



Risques inhérents aux activités

Risques inhérents à la pratique du canot

- I. Risques inhérents aux conditions météorologiques**
 - a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Vents
 - d. Foudre
 - e. Précipitations (pluie, grêle)
 - f. Saisons (printemps)
 - g. Difficulté d'évaluation des rapides due à une luminosité trop faible

- II. Risques inhérents à l'environnement**
 - a. Chutes, cascades
 - b. Embâcles
 - c. Débris dans l'eau (troncs d'arbre, etc.)
 - d. Passoires
 - e. Rouleaux
 - f. Siphons
 - g. Rappels
 - h. Courants
 - i. Obstacles de nature humaine (pilier de pont, débris de construction, etc.)
 - j. Obstacles naturels (rochers à fleur d'eau)

- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité sur l'eau**
 - a. Participant éjecté de l'embarcation dans les rapides (poids insuffisant)
 - b. Participant entraîné dans les rapides après être tombé à l'eau
 - c. Participant coincé (sous une roche, entre l'embarcation et un rocher, etc.)
 - d. Hydrocution
 - e. Noyade
 - f. Chavirement de l'embarcation
 - g. Cravate
 - h. Blessures superficielles (ampoules, ecchymoses)
 - i. Blessures graves aux articulations (dislocation de l'épaule, foulure d'un poignet, etc.)
 - j. Étirements et faiblesses musculaires
 - k. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - l. Submersion de l'embarcation due à une trop grande charge
 - m. Blessures occasionnées par du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation
 - n. Difficulté d'accès à un participant ayant besoin d'aide
 - o. Fatigue

- IV. Risques inhérents aux portages**
 - a. Chute de l'embarcation sur les participants
 - b. Chute du matériel sur les participants
 - c. Chute d'un participant dans la rivière

La gestion du risque

- d. Blessures causées par la chute d'un arbre ou d'une branche
- e. Entorses et chutes sur un terrain accidenté
- f. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
- g. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
- h. Herbe à puce
- i. Fatigue

V. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de planification du matériel ou du parcours
- b. Manque de connaissances
- c. Mauvais nageur
- d. Incompréhension des questionnaires (questionnaire médical, formulaire d'acceptation des risques)
- e. Vêtement de flottaison individuel mal ajusté

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la clientèle (peu importe l'activité)

- a. Stress causé par un horaire chargé
- b. Consommation d'alcool ou de drogue
- c. Attitude de performance
- d. Mauvaise communication (compétences langagières)
- e. Altercation entre individus (participants et membres du personnel)
- f. Émeute lors de la visite de célébrités
- g. Tendances suicidaires
- h. Incompréhension des consignes
- i. Manque de connaissances
- j. Manque de planification du matériel ou du parcours
- k. Euphorie excessive
- l. Inexpérience
- m. Hystérie

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.
Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du cyclotourisme

- I. Risques inhérents aux conditions météorologiques**
 - a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Blessures causées par une chute au sol due à une surface mouillée par la pluie
 - d. Blessures causées par une chute au sol due à une accumulation de sable
 - e. Chute causée par des bourrasques
 - f. Foudre
 - g. Précipitations (pluie, grêle)

- II. Risques inhérents à l'environnement**
 - a. Collision avec un véhicule en mouvement
 - b. Collision avec un véhicule stationné
 - c. Collision avec des piétons
 - d. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
 - e. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
 - f. Herbe à puce

- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité**
 - a. Bris mécaniques
 - ✓ Dérailleur
 - ✓ Chaîne
 - ✓ Freins
 - ✓ Pédalier
 - ✓ Crevaisson
 - b. Collision avec un autre cycliste
 - c. Coincement des pantalons dans le dérailleur/pédalier
 - d. Chute à la suite d'une mauvaise manœuvre
 - e. Chute due à un nid-de-poule
 - f. Chute à la suite d'un bris d'équipement ou d'un manque d'entretien
 - g. Brûlure aux mains (ampoules)
 - h. Blessures à la tête après une chute
 - i. Blessures dues à un coup (ecchymoses)
 - j. Étirements musculaires
 - k. Manœuvres de dépassement (personnes pressées voulant passer devant)
 - l. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - m. Essoufflement chronique
 - n. Faiblesse musculaire (incapacité à monter les côtes ou à terminer le parcours)

IV. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de planification du matériel ou du parcours
- b. Incompréhension des panneaux de signalisation
- c. Risque de voyager dans un autre pays (modalités de l'assurance médicale)
- d. Méconnaissance des signaux utilisés par les cyclistes
- e. Méconnaissance du code d'éthique du cycliste sur les pistes cyclables et sur la route

Contenu élaboré en collaboration avec Marcelle Chénier et Serge Lacroix.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.
Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique de l'escalade de glace

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Blessures causées par une chute au sol due à une surface mouillée par la pluie
- d. Augmentation des risques de chutes causées par des bourrasques
- e. Brûlures dont la gravité peut aller jusqu'au décès
- f. Aveuglement ou assourdissement causé par la foudre
- g. Noirceur
- h. Vent

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Avalanches
- b. Chutes de glace
- c. Éboulements
- d. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
- e. Altitude
- f. Faune ailée

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité

- a. Chute avec blessure, dont la gravité peut aller jusqu'au décès, causée par le manque de protections ou un mauvais assurage
- b. Chute avec blessure, dont la gravité peut aller jusqu'au décès, causée par un bris de matériel inadéquat ou mal entretenu
- c. Brûlures corporelles par frottement avec la corde ou le rocher
- d. Blessures musculaires ou ligamentaires causées par des efforts intenses mal coordonnés
- e. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- f. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours ou immobilisation due à une perte d'énergie)
- g. Inconfort ou blessure résultant d'une évacuation ou d'une immobilisation des participants en pleine nuit pouvant être occasionnée par une mauvaise planification ou des imprévus
- h. Blessures dues au matériel (piolet, crampons)

IV. Risques inhérents à l'encadrement

- a. Niveau de compétence du guide inadéquat pour le type de terrain
- b. Degré de fatigue élevé du guide
- c. Ignorance de certains éléments de sécurité relatifs à une voie en particulier
- d. Degré de confiance trop élevé envers l'autonomie du participant à faire certaines manœuvres

V. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de connaissances
- b. Mauvaise utilisation de l'équipement
- c. Manque de planification du matériel ou du parcours
- d. Stress causé par un horaire chargé
- e. Consommation d'alcool ou de drogue
- f. Attitude de performance
- g. Incompréhension des panneaux de signalisation

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Contenu élaboré en collaboration avec François Roy.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique de l'escalade de rocher

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Blessures causées par une chute au sol due à une surface mouillée par la pluie
- d. Augmentation des risques de chutes causées par des bourrasques
- e. Brûlures dont la gravité peut aller jusqu'au décès
- f. Aveuglement ou assourdissement causé par la foudre
- g. Noirceur
- h. Vent

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Chutes de pierres
- b. Éboulements
- c. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
- d. Altitude
- e. Faune ailée

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité

- a. Chute de pierres ou d'autres matériaux pouvant causer des blessures dont la gravité peut aller jusqu'au décès
- b. Chute avec blessure, dont la gravité peut aller jusqu'au décès, causée par le manque de protections ou un mauvais assurage
- c. Chute avec blessure, dont la gravité peut aller jusqu'au décès, causée par un bris de matériel inadéquat ou mal entretenu
- d. Brûlures corporelles par frottement avec la corde ou le rocher
- e. Blessures musculaires ou ligamentaires causées par des efforts intenses mal coordonnés
- f. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- g. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours ou immobilisation due à une perte d'énergie)
- i. Inconfort ou blessure résultant d'une évacuation ou d'une immobilisation des participants en pleine nuit pouvant être occasionnée par une mauvaise planification ou des imprévus

IV. Risques inhérents à l'encadrement

- a. Niveau de compétence du guide inadéquat pour le type de terrain
- b. Degré de fatigue élevé du guide
- c. Ignorance de certains éléments de sécurité relatifs à une voie en particulier
- d. Degré de confiance trop élevé envers l'autonomie du participant à faire certaines manœuvres

V. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de connaissances
- b. Mauvaise utilisation de l'équipement
- c. Manque de planification du matériel ou du parcours
- d. Stress causé par un horaire chargé
- e. Consommation d'alcool ou de drogue
- f. Attitude de performance
- g. Incompréhension des panneaux de signalisation

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Contenu élaboré en collaboration avec François Roy.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du kayak de mer

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Foudre
- d. Précipitations (pluie, grêle)
- e. Saisons (printemps)
- f. Marées
- g. Courants
- h. Vents constants
- i. Brouillard

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Embâcles
- b. Débris dans l'eau (troncs d'arbre, etc.)
- c. Passoires
- d. Rouleaux
- e. Siphons
- f. Rappels
- g. Courants
- h. Obstacles de nature humaine (pilier de pont, débris de construction, etc.)
- i. Obstacles naturels (rochers à fleur d'eau)

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité sur l'eau

- a. Participant coincé (dans l'embarcation, sous une roche, entre l'embarcation et un rocher, etc.)
- b. Hydrocution
- c. Dessalage
- d. Escamotage
- e. Cravate
- f. Noyade
- g. Blessures superficielles (ecchymoses, ampoules)
- h. Blessures graves aux articulations (dislocation de l'épaule, foulure d'un poignet ou d'un coude)
- i. Étirements et faiblesses musculaires
- j. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- k. Submersion de l'embarcation due à une trop grande charge
- l. Blessures occasionnées par du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation
- m. Difficulté d'accès à un participant ayant besoin d'aide
- n. Fatigue
- o. Mal de mer

IV. Risques inhérents aux portages

- a. Chute de l'embarcation sur les participants
- b. Chute du matériel sur les participants
- c. Blessures causées par la chute d'un arbre ou d'une branche
- d. Entorses et chutes sur un terrain accidenté
- e. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
- f. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
- g. Herbe à puce
- h. Fatigue

V. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de planification du matériel ou du parcours
- b. Manque de connaissances
- c. Mauvais nageur
- d. Incompréhension des questionnaires (questionnaire médical, formulaire d'acceptation des risques)
- e. Vêtement de flottaison individuel mal ajusté

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du kayak d'eau vive

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Foudre
- d. Précipitations (pluie, grain, grêle)
- e. Saisons (printemps)
- f. Difficulté d'évaluation des rapides due à une luminosité trop faible

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Chutes, cascades
- b. Embâcles
- c. Débris dans l'eau (troncs d'arbre, etc.)
- d. Passoires
- e. Rouleaux
- f. Siphons
- g. Rappels
- h. Courants
- i. Obstacles de nature humaine (pilier de pont, débris de construction, etc.)
- j. Obstacles naturels (rochers à fleur d'eau)

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité sur l'eau

- a. Participant éjecté de l'embarcation dans les rapides (poids insuffisant)
- b. Participant entraîné dans les rapides après être tombé à l'eau
- c. Participant coincé (sous une roche, entre l'embarcation et un rocher, etc.)
- d. Hydrocution
- e. Noyade
- f. Chavirement de l'embarcation
- g. Cravate
- h. Blessures superficielles (ampoules, ecchymoses)
- i. Blessures graves aux articulations (dislocation de l'épaule, foulure d'un poignet, etc.)
- j. Étirements et faiblesses musculaires
- k. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- l. Submersion de l'embarcation due à une trop grande quantité d'eau à l'intérieur
- m. Blessures occasionnées par du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation
- n. Difficulté d'accès à un participant ayant besoin d'aide
- o. Fatigue

IV. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de planification du matériel ou du parcours
- b. Manque de connaissances
- c. Mauvais nageur
- d. Incompréhension des questionnaires (questionnaire médical, formulaire d'acceptation des risques)
- e. Vêtement de flottaison individuel mal ajusté

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique de la motoneige, du quad ou du 4 X 4

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Précipitations (neige, pluie, grêle, verglas)
- d. Noirceur
- e. Éblouissement par le soleil
- f. Articles ou produits de la trousse de premiers soins ou de communication gelés ou dégradés par le gel, ce qui les rend inutilisables

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Plaques de glace sur un sentier
- b. Avalanches et chutes de pierres
- c. Soulèvements par le gel (ventres-de-bœuf) ou trous (nids-de-poule) sur un sentier
- d. Débordements de cours d'eau ou de boue sur un sentier
- e. Pierres ou racines cachées au ras de la surface du sentier, sous la neige ou dans la boue
- f. Courbe prononcée ou intersection cachée non indiquée par un panneau
- g. Calvette ou ponceau brisé
- h. Mauvaise signalisation
- i. Rencontres avec des animaux sauvages
- j. Collision avec un arbre ou un rocher hors sentier
- k. Arbres ou branches jonchant le sentier

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité

- a. Collision avec un autre véhicule hors route (motoneige, quad, 4 x 4, etc.)
- b. Collision avec un autre véhicule en traversant une route ou en circulant sur l'accotement (voiture, camion, tracteur, etc.)
- c. Collision avec un autre utilisateur (skieur, chasseur, travailleur forestier, traîneau à chiens, etc.)
- d. Immobilisation dans la glace ou la boue
- e. Défoncement au travers de la glace
- f. Panne d'essence
- g. Bris mécanique
- h. Motoneigiste ou quadiste arrêté au milieu de la piste ou caché dans une courbe ou sur une pente descendante
- i. Brûlures ou coupures sur les pièces mécaniques de la motoneige
- j. Blessures traumatiques causées par une sortie de piste ou une chute à la suite d'une mauvaise manœuvre
- k. Étirements et spasmes musculaires
- l. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- m. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours)

La gestion du risque

- n. Faiblesse technique (incapacité technique à terminer le parcours)
- o. Faiblesse émotionnelle (incapacité psychologique à terminer le parcours)
- p. Égarement ou désorientation
- q. Blessures dues à l'utilisation du matériel de camping ou de survie (réchaud, hache, etc.)

IV. Risques inhérents à la clientèle

- a. Euphorie excessive, hystérie
- b. Promiscuité
- c. Casque, cagoule ou autre pièce d'équipement mal portée, mal ajustée ou inappropriée
- d. Incompréhension des panneaux de signalisation
- e. Manque de planification du matériel ou du parcours
- f. Troubles mentaux spontanés

Contenu élaboré en collaboration avec Alain Parenteau et Jean-Charles Fortin.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.
Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents aux parcours aériens (via ferrata, tyrolienne, etc.)

- I. Risques inhérents aux conditions météorologiques**
 - a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Blessures causées par une chute au sol due à une surface mouillée par la pluie
 - d. Chute causée par des bourrasques
 - e. Foudre
 - f. Tempête avec précipitations violentes et soudaines

- II. Risques inhérents à l'environnement**
 - a. Blessures causées par un arbre ou une branche qui tombe
 - b. Entorses et chutes sur un terrain accidenté
 - c. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
 - d. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
 - e. Herbe à puce

- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité**
 - a. Vertige
 - b. Coincement de cheveux dans l'équipement (poulie, mousqueton, enrouleur, dérouleur)
 - c. Coincement d'un doigt dans l'équipement (poulie, mousqueton, enrouleur, dérouleur)
 - d. Chutes à la suite d'une mauvaise manœuvre
 - ✓ Du haut des plateformes
 - ✓ Lors d'une traversée
 - ✓ Lors de la montée ou de la descente d'un parcours
 - e. Chutes à la suite d'une mauvaise utilisation
 - ✓ Du haut des plateformes
 - ✓ Lors d'une traversée
 - ✓ Lors de la montée ou de la descente d'un parcours
 - f. Chutes à la suite d'un bris d'équipement ou d'un manque d'entretien
 - ✓ Bris de points d'ancrage
 - ✓ Bris d'arbres retenant les points d'ancrage
 - g. Brûlure d'une main sur les câbles et les cordages
 - h. Blessures dues à un coup (ecchymoses)
 - i. Étirements musculaires
 - j. Collisions avec les plateformes d'atterrissage des tyroliennes
 - k. Manœuvres de dépassement (personnes pressées voulant passer devant)
 - l. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - m. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours)

IV. Risques inhérents à la clientèle

- a. Incompréhension des panneaux de signalisation
- b. Surplus de poids empêchant le port sécuritaire du harnais
- c. Taille trop petite empêchant le port sécuritaire du harnais
- d. Utilisation hors des heures d'ouverture
- e. Bris causé par un trop grand nombre d'utilisateurs sur les plateformes ou les ponts (non-respect des consignes)

Contenu élaboré en collaboration avec le comité « Parcours aériens » d'AEQ.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique de la plongée en apnée et sous-marine

- I. Risques inhérents aux conditions météorologiques**
 - a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Foudre
 - d. Précipitations (pluie, grêle)
 - e. Noirceur

- II. Risques inhérents à l'environnement**
 - a. Contact avec la flore sous-marine (algues, etc.)
 - b. Contact avec la faune sous-marine (oursins, poissons, méduses, etc.)
 - c. Eau sombre ou trouble
 - d. Débris de nature humaine (filets, lignes à pêche, épaves, etc.)
 - e. Circulation maritime
 - f. Mouvement de l'eau

- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité**
 - a. Syncope
 - b. Mal de décompression
 - c. Crise cardiaque
 - d. Cyanose
 - e. Samba
 - f. Hydrocution
 - g. Barotraumatismes
 - h. Étirements et faiblesses musculaires
 - i. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - j. Nombre élevé de plongeurs

- IV. Risques inhérents à la clientèle**
 - a. Manque de planification du matériel ou du parcours
 - b. Matériel mal ajusté
 - c. Mauvaise connaissance de ses limites personnelles (physiques et psychologiques)

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du rabaska

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Vents
- d. Foudre
- e. Précipitations (pluie, grêle)
- f. Saisons (printemps)
- g. Difficulté d'évaluation des rapides due à une luminosité trop faible

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Chutes, cascades
- b. Embâcles
- c. Débris dans l'eau (troncs d'arbre, etc.)
- d. Passoires
- e. Rouleaux
- f. Siphons
- g. Rappels
- h. Courants
- i. Obstacles de nature humaine (pilier de pont, débris de construction, etc.)
- j. Obstacles naturels (rochers à fleur d'eau)

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité sur l'eau

- a. Participant entraîné dans les rapides après être tombé à l'eau
- b. Participant coincé (sous une roche, entre l'embarcation et un rocher, etc.)
- c. Hydrocution
- d. Noyade
- e. Chavirement de l'embarcation
- f. Cravate
- g. Blessures superficielles (ampoules, ecchymoses)
- h. Blessures graves aux articulations (dislocation de l'épaule, foulure d'un poignet, etc.)
- i. Étirements et faiblesses musculaires
- j. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- k. Submersion de l'embarcation due à une trop grande charge
- l. Blessures occasionnées par du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation
- m. Difficulté d'accès à un participant ayant besoin d'aide
- n. Fatigue

IV. Risques inhérents à la manipulation et au transport de l'embarcation

- a. Chute de l'embarcation sur les participants
- b. Chute du matériel sur les participants
- c. Chute d'un participant dans la rivière
- d. Entorses et chutes sur un terrain accidenté

La gestion du risque

- e. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
- f. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
- g. Herbe à puce
- h. Fatigue

V. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de planification du matériel ou du parcours
- b. Manque de connaissances
- c. Mauvais nageur
- d. Incompréhension des questionnaires (questionnaire médical, formulaire d'acceptation des risques)
- e. Vêtement de flottaison individuel mal ajusté

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du rafting

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Vents
- d. Foudre
- e. Précipitations (pluie, grêle)
- f. Saisons (printemps)
- g. Difficulté d'évaluation des rapides due à une luminosité trop faible

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Chutes, cascades
- b. Embâcles
- c. Débris dans l'eau (troncs d'arbre, etc.)
- d. Passoires
- e. Rouleaux
- f. Siphons
- g. Rappels
- h. Courants
- i. Obstacles de nature humaine (pilier de pont, débris de construction, etc.)
- j. Obstacles naturels (rochers à fleur d'eau)

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité sur l'eau

- a. Participant éjecté de l'embarcation dans les rapides (poids insuffisant)
- b. Participant entraîné dans les rapides après être tombé à l'eau
- c. Participant coincé (sous une roche, entre l'embarcation et un rocher, etc.)
- d. Hydrocution
- e. Noyade
- f. Chavirement de l'embarcation
- g. Cravate
- h. Blessures superficielles (ampoules, ecchymoses)
- i. Blessures graves aux articulations (dislocation de l'épaule, foulure d'un poignet, etc.)
- j. Étirements et faiblesses musculaires
- k. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- l. Submersion de l'embarcation due à une trop grande charge
- m. Blessures occasionnées par du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation
- n. Difficulté d'accès à un participant ayant besoin d'aide
- o. Fatigue

IV. Risques inhérents aux portages

- a. Chute de l'embarcation sur les participants
- b. Chute du matériel sur les participants
- c. Chute d'un participant dans la rivière
- d. Blessures causées par la chute d'un arbre ou d'une branche
- e. Entorses et chutes sur un terrain accidenté
- f. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
- g. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
- h. Herbe à puce
- i. Fatigue

V. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de planification du matériel ou du parcours
- b. Manque de connaissances
- c. Mauvais nageur
- d. Incompréhension des questionnaires (questionnaire médical, formulaire d'acceptation des risques)
- e. Vêtement de flottaison individuel mal ajusté

VI. Risques inhérents aux activités parallèles

- a. Foulure ou entorse à la cheville lors de la montée d'un sentier pour les sauts de falaise
- b. Branches dans les yeux lors de la montée d'un sentier pour les sauts de falaise

Risques inhérents à la pratique de la randonnée équestre

RISQUES POUR LA CLIENTÈLE

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Foudre
- d. Précipitations (pluie, grêle)
- e. Noirceur

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
- b. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
- c. Herbe à puce
- d. Rencontres avec des animaux sauvages

III. Risques inhérents à l'écurie

- a. Blessures sur le matériel

IV. Risques inhérents au contact avec les chevaux

- a. Morsures
- b. Ruades
- c. Allergie aux chevaux
- d. Parasitisme et maladies infectieuses (certaines étant transmissibles aux humains)

V. Risques inhérents à la pratique de l'activité

- a. Blessures dues à des chutes ou à d'autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.)
- b. Blessures dues à un contact avec des éléments sur ou près de la piste (branche, poteau, clôture, etc.)
- c. Blessures résultant d'un contact accidentel entre les individus
- d. Blessures résultant d'un contact accidentel avec d'autres usagers (cycliste, quadiste, etc.)
- e. Blessures dues au matériel (étrier, selle, etc.)
- f. Autres malaises (crise d'asthme, crise cardiaque, diabète, etc.)
- g. Allergie alimentaire
- h. Contact avec l'eau ou noyade (s'il y a un cours d'eau sur le trajet)
- i. Catastrophe naturelle

VI. Risques inhérents à la clientèle

- a. Insécurité
- b. Mauvaise attitude des cavaliers vis-à-vis des chevaux
- c. Manque de planification du matériel ou du parcours
- d. Équipement mal ajusté
- e. Tout handicap physique pouvant nuire à l'équilibre

RISQUES POUR LES CHEVAUX

- a. Déshydratation
- b. Blessures avec un objet contondant ou coupant
- c. Blessures dues à un contact avec des éléments sur ou près de la piste (branche, poteau, clôture, etc.)
- d. Blessures dues à une sortie de piste
- e. Morsures, griffures
- f. Hypothermie

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures, 2005.*

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique de la randonnée pédestre

- I. Risques inhérents aux conditions météorologiques**
 - a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Foudre
 - d. Précipitations (pluie, grêle)
 - e. Noirceur

- II. Risques inhérents à l'environnement**
 - a. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
 - b. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
 - c. Herbe à puce
 - d. Rencontres avec des animaux sauvages

- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité**
 - a. Chute pouvant causer des blessures
 - b. Blessures à la tête
 - c. Blessures dues à un coup (ecchymoses)
 - d. Étirements musculaires
 - e. Foulures
 - f. Fractures
 - g. Éraflures
 - h. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - i. Essoufflement chronique
 - j. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours)
 - k. Égarement ou désorientation
 - l. Blessures avec le matériel (crampons, bâtons de marche, etc.)
 - m. Blessures dues à l'utilisation du matériel de camping ou de survie (réchaud, hache, etc.)

- IV. Risques inhérents à la clientèle**
 - a. Manque de planification du matériel ou du parcours
 - b. Stress causé par un horaire chargé
 - c. Consommation d'alcool ou de drogue
 - d. Attitude de performance
 - e. Incompréhension des panneaux de signalisation

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique de la raquette

- I. Risques inhérents aux conditions météorologiques**
 - a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Foudre
 - d. Précipitations (pluie, grêle)
 - e. Noirceur

- II. Risques inhérents à l'environnement**
 - a. Avalanches
 - b. Blessures causées par une chute sur une surface glacée
 - c. Coupures causées par des bouteilles de verre brisées (vandalisme)
 - d. Rencontres avec des animaux sauvages

- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité**
 - a. Chute pouvant causer des blessures
 - b. Blessures à la tête
 - c. Blessures dues à un coup (ecchymoses)
 - d. Étirements musculaires
 - e. Foulures
 - f. Fractures
 - g. Éraflures
 - h. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - i. Essoufflement chronique
 - j. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours)
 - k. Égarement ou désorientation
 - l. Blessures avec le matériel (crampons, bâtons de marche, etc.)
 - m. Blessures dues à l'utilisation du matériel de camping ou de survie (réchaud, hache, etc.)

- IV. Risques inhérents à la clientèle**
 - a. Manque de planification du matériel ou du parcours
 - b. Stress causé par un horaire chargé
 - c. Consommation d'alcool ou de drogue
 - d. Attitude de performance
 - e. Incompréhension des panneaux de signalisation

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du ski (hors-piste, télémark, ski de fond)

- I. Risques inhérents aux conditions météorologiques**
 - a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
 - b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
 - c. Vents
 - d. Précipitations (neige, verglas, grêle, pluie)
 - e. Blizzard
 - f. Noirceur

- II. Risques inhérents à l'environnement**
 - a. Avalanches
 - b. Altitude
 - c. Pente abrupte
 - d. Obstacles fréquents lors des descentes (sentier étroit, arbre, roche, etc.)

- III. Risques inhérents à la pratique de l'activité**
 - a. Chute pouvant causer des blessures
 - b. Blessures à la tête
 - c. Blessures après un coup (ecchymoses)
 - d. Étirements musculaires
 - e. Foulures
 - f. Fractures
 - g. Éraflures
 - h. Complications médicales causées par le stress ou la peur
 - i. Essoufflement chronique
 - j. Faiblesse musculaire (incapacité physique à terminer le parcours)
 - k. Égarement ou désorientation
 - l. Blessures avec le matériel (bâtons, skis, etc.)
 - m. Blessures dues à l'utilisation du matériel de camping ou de survie (réchaud, hache, etc.)
 - n. Complications dues à la durée de la sortie

- IV. Risques inhérents à la clientèle**
 - a. Inexpérience
 - b. Manque de planification du matériel ou du parcours
 - c. Stress causé par un horaire chargé
 - d. Consommation d'alcool ou de drogue
 - e. Attitude de performance
 - f. Incompréhension des panneaux de signalisation

Référence : CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Normes, exigences et procédures*, 2005.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du traîneau à chiens

RISQUES POUR LA CLIENTÈLE

I. Risques inhérents à la forêt et à l'hiver

- a. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- b. Se perdre en forêt
- c. Avalanches
- d. Tempête de neige

II. Risques inhérents à l'aire du chenil

- a. Chaînes (enroulement autour des jambes)
- b. Chute sur une surface glissante (aire glacée autour des niches)
- c. Collision avec un traîneau au départ ou à l'arrivée

III. Risques inhérents au contact avec les chiens

- a. Morsures
- b. Griffures
- c. Chutes (en attelant les chiens, pied pris dans une chaîne, etc.)
- d. Collision avec un chien (ex. : un chien saute pour se faire caresser alors qu'on se baisse pour l'atteler)
- e. Allergie aux chiens
- f. Maladies infectieuses et parasites pouvant être transmis aux humains

IV. Risques inhérents à la pratique de l'activité

- a. Blessures causées par une chute ou un autre mouvement, que la personne soit assise ou debout (entorse, foulure, fracture, etc.)
- b. Blessures résultant de contacts accidentels entre les individus
- c. Blessures au contact d'éléments sur ou autour de la piste (branche, poteau, glace, etc.)
- d. Blessures résultant de contacts accidentels avec d'autres usagers (motoneigistes, quadistes, etc.)
- e. Déshydratation
- f. Blessures lors de l'utilisation du matériel (ex. : ancre à neige)
- g. Malaises causés par le soleil (ophtalmie des neiges, insolation, coup de soleil)

V. Autres risques pouvant être reliés à l'activité selon le contexte

- a. Autres malaises (crise d'asthme, crise cardiaque, diabète, etc.)
- b. Allergie alimentaire
- c. Contact avec l'eau ou noyade (si l'attelage passe sur un lac, une rivière ou un ruisseau)
- d. Brûlures lors de l'utilisation d'un réchaud ou autour d'un feu de camp
- e. Blessures avec un objet contondant ou coupant
- f. Rupture de service public
- g. Isolement dû à un retard ou une tempête
- h. Catastrophe naturelle

RISQUES POUR LES CHIENS

- a. Déshydratation
- b. Hypothermie
- c. Blessures avec un objet contondant ou coupant
- d. Blessures au contact d'éléments sur ou autour de la piste (branche, poteau, glace, etc.)
- e. Blessures causées par une sortie de piste
- f. Morsures, griffures

Contenu élaboré en collaboration avec le comité « Traîneau à chiens » d'AEQ.

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative.
Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du vélo de montagne

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de chaleur, coups de soleil, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Chute, collision ou perte de contrôle associée à la pluie et à la détérioration de la surface (surface glissante, présence de boue)
- d. Chute, collision ou perte de contrôle associée à des bourrasques
- e. Foudre

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Chute, collision, perte de traction ou perte de contrôle associée aux obstacles du parcours :
 - ✓ Piétons
 - ✓ Arbres
 - ✓ Roches
 - ✓ Racines
 - ✓ Boue, terre, eau
 - ✓ Structures (ex. : pont de bois)
 - ✓ Autres cyclistes
 - ✓ Autres obstacles
- b. Piqûres d'insectes (abeilles, guêpes, moustiques, mouches à chevreuil, etc.)
- c. Herbe à puce
- d. Corps étranger dans l'œil (insecte, boue, branche)

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité

- a. Bris mécaniques
 - ✓ Dérailleur
 - ✓ Chaîne
 - ✓ Freins
 - ✓ Pédalier
 - ✓ Crevaison
- b. Coincement du pantalon dans le pédalier ou le dérailleur
- c. Chute, collision ou perte de contrôle causée par :
 - ✓ Une mauvaise manœuvre
 - ✓ La présence de trous
 - ✓ La présence de débris sur la piste (branches, etc.)
 - ✓ Un bris d'équipement ou un manque d'entretien
 - ✓ Des manœuvres de dépassement (personnes pressées voulant passer devant)

IV. Blessures et conditions typiquement associées aux accidents de vélo de montagne :

- a. Ampoules et éraflures aux mains
- b. Blessures à la tête, au visage et à la colonne cervicale
- c. Contusions
- d. Lacérations
- e. Fractures aux mains et aux membres supérieurs
- f. Élongations musculaires
- g. Aggravation des conditions médicales en raison du stress ou de la peur
- h. Essoufflement chronique
- i. Capacité de travail inférieure à ce qui est requis (incapacité à compléter le parcours ou certaines sections du parcours)

Contenu élaboré en collaboration avec Vélo Québec et David Mepham (LERPA).

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique du vélo sur neige (*fatbike*)

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- b. Chute, collision ou perte de contrôle associée aux précipitations et à la détérioration de la surface (surface molle, présence de glace, sections non damées ou chute importante de neige)
- c. Chute, collision ou perte de contrôle associée à des bourrasques
- d. Foudre, tempête de neige, blizzard

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Chute, collision, perte de traction ou perte de contrôle associée aux obstacles du parcours :
 - ✓ Piétons
 - ✓ Arbres
 - ✓ Roches
 - ✓ Racines
 - ✓ Boue, terre, eau
 - ✓ Structures (ex. : pont de bois)
 - ✓ Autres cyclistes
 - ✓ Autres obstacles
- b. Corps étranger dans l'œil (insecte, boue, branche)

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité

- a. Bris mécaniques
 - ✓ Dérailleur
 - ✓ Chaîne
 - ✓ Freins
 - ✓ Pédalier
 - ✓ Crevaisson
- b. Coincement du pantalon dans le pédalier ou le dérailleur
- c. Chute, collision ou perte de contrôle causée par :
 - ✓ Une mauvaise manœuvre (marcheurs en bottes, priorité dans les descentes)
 - ✓ La présence de trous
 - ✓ La présence de débris sur la piste (branches, etc.)
 - ✓ Un bris d'équipement ou un manque d'entretien
 - ✓ Des manœuvres de dépassement (personnes pressées voulant passer devant)

- IV. Blessures et conditions typiquement associées aux accidents de vélo sur neige (*fatbike*) :**
- a. Blessures à la tête, au visage et à la colonne cervicale
 - b. Contusions
 - c. Lacérations
 - d. Fractures aux mains et aux membres supérieurs
 - e. Élongations musculaires
 - f. Aggravation des conditions médicales en raison du stress ou de la peur
 - g. Essoufflement chronique
 - h. Capacité de travail inférieure à ce qui est requis (incapacité à compléter le parcours ou certaines sections du parcours)

Contenu élaboré en collaboration avec Vélo Québec et David Mepham (LERPA).

Cette liste a été élaborée à titre indicatif et ne prétend pas être exhaustive ou limitative. Le contexte et la gestion du risque peuvent varier en fonction de différents facteurs.

Risques inhérents à la pratique de la voile

I. Risques inhérents aux conditions météorologiques

- a. Malaises causés par le soleil (coups de soleil, coups de chaleur, déshydratation)
- b. Malaises causés par le froid (hypothermie, engelures)
- c. Vents trop forts
- d. Foudre
- e. Précipitations (pluie, grêle)
- f. Saisons (printemps)

II. Risques inhérents à l'environnement

- a. Chutes, cascades
- b. Embâcles
- c. Débris dans l'eau (troncs d'arbre, etc.)
- d. Passoires
- e. Rouleaux
- f. Rappels
- g. Siphons
- h. Courants
- i. Obstacles de nature humaine (pilier de pont, débris de construction, etc.)
- j. Obstacles naturels (rochers à fleur d'eau)

III. Risques inhérents à la pratique de l'activité sur l'eau

- a. Participant coincé (sous une roche, entre l'embarcation et un rocher, etc.)
- b. Hydrocution
- c. Noyade
- d. Blessures superficielles (à la tête, à un genou, à un tibia, ampoules, etc.)
- e. Blessures graves aux articulations (dislocation de l'épaule, etc.)
- f. Chute sur un pont glissant
- g. Coincement d'un pied ou d'une main dans les cordages
- h. Étirements et faiblesses musculaires
- i. Complications médicales causées par le stress ou la peur
- j. Chavirement de l'embarcation
- k. Submersion de l'embarcation due à une trop grande charge
- l. Submersion de l'embarcation due à un trou dans la coque
- m. Blessures occasionnées par du matériel mal attaché ou mal arrimé dans l'embarcation
- n. Difficulté d'accès à un participant ayant besoin d'aide
- o. Fatigue
- p. Mal de mer

IV. Risques inhérents à la clientèle

- a. Manque de planification du matériel ou du parcours
- b. Manque de connaissances
- c. Mauvais nageur
- d. Incompréhension des questionnaires (questionnaire médical, formulaire d'acceptation des risques)
- e. Vêtement de flottaison individuel mal ajusté