres				
<ul style="list-style-type: none"> • Obscurité 	<ul style="list-style-type: none"> • Insécurité des cavaliers • Non-respect des distances entre les chevaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruade • Blessure • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Porter des vêtements visibles la nuit • Bandes réfléchissantes • Réflecteurs sur les traîneaux et les voitures 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • VTT ou motoneige 	<ul style="list-style-type: none"> • Les véhicules n'entendent pas les chevaux et roulent vite • Les chevaux peuvent avoir peur 	<ul style="list-style-type: none"> • Collision • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque l'on entend le véhicule, dégager le sentier • Rester dans des sentiers à usage exclusif pour chevaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> • Véhicules motorisés 	<ul style="list-style-type: none"> • Camion qui utilise le frein moteur • Automobiliste qui klaxonne pour saluer 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements brusques des chevaux • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Randonner le moins possible le long des chaussées 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
Risques liés à la nature de l'activité				
<ul style="list-style-type: none"> Réactions brusques du cheval 	<ul style="list-style-type: none"> Humeur ou tempérament du cheval Bruit soudain à proximité Mouvements soudains Objets non familiers Personnes 	<ul style="list-style-type: none"> Dommmages matériels à des tiers Blessures au cavalier ou à d'autres décès 		
<ul style="list-style-type: none"> Bris d'équipement 	<ul style="list-style-type: none"> Bride Selle, sangle 	<ul style="list-style-type: none"> Perte de contrôle Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Vérifier l'équipement avant chaque départ 	<ul style="list-style-type: none"> Moyenne
<ul style="list-style-type: none"> Équipement mal adapté au cheval ou au cavalier 		<ul style="list-style-type: none"> Inconfort Fatigue Blessure Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Prendre le temps d'ajuster l'équipement avant chaque départ 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
<ul style="list-style-type: none"> Cheval non adapté au cavalier 	<ul style="list-style-type: none"> Grandeur, poids Caractère 	<ul style="list-style-type: none"> Inconfort Insécurité Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir une cavalerie variée Initiation en manège Changer de cheval 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
Risques liés à la personne				
<ul style="list-style-type: none"> Client qui n'écoute pas ou est incapable de respecter les consignes Négligence ou imprudence 	<ul style="list-style-type: none"> Dépassement Non-respect des distances entre les chevaux Perdre le contrôle de l'animal ou manquer d'habileté 	<ul style="list-style-type: none"> Ruade Blessure Chute Blessures à d'autres participants 	<ul style="list-style-type: none"> Initiation avant le départ Retour à l'écurie 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
<ul style="list-style-type: none"> Âge 	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 10 ans Force et capacité physique limitées 	<ul style="list-style-type: none"> Perte de contrôle Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants ne devraient pas aller en randonnée Ils peuvent monter en manège 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
<ul style="list-style-type: none"> Tout handicap physique pouvant nuire à l'équilibre (à la selle seulement) 	<ul style="list-style-type: none"> Instabilité du cavalier 	<ul style="list-style-type: none"> Chute 	<ul style="list-style-type: none"> Chevaux et équipements adaptés Monter en manège 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée

RISQUE	FACTEUR DE RISQUE	CONSÉQUENCE	PRÉVENTION	FRÉQUENCE
<ul style="list-style-type: none"> • Prise de médicament et problème de concentration 	<ul style="list-style-type: none"> • Réflexes au ralenti 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de contrôle • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire remplir le formulaire sur la santé avant le départ • Initiation permet de vérifier les capacités 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyenne

1.5 Les critères d'annulation d'une activité

Lorsque l'une ou l'autre des conditions suivantes sont présentes, le participant autonome ou le guide doivent évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler ou reporter l'activité prévue, ou de suspendre l'activité en cours.

- Mauvaises conditions météorologiques : pluie forte, vent violent, verglas, orage électrique
- Cheval blessé
- Client non coopératif
- Période de chasse
- Cadre non disponible
- Sentiers non accessibles ou devenus dangereux (boue, glace, chute d'arbre)
- Vêtements non adéquats
- Harnachement non sécuritaire

CHAPITRE 2 - L'équipement

2.1 L'équipement de base

Cheval	Le cheval doit être calme, en bonne santé et âgé de trois ans ou plus.
Harnachement	Un cheval doit être harnaché de la façon suivante : <ol style="list-style-type: none">1. lorsque monté, le cheval doit être harnaché avec une selle, un tapis de selle, une bride, un mors et des rênes en bon état;2. lorsque attelé, le cheval doit être harnaché avec un équipement d'attelage complet et en bon état.

HARNACHEMENT : CHEVAL MONTÉ

La selle	Elle doit être confortable, aussi bien pour le cavalier que pour le cheval. Elle doit bien dégager le garrot du cheval. La solidité doit être une de ses principales qualités. Elle doit posséder des lacets de fixation, des courroies de sangles sécuritaires, des quartiers confortables, des attaches de bricole, des étriers de bonne largeur et parfois, une double sangle pour les besoins de la cause (attrapage du veau au lasso - <i>roping</i> , bagages imposants). Assurez-vous que la double sangle est bien attachée avec la sangle. Différents types de selle peuvent être utilisés : classique, western, australienne ou de randonnée. Elles doivent être bien ajustées pour le cheval et le cavalier.
Le tapis de selle	Il sert à absorber les chocs et rend la selle plus douce pour le dos du cheval. Le tapis doit être placé de manière à protéger au maximum le garrot et le dos du cheval. Il doit être plutôt épais et assez rigide pour bien protéger le dos du cheval. Il doit être suffisamment long pour dépasser de la selle à l'avant d'environ 2 cm et à l'arrière pour éviter que les bagages ne s'appuient directement sur le dos du cheval.
La bride	Elle est un harnachement de tête servant à contrôler la vitesse et la direction du cheval. Ses parties sont les montants, la têtière, le frontal ou le passe-oreille, la sous-gorge. Qu'elles soient en nylon, en cuir ou biotan, les pièces qui la composent doivent être en bon état avec des attaches ne démontrant pas d'usure. Le cuir doit être sain et ne pas être sec ou étiré.
Les mors	Ils servent à établir la communication avec le cheval. Ils sont insérés dans la bouche du cheval. Ils doivent être fabriqués d'un métal qui ne rouille pas; ils ont une forme qui prévient le pincement du coin des lèvres du cheval. Le métal ne doit pas être usé pour éviter toute rupture.
Les rênes	Elles servent à diriger le cheval. Elles peuvent être de cuir, de nylon et ou

recouvertes de caoutchouc. Il y a les rênes jointes et les rênes séparées. Si elles sont séparées, elles doivent être suffisamment longues pour ne pas tomber si le cavalier les échappe. Il est important que les attaches qui les relient au mors soient en bon état et ne gênent pas le cheval.

- La corde d'attache Sert à immobiliser le cheval lors des arrêts. La solidité et la flexibilité sont à considérer. Une longueur minimale de 3,70 mètres (12 pieds) et un diamètre minimum de 10 mm sont recommandés.
- La gourmette Elle s'emploie avec le mors à levier et est fixée aux anneaux de l'embouchure. Fabriquée en chaîne ou en cuir, elle s'appuie à l'arrière du menton. Pour l'ajuster, laisser une distance de deux doigts entre le menton et la gourmette.
- Le licou (licol) Il sert à manoeuvrer un cheval au sol avec l'aide d'une laisse ou d'une corde d'attache. Il peut être en nylon, en cuir ou en corde. Il doit être lisse du côté qui touche au cheval; s'il comporte des boucles, elles doivent être solides et sans usures. Toutes les pièces qui le composent doivent être en bon état, souples, sans usure ni étirement.
- Les sacoches Elles se doivent d'être solides et grandes, sans excès. Elles doivent être fabriquées dans une pièce de matériel rigide, afin que le matériel ne puisse se déformer et causer des inconvénients aux flancs du cheval. L'imperméabilité est de rigueur. Les sacoches contiennent, entre autres, un cure-pied, une corde d'attache, un licou, un couteau, une trousse de premiers soins et le casse-croûte. Les sacoches doivent être équilibrées et fixées près du troussequin de la selle.
- La sangle Elle sert à retenir la selle en passant sous le ventre du cheval. Les sangles larges sont plus confortables et plus solides. Les sangles munies de boucles avec un ardillon sont préférables parce que cela évite de faire un noeud de selle. Par sécurité, il est préférable de faire deux tours avec la courroie de sangle avant de la boucler ou de l'attacher avec un noeud de selle.
- Le sous-tapis Il est fait en coton piqué ou en laine et sert à absorber la sueur.

ÉQUIPEMENT FACULTATIF

- La bricole ou le collier de chasse Empêche principalement la selle de reculer et de tourner. Elle est très utile en terrain escarpé. La meilleure bricole est amovible et se fixe à un anneau central en formant un V pour suivre l'épaule. Toutes les pièces qui la composent doivent être en bon état et sans usure. En cuir, en nylon ou biotan, elle doit être lisse du côté du cheval pour ne pas le blesser.

N.B. Ajustement de la bricole pour ne pas blesser le cheval au poitrail : passer librement un poing entre la bricole et le cheval et veiller à ce qu'elle ne descende pas en bas de la pointe de l'épaule.

Les fontes	Une paire de sacoches placées à l'avant de la selle. Elles ne sont pas indispensables, mais elles sont pratiques pour ranger les cartes, le pique-nique et les menus objets. Peu importe le matériel qui les compose, les fixations à la selle doivent être solides et en bon état pour éviter les ballottements qui pourraient effrayer le cheval.
La croupière	Une pièce d'équipement ayant un culeron ou porte-queue et qui s'attache à l'arrière de la selle. Elle est utilisée dans les descentes seulement si la selle menace trop souvent de passer sur l'encolure ou lorsqu'un cheval n'a pas de garrot. Cet outil, combiné à la bricole, permet de diminuer le risque que la selle verse sur le côté.
La muserolle	Permet de contrôler l'ouverture excessive de la bouche. Faite habituellement de cuir, elle se fixe à la base du chanfrein du cheval, c'est-à-dire à environ 2 doigts en dessous de l'arête zygomatique (petit os).
Le sac fourre-tout ou boudin	Peut abriter un peu de linge de rechange et, de préférence, il sera imperméable.

HARNACHEMENT : CHEVAL ATTELÉ

L'attelage	<p>L'attelage peut être de deux types : à collier ou à bricole. Il peut être de cuir, de nylon ou de biotan. Les coutures et les boucles doivent être en bonne condition.</p> <p>L'attelage doit aussi comprendre : la sellette, la sangle, les porte-brancards, la sous-ventrière, la croupière et l'avaloire. Ils doivent être en bon état et bien ajustés.</p>
La bricole	Large et épaisse, elle sera plus confortable. Elle doit passer à la base de l'encolure et en haut de la pointe de l'épaule.
Le collier et les attelles	<p>Le collier doit être en bon état. Le collier doit s'appuyer sur les épaules et laisser suffisamment d'espace à la base de l'encolure pour ne pas nuire à la respiration.</p> <p>Les attelles doivent être bien ajustées au collier et les courroies des attelles doivent être en bon état.</p>
Les traits	Ils doivent être résistants et leur longueur adaptée au type de voiture qu'il tracte.
La bride	Généralement avec œillères; celles-ci doivent permettre au cheval de bouger librement les paupières et être ajustées de façon à ce que le cheval ne puisse pas voir au-dessus ou au-dessous.
Divers	Les mors, les rênes, la corde d'attache, la gourmette, le licou (licol) : voir le cheval monté.

Voiture : Une voiture hippomobile utilisée pour le transport de personnes ou de matériel doit être solide et en bon état.

2.2 L'habillement

Chapeau de sécurité : bombe ou chapeau de randonnée. Autrement, un chapeau pour protéger du soleil et des branches.

Pantalon long : pour éviter les échauffements dus au frottement sur la selle et les éraflures par contact avec les branches.

Chaussures : offrant un support à la cheville et dotées d'un talon pour éviter que le pied ne passe de l'autre côté de l'étrier.

Sous-vêtement : procurant un bon support, pour les femmes et les hommes.

Manteau : court. S'il est long, il doit être ouvert à l'arrière pour ne pas gêner les mouvements. Coupe-vent ou imperméable léger.

Gants : en cas de pluie, ils permettent une meilleure prise sur les rênes.

Enfants : il est fortement conseillé que les enfants portent un chapeau de sécurité (bombe ou chapeau de randonnée).

2.3 L'équipement individuel pour la pratique avancée

- crème solaire et crème hydratante, baume pour les lèvres
- chasse-moustique
- serviette humide
- appareil photo, jumelles
- nécessaire de toilette personnel
- gourde, casse-croûte, collation

Autres équipements de randonnée

La musette ou sac à grain : elle est faite en toile forte et renferme la nourriture du cheval pour le midi ou le bivouac.

Le filet à foin : il est fait en nylon maillé ou en toile trouée et permet de nourrir le cheval en évitant le gaspillage. Assurez-vous de l'attacher correctement et suffisamment haut afin que le cheval ne puisse s'y prendre un membre. Il est très pratique en bivouac, durant le transport ou lorsque le cheval attend le départ d'une randonnée attaché à la remorque.

Les couvertures : elles protègent votre cheval à l'attache lors de bivouacs en pleine nature. À utiliser par temps froid et pluvieux. Les couvertures, peu importe leur fabrication, doivent comporter des attaches sous le ventre du cheval et idéalement entre les postérieurs. Elles doivent être fermées à l'avant, avec ou sans attaches.

2.4 L'équipement collectif

La trousse de maréchalerie

- râpe
- rénette (couteau de forgeron)
- clous
- tricoises (pinces arrache-fer)
- marteau à ferrer
- pinces à clôturage (peut remplacer le marteau et les tricoises)
- fers ajustés (pied avant et pied arrière)
- hipposandale (peut remplacer les fers)

La trousse de réparation

- alêne à coudre
- allumettes ou un briquet
- chandelle
- colle
- courroie de rechange pour rêne, gourmette et étrivière
- fils et aiguilles de différentes grosseurs
- morceaux de cuir mince ou morceaux de vinyle ou de coton huilé
- papier à poncer
- pince à long bec
- poinçon à cuir (emporte-pièce)
- rouleau de broche de laiton
- rouleau de ruban adhésif (style hockey, beige)
- vieux tournevis (pour percer un trou dans du nylon) ou 2 grosseurs différentes de clous (à manipuler avec des pinces)
- vis de rechange pour bride ou petits lacets de cuir
- canif à multiples fonctions*

* Le canif multifonctions comprend habituellement une pince, une lime, un perce-cuir, une lame tranchante, une lame-scie, un ouvre-boîte, un ouvre-bouteille, un tournevis, une paire de ciseau, un tire-bouchon.

2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement

L'équipement doit être vérifié avant et après chaque randonnée. L'équipement doit être nettoyé après chaque utilisation. Un nettoyage en profondeur, c'est-à-dire en démontant toutes les parties, doit être fait régulièrement.

Vérification de la selle

- Vérification de toutes les courroies pour les usures et faiblesses
- Vérification de l'arçon de la selle
- Vérification des anneaux d'attache de la sangle
- Vérification des étriers

Aucune partie faible ou usée ne doit être tolérée.

Vérification de la sangle

- Vérification des anneaux d'attaches, boucles et ardillons
- Vérification de l'usure de la sangle et propreté

Vérification de la bride

- Vérification des cuirs pour repérer les faiblesses et les usures
- Vérification des boucles et ardillons, attaches et vis
- Vérification des rênes pour repérer les faiblesses et les usures
- Vérification de la propreté et l'usure du mors

CHAPITRE 3 - La pratique autonome

3.1 Compétence

Le cavalier autonome doit avoir une certaine aisance pour chevaucher parmi les obstacles naturels et artificiels rencontrés en randonnée. Le pas, le trot, le galop et l'arrêt sont utilisés avec souplesse.

La sûreté du geste, la coordination et l'équilibre dans l'action sont des points importants pour que l'activité soit sécuritaire. Ces connaissances peuvent varier selon la longueur de la randonnée et la difficulté du terrain.

Un cavalier autonome devrait avoir les compétences suivantes :

- Démontrer le contrôle du cheval au sol;
- Savoir brider et seller convenablement un cheval;
- Connaître les aides naturelles et artificielles;
- Se déplacer aux trois allures dans une position acceptable (corps, jambes et mains) et reconnaître sur quel pied le cheval galope;
- Connaître et maîtriser les effets de rênes (directe, ouverture, appui);
- Exécuter de manière convenable l'arrêt et le recul.

Québec à cheval offre un programme de formation dont le contenu est le suivant.

Cavalier randonneur I

Le cavalier randonneur I possède les connaissances et habilités pour pratiquer la randonnée équestre pour des balades d'une durée allant jusqu'à une demi-journée sur des parcours connus.

Cavalier randonneur II

Le cavalier randonneur II possède les connaissances et les habilités pour pratiquer la randonnée équestre de façon autonome pour une durée allant jusqu'à une journée.

Cavalier randonneur III

Le cavalier randonneur III possède les connaissances et les habilités pour pratiquer et organiser des randonnées équestres allant jusqu'à trois jours avec coucher à l'extérieur.

Cavalier randonneur IV

Le cavalier randonneur IV possède les connaissances et habilités pour pratiquer et organiser des randonnées équestres de plusieurs jours avec couchers à l'extérieur et cheval de bât.

3.2 La préparation de la sortie

Itinéraire

Prévoir des étapes en relation avec les distances à parcourir. Un véhicule motorisé ou un cheval de bât assure le transport de matériel. Les installations pour les haltes et lieux de coucher peuvent varier grandement : camping sauvage, relais, auberge. Des points d'attache pour les chevaux sont nécessaires.

Autorisations de passage

En forêt publique : obtenir préalablement une autorisation écrite de la part du ministère des Ressources naturelles, de la Faune et des Parcs. Utiliser les anciens chemins de halage ou le bord des rivières et des lacs.

En forêt privée : l'usage d'un chemin privé et, plus encore, la traversée des terrains privés sont tributaires de l'autorisation de leur(s) propriétaire(s). Il est possible de négocier des ententes et des droits de passage pour pouvoir utiliser ces terrains. Il peut y avoir parfois un droit de location à payer pour pouvoir les utiliser.

Il est recommandé de toujours connaître le territoire où l'on s'aventure, sinon apporter une carte topographique et une boussole ou randonner avec quelqu'un qui connaît le territoire.

3.2.1 Le plan de sortie

Il faut prévoir l'itinéraire de la sortie et en aviser quelqu'un qui sera en mesure d'aider en cas de besoin.

3.2.2 Le plan d'urgence

Une liaison téléphonique rapide, avec les services de secours, doit être possible.

Avoir en sa possession les numéros de téléphone suivants au cours d'une courte ou d'une longue randonnée :

- a) ambulance;
- b) centre hospitalier;
- c) police;
- d) service d'incendie;
- e) vétérinaire;
- f) véhicule pour évacuation d'un cheval.

3.3 L'équipement

Chaque cavalier doit disposer de l'équipement de base décrit aux sections 2.1 et 2.2.

3.4 Les règles de progression sécuritaire

Il est important que le cavalier randonneur soit sensibilisé aux règles de sécurité régissant la randonnée. De ce fait, il pourra monter en toute quiétude avec des gens aussi soucieux que lui du bon déroulement de la randonnée. Les règles de sécurité tiennent tant de la prudence que de la courtoisie.

- Ne jamais partir seul en randonnée.
- Informer une personne du départ, de l'itinéraire et du retour prévu.
- Porter des vêtements protégeant des excès de température et prévenant les blessures.
- Ne pas consommer ou être sous l'influence de l'alcool, d'une drogue ou d'une substance dopante.
- Toujours demeurer seul sur son cheval.

Préparation du cheval

- Être calme et attentif près d'un cheval.
- Ne jamais approcher un cheval directement par l'arrière. Il est toujours possible, même dans une stalle individuelle, de s'approcher en oblique vers l'arrière.
- Toujours dire au cheval que l'on s'approche de lui. Poser la main sur son corps pour lui indiquer où l'on est. La plupart des chevaux ont en effet une vive réaction s'ils sont surpris et peuvent alors ruer.
- Pour mettre la bride à un cheval, il est important de garder un certain contrôle sur lui : les rênes passées autour du cou, le licou dans l'encolure ou encore une laisse.
- Pour conduire un cheval en laisse, il est favorable de marcher à côté de lui et à gauche. Dans certaines situations, il est recommandé de passer devant, comme dans un passage étroit.
- Utiliser une laisse suffisamment longue (4 à 5 m) lorsque vous menez un cheval en main.
- Ne pas enrouler la rêne ou la laisse autour de la main, du poignet ou du corps.
- Pour seller, gardez le cheval attaché et repliez tout le matériel (bricole, sangle, étrier et quartier) du côté opposé à vous, sur le siège de la selle afin de faciliter sa pose sur le dos du cheval.
- Mettre la selle soigneusement en place et serrer la sangle en douceur. L'étrier gauche est accroché à la corne. Après avoir sellé et avant de monter, faire marcher le cheval, resserrer suffisamment la sangle et redescendre l'étrier gauche. Une fois en selle, il est important de vérifier les sangles quelque temps après le départ, avant un galop et avant d'entreprendre une forte pente.
- Lors de la monte, assurez-vous d'un environnement sécuritaire en évitant les portes et barrières ouvertes, la proximité de toute personne, cheval ou objet; ne montez jamais à l'intérieur d'une écurie.

En terrain varié

- Ne pas partir pour une longue promenade sans un moyen d'attacher ou d'immobiliser le cheval.
- Faire boire le cheval autant de fois que possible sur le parcours. Il faut cependant attendre que sa respiration revienne à la normale et à ce moment, faire boire par petites quantités jusqu'à satiété.
- Si un cheval s'emballé ou s'effraie, le faire tourner en rond, en rétrécissant progressivement le rayon de sa course jusqu'à ce qu'il s'arrête et lui parler calmement.
- Lors d'une sortie en groupe, laisser au moins une (1) longueur de cheval entre les chevaux au pas, deux (2) longueurs au trot et au galop.
- Ralentir l'allure dans les terrains raboteux, sablonneux, boueux, glacés ou enneigés et dès qu'il y a danger de chute ou de glissade pour le cheval.
- Prévenir les randonneurs de tout changement d'allure (trot, galop, arrêt).
- Pour passer à travers un groupe de cavaliers, les prévenir de vos intentions en respectant la distance d'une longueur de cheval. Il est interdit de les doubler au galop.
- Mettre le cheval au pas pour monter ou descendre une colline.
- Lors d'un plan ascendant, se mettre en suspension, en équilibre au-dessus de vos pieds, afin de soulager le dos du cheval.
- Lors d'un plan descendant, bien s'asseoir en selle, le dos vers l'arrière et l'axe de votre corps dans la même attitude que sur un plan ascendant.
- Avoir une trousse de premiers soins, des allumettes, un canif et une lampe de poche et selon votre habileté, une trousse de maréchalerie et de réparation.
- Ne pas s'attarder derrière les autres cavaliers pour ensuite les rejoindre à une allure plus vive.
- Pour signifier un obstacle, le chef de file mentionne au cavalier qui le suit la nature de l'obstacle et la solution pour le franchir (ex. : «Un tronc d'arbre au sol, contournez-le par la gauche.»). Ce message doit être transmis d'un cavalier à l'autre et cela jusqu'au serre-file.
- À l'occasion, jeter un coup d'oeil sur les fers du cheval qui vous précède, spécialement à la sortie d'un passage boueux.
- Avertir les autres cavaliers et identifier le cheval si ce dernier a des troubles de comportement (ruban rouge à la queue s'il est porté à ruer et un ruban jaune dans la crinière pour l'étalon.)
- Éviter tout conflit entre les utilisateurs de sentiers. Identifiez les circuits utilisés par les chevaux et les cavaliers. Délimitez bien l'espace public et semi-public de l'espace privé.

Sentiers de randonnée

- Lieux de circulation : le déplacement se fait toujours sur des sentiers. Il est réglementé le long des cours d'eau et peut se faire exceptionnellement sur des tronçons ouverts à la circulation automobile.
- Dans ce dernier cas, le galop est interdit. De plus, les cavaliers circulent en file (jamais de front), à droite et sur le bas-côté de la route, de façon à ne pas gêner la circulation. Les pistes cyclables sont interdites aux cavaliers.
- Les cavaliers sont tenus de respecter les interdictions de circuler sur les terrains privés. Les panneaux d'interdiction doivent être respectés.

Circulation automobile

Certains articles du Code de la sécurité routière du Québec concernent l'équitation.

Extraits du Code de la sécurité routière :

Article 496 : «Nul ne peut faire de l'équitation :

1. sur un chemin à accès limité (autoroute) ou sur ses voies d'entrée ou de sortie;
2. sur toute partie d'un chemin public où une signalisation l'interdit.»

Article 507 : «Quiconque contrevient à l'un des articles 496 commet une infraction et est passible d'une amende.»

Le code de la route considère le cheval au même titre que la bicyclette, donc les règles suivantes s'appliquent :

- circulez à droite de la chaussée (et non sur le trottoir), dans le sens de la circulation et en file indienne, respectez la signalisation, avertissez avec le bras lors de changement de direction.
- À la tombée du jour, assurez-vous d'être visible (bandes réfléchissantes, vêtements clairs, lampe de poche, etc.).
- Mettez-vous au pas rapide pour traverser les routes pavées. Il est suggéré de traverser plusieurs cavaliers de front, si la configuration du terrain le permet.
- Tout animal doit avoir un cavalier, à l'exception du cheval de bât.
- Tout cavalier doit rester maître de son animal (vitesse et comportement).
- La prudence exige parfois de descendre de cheval, sans pour cela se sentir déshonoré.
- Un cheval mal dressé ou un cheval qui s'effraie facilement engage l'entière responsabilité du cavalier.

3.5 Relations avec le milieu

Code d'éthique du participant

Le respect de la propriété, le respect de l'environnement et la courtoisie sont parmi les principaux aspects de l'éthique du cavalier. Son souci de la sécurité et son attitude amicale envers sa monture seront fort appréciés par les populations rencontrées. Enfin, tous apprécieront un compagnon de randonnée qui se sera donné la peine d'apprendre les techniques de randonnée et de s'entraîner avant le départ.

Respect

- Il respecte les règlements et exigences de celui qui le reçoit.
- Il respecte la faune, la nature et l'environnement.
- Il n'arrive jamais en retard à un rendez-vous. Il est prêt et en selle à l'heure fixée.

En camping

- Il campe uniquement dans les zones désignées.
- Il fait des feux uniquement dans les zones désignées.
- Il s'assure que les feux sont bien éteints avant de quitter les lieux.
- Il n'abat pas et ne détruit pas les arbres. Il utilise des arbres morts ou tombés comme bois de chauffage.

Propreté

- Il laisse toujours les lieux d'hébergement et de halte très propres.
- Il rapporte toujours ses déchets.
- Il dispose du crottin du cheval selon les prescriptions établies.

Savoir-vivre

- Il ne consomme jamais de boisson en selle.
- Il circule uniquement dans les lieux et les sentiers prévus à cette fin.
- Il respecte l'affichage et les propriétés privées.
- Il ne fume jamais lors des déplacements et il ne jette jamais de cigarettes ou tout objet ou matière qui pourrait représenter un risque d'incendie en forêt.
- Il négocie des ententes et des droits de passage avec les propriétaires des terrains ou chemins où il circule.

Savoir-faire

- Il remplace toujours les barrières telles qu'il les a trouvées.
- Il traverse les endroits publics au pas.
- Il prévient les autorités de toute anomalie relevée sur le territoire parcouru.
- Il a toujours l'oeil sur sa monture aux arrêts et en randonnée.
- Il respecte les autres usagers du sentier.
- Il n'amène jamais un animal domestique en randonnée.

Courtoisie

- Il prévient les autres randonneurs des tics, habitudes ou problèmes de sa monture.
- Il ne dépasse jamais le chef de file : non seulement c'est une question de politesse, mais encore rien ne prouve que vous connaissez le trajet de la randonnée. Il est toujours ennuyeux de devoir rappeler un cavalier qui s'est trompé de chemin. Restez toujours en arrière du chef de file, à moins qu'il vous invite à passer devant.

Prévoyance

- Il s'assure de la santé du cheval avant de le mettre en contact avec d'autres.

Générosité

- Il prête assistance à toute personne en détresse et est disponible lorsqu'il est témoin d'une situation nécessitant son intervention.

CHAPITRE 4 - La pratique encadrée

4.1 Les niveaux de cadres reconnus

Les seules personnes reconnues par Québec à Cheval pour encadrer les participants sont les cadres accrédités suivants :

Guide niveau I

Le guide niveau I accompagne le groupe comme serre-file ou comme second dans les randonnées d'un jour ou plus ou conduit une promenade à cheval de deux heures et moins. Dans le cas d'une promenade, le guide niveau I assumera les responsabilités communes indiquées ci-après.

Guide niveau II

En plus des responsabilités communes, le guide niveau II accompagne et supervise la courte randonnée, la randonnée de deux jours et moins sur un itinéraire connu.

Guide niveau III

En plus des responsabilités communes, le guide niveau III supervise la longue randonnée et la courte randonnée, plusieurs jours avec ou sans cheval de bât.

Enseignant I

Enseignant II

En plus des responsabilités communes, les enseignants de niveau I et II enseignent les techniques de randonnée et supervisent les randonnées (courte ou longue).

Responsabilités communes aux cadres accrédités

- Diriger la réunion préparatoire à une randonnée et informer les participants des directives à suivre, de leurs responsabilités et des normes de progression sécuritaire.
- Avant une randonnée, s'assurer que les normes prévues aux sections 2.4 et 3.2 sont respectées.
- Voir au respect des normes de sécurité mentionnées aux sections 3.3, 3.4 et 3.5.
- Informer une personne du départ, de l'itinéraire et du retour prévu de la randonnée.
- S'assurer qu'un participant blessé puisse recevoir des soins.
- Avoir en sa possession les numéros de téléphone suivants au cours d'une courte ou d'une longue randonnée : ambulance, centre hospitalier, police, service d'incendie, vétérinaire et véhicule pour évacuation d'un cheval.
- Faire un rapport à son club ou au centre équestre sur tout accident survenu au cours d'une randonnée dans un délai de 15 jours suivant celui-ci.

4.2 L'organisation

4.2.1 L'itinéraire et l'environnement

- Choix d'un itinéraire adapté aux possibilités des cavaliers et à un emploi rationnel des montures.
- Reconnaissance préalable du parcours par l'encadrement.
- Détermination de l'itinéraire et des limites.
- Les sites pour les haltes seront préalablement vérifiés.
- S'informer des conditions météorologiques pour le(s) jour(s) concerné(s).

Nuitée

La nuitée éventuelle sera organisée en un lieu d'hébergement déclaré (gîte, camping) ou à proximité. Ce lieu doit être atteint avant la tombée de la nuit.

Carte et boussole

Au cours d'une longue randonnée, le cadre accrédité responsable de la randonnée doit avoir en sa possession une carte de la région et une boussole.

Plan d'évacuation

Un plan d'évacuation doit être prévu par le cadre accrédité responsable d'une courte ou d'une longue randonnée.

Une liaison téléphonique rapide, avec les services de secours, doit être possible.

4.2.2 L'équipement collectif

La trousse de premiers soins : paragraphe 5.1.1

La trousse de réparation : paragraphe 2.5.3

La trousse de maréchalerie : paragraphe 2.5.3

Prévoir : gourdes, ravitaillement énergétique en conditionnement incassable.

4.3 Le participant

4.3.1 La vérification du potentiel des participants

Technique

- Vérifier si les participants ont un équilibre adéquat.

Attitude et motivation

- Vérifier le comportement et l'état général des participants.

- S'assurer que personne ne soit sous l'influence de drogue, d'alcool ou d'un médicament qui pourrait compromettre la sécurité.

Équipement et habillement

- Vérifier que les participants disposent de l'habillement décrit au paragraphe 2.2, et approprié à la température
- Veiller à fournir au participant une monture et un équipement tel que décrit au paragraphe 2.1.
- Vérifier l'état du matériel (sellerie, harnachement) : il ne doit mettre en danger, ni la sécurité des cavaliers, ni la santé des montures.
- Veiller à ce que chaque cavalier dispose d'une monture qui lui convient : taille et humeur.

Condition physique

- Au besoin, les participants auront remis un formulaire d'évaluation médicale dûment rempli.
- Voir paragraphe 1.2.

4.3.2 La préparation du participant

Avant le départ, transmettre les consignes suivantes :

- L'habillement en fonction des conditions météorologiques
- Les consignes d'approche sécuritaire de l'animal : paragraphe 3.4
- Les règles de progression sécuritaire : paragraphe 3.4
- La conduite à suivre en cas d'incident : paragraphe 3.4
- Le code d'éthique : paragraphe 3.5

Réviser les techniques de base nécessaire au déroulement de l'activité (référence : manuel cavalier randonneur I):

- monter et descendre de cheval
- position du cavalier pour être en équilibre et détendu
- arrêter et ralentir
- tourner à gauche et à droite

4.3.3 La reconnaissance et l'acceptation du risque

Le participant doit être informé des risques liés à la pratique de l'activité et dont les principaux sont définis au paragraphe 1.4.

4.4 L'encadrement

4.4.1 Les ratios d'encadrement

Dans les clubs et les centres équestres, un cadre accrédité doit être présent durant une randonnée.

Dans les centres équestres, il doit y avoir au moins un « guide 1 » pour 12 participants.

Dans les clubs, il doit y avoir au moins un « guide 1 » pour les 15 premiers participants. Parmi les participants supplémentaires, il doit y avoir au moins une personne possédant le degré de « guide 1 » pour chaque groupe d'un maximum de 10 participants.

4.4.2 La progression sécuritaire

Promenade

Avant le départ

- Avant le départ, vérifier le matériel : sangle, longueur des étriers, etc. (Voir 2.1 et 2.5).
- Rappeler les consignes d'approche sécuritaire de l'animal (Voir 3.4).
- Informer les participants sur la conduite à tenir en cas d'accident (Voir 5.2.1).

En route

- Respecter les horaires et itinéraires annoncés. Ne pas sortir des sentiers.
- Ne jamais laisser un participant seul. Être vigilant en ce qui concerne les signes de fatigue.
- Être toujours visible pour tous les participants.

Randonnée

En plus de ce qui précède (promenade), les consignes suivantes s'appliquent :

- Ne jamais laisser un élève seul.
- L'encadrement prévoira des haltes pour descendre des montures et pour s'hydrater ou s'alimenter.
- Ne pas sortir des sentiers.
- La circulation à la tombée du jour est à éviter.

Bien-être du participant

- Le cadre doit vérifier périodiquement le niveau de fatigue des participants et imposer des pauses ou réajuster l'équipement s'il le juge nécessaire.
- Le cadre doit tenir compte du niveau de stress et de peur des participants et prévoir des moments plus faciles pour se détendre.
- Le cadre doit vérifier périodiquement l'état physique et l'humeur des chevaux. Il devra imposer des pauses ou choisir des sentiers selon ses observations. Si la situation l'exige, il pourra procéder à des changements de montures pour certains cavaliers.

- Le cadre doit gérer deux groupes : les chevaux et les cavaliers.
- Il pourra selon l'humeur de l'un ou de l'autre changer des chevaux ainsi que leur cavalier de position dans la file.
- Il doit veiller dans les haltes à placer les chevaux de façon à ce qu'ils s'entendent bien entre eux.

4.4.3 Les relations avec le milieu

Voir paragraphe 3.5.

4.5 L'encadrement des activités de formation

En cours d'élaboration.

4.6 L'encadrement et la pratique dans les camps de vacances

En cours d'élaboration.

4.7 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire et municipal

En cours d'élaboration.

CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence

5.1 Les premiers soins

5.1.1 Trousse collective de premiers soins

Renseignements

- Liste de matériel contenu dans la trousse
- Feuille d'instructions pour les éléments moins courants
- Manuel de secourisme approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins
- Liste indiquant les numéros de téléphone de l'ambulance, du médecin, d'un vétérinaire, de la police, du service d'incendie, d'un véhicule pour l'évacuation d'un cheval
- Papier et crayon de plomb

Instruments

- Pince à échardes
- 12 épingles de sûreté (grandeurs assorties)
- Paire de ciseaux à bandage

Pansements

- 25 pansements adhésifs (25 mm X 75 mm) stériles enveloppés séparément
- 25 compresses de gaze (101,6 mm X 101,6 mm) stériles enveloppées séparément
- 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (50 mm X 9 m) enveloppés séparément
- 4 rouleaux de bandage de gaze stérile (101,6 mm X 9 m) enveloppés séparément
- 6 bandages triangulaires
- 4 pansements compressifs (101,6 mm X 101,6 mm) stériles enveloppés séparément
- 2 bandages élastiques
- Rouleau de diachylon (25 mm X 9 m)
- Bandes et piqués pour bandage aux membres des chevaux
- Serviettes sanitaires et couches

Produits

- Savon doux
- Contenant de gelée de pétrole
- Contenant d'analgésiques pour chevaux
- Onguent pour les yeux (utilisation pour chevaux)
- Onguent antibiotique pour chevaux
- Onguent antibactérien (ex.: Furacin - utilisation pour chevaux)
- Détergent antiseptique (ex.: Proviodyne - utilisation pour chevaux)
- 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément
- Insectifuges

Divers

- Sacs de plastique
- Allumettes

5.1.2 La pharmacie individuelle

Le participant doit prévoir ses médicaments personnels :

- Analgésique
- Crème anti-inflammatoire (de type Antiphlogestine)
- Anti-diarrhéiques
- Trousse d'urgence contre les allergies graves
- Autre selon les besoins de chacun

5.1.3 Les principales blessures

Humain

- Coup de soleil et insolation
- Réaction allergique aux insectes
- Contusion au pied ou orteils par le pied d'un cheval
- Échauffement dû au frottement de la selle
- Courbatures au dos

Si chute : fracture poignet, blessure ou fracture au dos, blessure à la tête

Cheval

- Irritation due à l'équipement
- Boiterie
- Coupures et éraflures diverses
- Prise de longe
- Coliques

5.2 Le sauvetage et l'évacuation

5.2.1 Le sauvetage

Conduite à adopter en cas d'accident

- Tous les cavaliers doivent mettre pied à terre.
- Les chevaux et les humains doivent être en sécurité.
- Si un cheval se retrouve en liberté, la sécurité des humains est la priorité numéro un. Le cheval sera récupéré lorsque tous seront hors de danger.
- On essaie d'éloigner les chevaux du lieu d'un accident, si possible les attacher à proximité.
- Un secouriste doit rester en permanence avec le ou les blessé(s).

Le cadre doit avoir en sa possession un moyen de communication ou il doit savoir où se trouve le lieu de secours le plus proche.

5.2.2 L'appel de détresse

5.2.3 L'évacuation

5.3 Le rapport d'accident

Contexte de l'activité

- Cours, randonnée, entraînement
- Calibre : débutant, intermédiaire, avancé

Témoin

- Officiel, compagnon, autre

Identification du cheval

- Nom, âge, race
- Propriété personnelle, location ou emprunt
- Présence de blessure ou de maladie

Équipement utilisé

- Description du harnachement
- Chaussures avec talon ou non
- Chapeau de sécurité (bombe)
- Autre équipement pertinent

État du terrain

- Sec, mouillé, sablonneux, argileux

CHAPITRE 6 – L'aménagement des lieux de pratique

L'aménagement d'un site, qu'il s'agisse d'une paroi, d'un sentier, d'une rive ou d'un site de camping, sous-entend l'installation de matériel ou la construction et l'entretien d'infrastructures. Le présent document couvrant la pratique et l'encadrement de l'activité, les normes de sécurité concernant l'aménagement ne sont donc pas incluses.

Certaines fédérations possèdent des politiques et des normes en matière d'aménagement des lieux de pratique. Vous pouvez donc trouver les renseignements pertinents à ce sujet dans les références suivantes.

Programme Équi-Qualité, Québec à cheval et Fédération équestre du Québec, mars 2005.

BIBLIOGRAPHIE

Cavalier randonneur I, Association québécoise pour le tourisme équestre et l'équitation de loisir, 2^e édition, 2004.

Cavalier randonneur II, III et IV, Association québécoise pour le tourisme équestre et l'équitation de loisir, 3^e édition, 2005.

Meneur d'attelage I et II, Association québécoise pour le tourisme équestre et l'équitation de loisir, 2^e édition, 1994.

Règlements de sécurité de l'Association québécoise pour le tourisme équestre et l'équitation de loisir (Québec à cheval), 2002.

Programme «Équi-Qualité ». Filière cheval du Québec, Décembre 2003.

Riding Horses, Tack Safety. Equine World UK.
http://www.equine-world.co.uk/riding_horses/saddlery_check.htm.

Modalités d'encadrement et de pratique de certaines APS (activités physiques et sportives) en centres de vacances et de loisirs, Direction de la jeunesse et des sports (France), Arrêté du 8/12/95 modifié par l'Arr. du 19/02/97.
<http://www.ac-bordeaux.fr/ia64/pedago/sorties/>.

ANNEXES

- Annexe 1 - Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque
- Annexe 2 - Formulaire d'examen médical
- Annexe 3 - Auto-évaluation de la condition physique et de l'état de santé

Annexe 1**FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET
D'ACCEPTATION DU RISQUE****QUÉBEC À CHEVAL***1025, Chemin du Plan Bouchard**Blainville (Québec) J7C 4K7**Téléphone : (450) 434-1433 • Télécopieur : (450) 434-8826**Courriel : quebec@cheval.qc.ca • Site Internet : www.cheval.qc.ca***A. Identification du participant**Nom : _____ Âge :

Adresse : _____

B. Personnes mineures ou groupe d'enfantsParent, tuteur : _____ Titre :

Représentant de l'autorité responsable : _____

Organisme :

Nombre d'enfants et groupe d'âge : _____

C. Risques usuels inhérents à l'activité

Les réactions imprévisibles du cheval à des éléments comme les sons, les mouvements brusques, les objets non familiers, les personnes ou d'autres animaux, les accidents du terrain ou la surface du sol.

La collision avec un autre cheval, un autre animal, une personne ou tout autre objet.

Les agissements négligents ou imprudents des autres participants.

Tous ces risques peuvent provoquer la perte de contrôle de l'animal ou la chute.

Les conséquences peuvent inclure, sans s'y limiter, le bris d'équipement personnel, les contusions, les traumatismes et le décès

D. Reconnaissance et acceptation du risque

Je suis conscient que l'activité que j'entends pratiquer comporte des risques pouvant causer des pertes matérielles ou autres, des blessures, des traumatismes ou le décès. Ces risques sont identifiés au paragraphe ci-dessus, sans pour autant s'y limiter.

J'accepte la nature de ces risques comme partie intégrante de l'activité, ainsi que les conséquences pouvant en résulter.

Je reconnais que, vu la nature du terrain et l'éloignement des services, l'évacuation pourra être longue et ardue et les soins médicaux ne pourront être administrés dans un délai court.

Je comprends que le personnel pourra exclure de l'activité toute personne pouvant présenter un risque pour elle-même ou pour les autres.

E. Autorisation d'administrer les premiers soins

En cas de blessure ou d'accident, ou en cas d'inconscience de ma part, j'autorise les personnes responsables à me prodiguer les soins d'urgence nécessaires et à prendre les mesures qui s'imposent pour me faire évacuer.

Tous les frais relatifs aux premiers soins et à l'évacuation seront à ma charge.

J'autorise la personne qui donne les premiers soins à m'administrer les médicaments requis, à l'exclusion des produits suivants :

_____.

Si je suis sous traitement médical ou si j'ai des réactions connues face à certaines situations (ex. : réaction anaphylactique), j'en ai avisé les responsables et j'ai indiqué la marche à suivre en cas d'incapacité de ma part à administrer moi-même le traitement.

Enfants. S'il est impossible de rejoindre les parents ou les responsables de l'enfant, j'autorise le médecin choisi par le personnel cadre de l'activité à prodiguer à mon enfant tous les soins médicaux requis par son état, y compris la pratique d'une intervention chirurgicale, des injections, l'anesthésie et l'hospitalisation.

F. Engagement du participant

Je soussigné déclare ce qui suit :

J'affirme avoir l'état de santé, la forme physique et l'attitude mentale requises pour une telle activité.

Pour les activités nautiques, je déclare être à l'aise dans l'eau.

Je m'engage à me conduire en tout temps de façon responsable et sécuritaire, de manière à éliminer ou à réduire les conséquences de ces risques pour moi-même et pour les autres.

Je m'engage à suivre en tout temps toutes les consignes et les directives données par le personnel cadre de l'activité.

Je m'engage à demander clairement ce qu'il faut faire devant une difficulté qui m'est inconnue, et à signifier ma volonté de ne pas exécuter une manœuvre qui me semble trop difficile.

Je m'engage à ne pas aller au-delà de mes capacités et à aviser la personne responsable de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant la pratique de l'activité.

Je déclare ne pas être sous l'influence de l'alcool ni aucune drogue et je m'engage formellement à ne pas en faire usage pendant la durée de l'activité.

J'affirme avoir lu et compris le présent document et entreprendre la pratique de cette activité en toute connaissance de cause.

Signature

Date

Annexe 2**FORMULAIRE D'EXAMEN MÉDICAL****QUÉBEC À CHEVAL***1025, Chemin du Plan Bouchard**Blainville (Québec) J7C 4K7**Téléphone : (450) 434-1433 • Télécopieur : (450) 434-8826**Courriel : quebec@cheval.qc.ca • Site Internet : www.cheval.qc.ca*

Il est demandé au médecin d'examiner le patient afin de déterminer qu'il n'existe aucune contre indication à la pratique de la randonnée équestre, dans le contexte décrit au paragraphe B.

A. Identification du patient

Nom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____ Sexe : _____

B. Informations au médecin en vue d'un examen médical visant à déterminer l'aptitude à la pratique de la randonnée équestre.

La randonnée équestre est une activité de loisir en plein air non compétitive. Le pratiquant n'a pas besoin d'une compétence physique particulière. Une intégrité anatomique et une bonne tolérance cardiovasculaire suffisent.

Le médecin devrait examiner la possibilité d'allergies aux animaux, au foin et autres plantes, aux piqûres d'insecte.

Toutes maladies pouvant demander l'intervention du guide doivent être déclarées : parmi celles-ci, les problèmes respiratoires, les problèmes cardiaques, l'épilepsie et le diabète.

C. Identification du médecin

Nom : _____

Titre : _____

Téléphone : _____ Relation avec le patient : _____

Déclaration : j'ai examiné le patient et je n'ai trouvé aucune contre-indication à la pratique de l'activité mentionnée en B.

Signature

Annexe 3**AUTOÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE L'ÉTAT DE SANTÉ****QUÉBEC À CHEVAL***1025, Chemin du Plan Bouchard**Blainville (Québec) J7C 4K7**Téléphone : (450) 434-1433 • Télécopieur : (450) 434-8826**Courriel : quebec@cheval.qc.ca • Site Internet : www.cheval.qc.ca*

Ce questionnaire nous permet de mieux vous connaître et de procéder à une intervention adéquate et rapide en cas de besoin. Seul le personnel responsable aura accès aux informations fournies et ces dernières seront détruites dans les délais légaux.

A. Identification du participant

Nom : _____

Adresse : _____

B. Condition physique

Âge : _____ Sexe : _____ Taille : _____ Poids : _____

Faites-vous de l'exercice régulièrement durant l'année ? _____

Quelles activités : _____

Combien d'heures par semaine en moyenne : _____

Comment jugez-vous votre condition physique actuelle?

Mauvais satisfaisant bon excellent

Êtes-vous une personne active ou sédentaire ?

Fumez-vous : _____. Si oui, combien de cigarettes par jour?

J'atteste que ma condition physique est bonne et que je suis en mesure de participer à l'activité dans les conditions précisées.

Signature**C. Bilan de santé**

Depuis combien de temps avez-vous consulté un médecin pour un examen médical?

6 mois 1 an 2 ans plus de 2 ans

Quel est votre dernier bilan de santé : mauvais bon excellent

Au meilleur de ma connaissance, aucun problème de santé grave ne peut nuire à ma participation à cette activité.

D. Conditions particulières

Cochez les situations qui s'appliquent à vous

Affections du système nerveux

Évanouissement

Épilepsie

Traumatisme crânien

Désordres cervicaux ou neurologiques

Affections respiratoires

Asthme ou bronchite chronique

Problèmes musculo-squelettiques

Limitation de mouvement d'un membre ou de la colonne vertébrale

Faiblesses musculaires : fractures, faiblesse ligamentaire

Problèmes d'articulation qui pourraient s'aggraver au cours de l'activité

Affections des sens

Affection visuelle : lunettes lentilles cornéennes

Problème auditif : prothèse

Allergies

Insectes

Aliments

Plantes

Médicaments

Autres

Autres

Femme enceinte

Anémie

Hémophilie

Hypoglycémie

Diabète

Rhumatisme aigu

Maladie rénale

Troubles psychiatriques

Chirurgie au cours des six derniers mois

Médicaments

Indiquez les situations pour lesquelles on vous a prescrit un médicament que vous devrez prendre au cours de cette activité :

Avez-vous une quantité suffisante de médicaments personnels pour la durée de l'activité ?

Êtes-vous en mesure de vous administrer vous-mêmes vos médicaments ?

J'atteste que les informations consignées dans le présent questionnaire sont exactes, et cela au meilleur de ma connaissance. De plus, je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements médicaux pertinents.

Nom (lettres moulées)

Signature _____

Parents ou responsable (*si participant mineur*)

Autorisé et vérifié par le guide (responsable)
