



Responsable
de nature



RANDONNÉE PÉDESTRE

PRATIQUES RESPONSABLES



Profitez de la randonnée pédestre tout en respectant le milieu naturel et les autres personnes qui fréquentent le territoire. Pour vous aider, voici nos recommandations basées sur les plus récentes connaissances des sept principes Sans trace.



Se préparer et prévoir

PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Informez-vous auprès des autorités compétentes sur les conseils de sécurité pour les randonnées, et plus particulièrement en terrain accidenté ou lors des crues printanières. Les conditions météorologiques peuvent rapidement changer et entraîner des risques pour votre sécurité.
- Consultez les cartes interactives pour connaître les sentiers désignés pour la pratique de la randonnée pédestre au Québec.
- Comprenez bien la réglementation en vigueur pour la randonnée et les règles de prévention des feux de forêt.
- Renseignez-vous auprès du gestionnaire de territoire sur les mesures de protection de la faune et de la flore, les fermetures saisonnières et les restrictions d'accès en vigueur au moment de votre randonnée.
- Rassemblez le matériel nécessaire pour rester en sécurité et vous sortir vous-même des situations difficiles. Le nombre d'interventions d'urgence va en augmentant parce que des gens mal préparés se perdent, épuisent leurs forces ou se blessent.
- Assurez-vous de savoir vous orienter à l'aide d'une carte topographique et d'une boussole. Si vous décidez en plus d'utiliser une application mobile ou d'apporter un assistant de navigation personnel (GPS), vérifiez son fonctionnement et la couverture cellulaire avant de partir. Apportez un chargeur portatif ou des piles de rechange.
- Servez-vous d'une carte officielle du territoire pour connaître les sentiers aménagés, vous familiariser avec leurs particularités et choisir un itinéraire adapté à vos compétences et à votre équipement.
- Préparez-vous à rebrousser chemin si vous appréhendez des intempéries, un danger ou un risque de blessure. Les équipes d'urgence se mettent à risque pour porter secours aux gens en détresse et peuvent causer des dommages au milieu naturel avec leurs équipements.
- Planifiez vos sorties en période de faible fréquentation. Explorez des lieux moins fréquentés. Ayez un plan B dans le cas où le site ne peut accueillir davantage de gens.
- Sortez en petit nombre. Divisez les groupes nombreux en sous-groupes.
- Recherchez un programme de science citoyenne auquel vous pourrez contribuer durant votre randonnée. Les organismes de gestion de territoire et de conservation de la nature ont besoin des informations précieuses que vos observations et vos images peuvent fournir.

Utiliser les surfaces durables

PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Consultez régulièrement la carte des sentiers officiels et les panneaux de signalisation pour rester sur les sentiers aménagés et ne pas dévier de votre itinéraire.
- Respectez les écriteaux et les barrières qui restreignent l'accès à des zones en restauration ou en renaturalisation.
- Évitez les sorties lorsque des pluies abondantes engorgent les sentiers et les rendent quasi impraticables. Préparez-vous à rebrousser chemin si les conditions météorologiques changent soudainement et que les risques d'aggraver l'état des sols augmentent.
- Circulez à la file au milieu des sentiers, même s'ils sont boueux, gorgés d'eau ou en mauvais état. Marcher sur le bord de la piste et prendre des raccourcis augmentent les dégâts, provoquant davantage d'érosion et de cicatrices visuelles.
- Chaussez des bottes ou des souliers de marche avec des semelles antidérapantes, portez des guêtres et équipez-vous de bâtons de marche.
- Prenez vos pauses légèrement à l'écart des sentiers et sur les surfaces durables : sol nu, roche, gravier, sable, aiguilles de pin, feuilles sèches, herbe sèche.
- Empruntez les structures aménagées pour traverser les milieux humides et les ruisseaux. Vous éviterez l'érosion qui entraîne des sédiments dans l'eau, perturbant entre autres l'habitat fragile des amphibiens et d'autres petits animaux.
- Au printemps, laissez le temps aux sentiers de sécher et de durcir. L'eau de la fonte des neiges engorge les sentiers et les rend quasi impraticables.
- Si vous planifiez une randonnée pendant la crue des eaux, recherchez des sentiers avec moins de cours d'eau à traverser. Des eaux plus hautes et plus rapides incitent souvent les gens à s'écarter du sentier pour trouver un autre endroit pour traverser. Cela entraîne de nombreux détours de chaque côté.



Gérer adéquatement vos déchets

PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Avant de partir, réemballez la nourriture dans des sacs ou d'autres contenants réutilisables pour réduire la quantité de déchets à gérer en randonnée.
- Inspectez minutieusement les endroits où vous prenez vos pauses pour ramasser les contenants, les restes de nourriture, les mégots et tout autre mini déchet.
- Utilisez les installations sanitaires. Quand il n'y a pas de toilette à proximité, éliminez vos déchets humains de manière responsable. Adaptez vos pratiques sanitaires à l'environnement où vous vous trouvez.
- En forêt, enterrez les excréments humains dans un trou creusé à un minimum de 60 m des lacs, des cours d'eau, des sentiers, des campings, des abris et des refuges. Creusez le trou sanitaire dans un sol organique à au moins 15 ou 20 cm de profondeur. Après usage, remblayez et camouflez le trou avec des feuilles mortes et d'autres débris végétaux.
- En terrain montagneux, descendez sous la ligne des arbres pour trouver un sol organique dans lequel creuser un trou sanitaire de 15 à 20 cm de profondeur. Sinon, enterrez vos excréments près de la surface du sol, dans une mince couche de sable, de gravier ou de petits débris rocheux.
- Éloignez-vous idéalement d'au moins 15 m des sentiers et des refuges, et d'au moins 60 m des lacs et des cours d'eau pour uriner. Allez moins loin si vous craignez de compromettre votre sécurité.
- Rapportez le papier de toilette avec les autres produits hygiéniques utilisés. Enterrer son papier de toilette dans un trou sanitaire n'est conseillé que si vous ne pouvez vraiment pas le rapporter. Ne tentez pas de le brûler.
- Avant de faire une saucette, épongez votre corps. Même quand ils sont biodégradables, les protections solaires et les répulsifs à insectes contaminent les ressources en eau essentielles à la faune et à la flore.
- Évitez de vous mettre à l'eau dans des lacs de montagne ou dans des ruisseaux où l'eau fraîche se fait rare. Autrement, vous pourriez y entraîner d'éventuels contaminants.



Laisser intact ce que vous trouvez

PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Préservez l'héritage du passé en observant les artefacts et les vestiges sans les modifier. Si vous découvrez un bien ou un site archéologique, informez-en rapidement le [gouvernement du Québec](#).
- Honorez les liens culturels et spirituels des Premières Nations avec des lieux sacrés sur le territoire où vous randonnez en les laissant intacts.
- Laissez à leur place et dans leur état d'origine tous les objets naturels, tels que le bois de grève, les pierres, les coquillages, les nids, les plumes, les os et les bois de cerfs ou d'orignaux. Ils font tous partie d'écosystèmes qui maintiennent la faune et la flore en santé.
- Démontrez un comportement responsable dans les égoportraits et les photos de groupe. Photographiez les objets de la nature plutôt que de les emporter avec vous.
- Si la cueillette est autorisée sur le territoire, préparez-vous bien pour ne pas choisir au hasard et respectez une limite raisonnable.
- Ne déplacez pas les pierres et ne les empilez pas non plus. Les pierres abritent des micro-habitats essentiels pour des insectes et des reptiles, protègent les sols de l'érosion et préservent les paysages naturels.
- Ne construisez pas de cairns. Les cairns sont érigés et entretenus par le gestionnaire de territoire. Ils aident les randonneuses et randonneurs à cheminer en toute sécurité, surtout en période de faible visibilité.
- Suivez les conseils du gestionnaire de territoire pour nettoyer votre matériel à l'entrée et à la sortie d'une caverne ou d'une grotte. Le champignon responsable du syndrome du museau blanc cause le déclin des populations de chauves-souris du Québec.
- Évitez de transporter des espèces exotiques envahissantes. Nettoyez votre matériel entre chaque sortie. Utilisez une brosse à poils rigides pour ôter la boue, les brindilles et les graines sur vos chaussures, vos vêtements et votre sac à dos. Jetez les résidus à la poubelle. Apprenez-en plus sur un nettoyage efficace!
- Si vous croyez avoir trouvé une espèce exotique envahissante, photographiez-la et [signalez sa présence](#). Vous contribuerez ainsi à améliorer les connaissances sur la répartition de ces espèces au Québec.



Minimiser l'impact des feux

PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Minimisez le recours à un feu pour vous réchauffer ou pour sécher des vêtements mouillés : habillez-vous bien et prévoyez des habits de rechange.
- Optez pour la cuisine sur un réchaud portatif plutôt que sur un feu de camp. Entendez-vous à l'avance sur vos besoins alimentaires et sur l'utilisation de carburant.
- Placez les réchauds sur des surfaces qui peuvent tolérer une chaleur extrême, comme le sol nu, le sable, le gravier ou d'autres surfaces ininflammables. Dégagez le sol de toute matière combustible telle que brindilles, feuilles mortes, aiguilles de pin ou herbe sèche.
- Quand vous devez cuisiner à l'intérieur des refuges ou des abris, assurez-vous de placer les réchauds sur des plaques d'aluminium ou d'autres surfaces à l'épreuve du feu.
- Consultez les restrictions en vigueur à la [SOPFEU](#) et auprès du gestionnaire de territoire avant d'allumer un feu. Faites un feu seulement quand les feux à ciel ouvert sont autorisés et que le risque d'incendie est faible. Évaluez bien la force du vent : pas de feu si le vent souffle à plus de 20 km/h ou qu'il agite les feuilles sur les branches.
- Allumez des feux de petite taille dans les foyers extérieurs ou les ronds de feu existants.
- Si le ramassage du bois est permis, évaluez la quantité disponible et s'il est responsable de vous en servir pour un feu de camp. Récoltez votre bois en quantité raisonnable et sur une grande superficie. Choisissez du bois sec, jonchant le sol et pouvant être rompu à la main.



- Par mesure de prévention, remplissez d'eau un sac pliable ou un seau et ayez-le toujours près du feu. S'il n'y a pas d'eau à proximité, remplacez l'eau par du sable ou de la terre sans débris secs susceptibles de s'enflammer.
- Laissez réduire en cendres les morceaux de bois et les braises. Éteignez complètement le feu et vérifiez au toucher que les cendres sont bien refroidies avant de quitter les lieux.
- Mouillez ou écrasez vos mégots sur une roche pour les éteindre. Rapportez vos mégots de cigarette dans un cendrier de poche ou un autre petit contenant résistant au feu. Un seul mégot suffit pour embraser toute une forêt.
- En cas de perte de contrôle, ou pour signaler un feu de forêt, communiquez en toute urgence avec la SOPFEU, au 1 800 463-FEUX (3389).



Respecter la vie sauvage

PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Renseignez-vous sur les animaux sauvages que vous êtes susceptible de rencontrer. Apprenez à reconnaître les espèces en situation précaire et leur habitat.
- Si l'environnement a été récemment affecté par des vents violents, des feux de forêt ou des inondations, préparez-vous à ce que le comportement de la faune soit plus imprévisible.
- Restez sur les sentiers aménagés. Les animaux habitués aux humains s'attendent à certains comportements. Mais si des animaux sont dérangés par les humains qui sortent de leurs chemins habituels, ils risquent de s'écarter de leur route, de fuir ou d'abandonner leurs petits.
- Déplacez-vous en douceur. Réduisez le niveau de bruit et de lumière au minimum pour préserver la quiétude des animaux sauvages.
- Utilisez la règle du pouce pour maintenir une distance suffisante avec les animaux. Tendez votre bras devant vous, serrez le poing, levez le pouce en l'air et fermez un œil. Reculez jusqu'à ce que la forme de votre pouce cache complètement le corps de l'animal.
- Éloignez-vous aux premiers signes de nervosité ou de dérangement, par exemple si un animal change de comportement, arrête de manger, quitte la zone ou tend les oreilles vers l'arrière, ou si ses poils se hérissent sur son dos.
- Laissez le champ libre aux animaux. Rebroussez chemin ou attendez patiemment qu'ils se soient éloignés avant de vous remettre en route. Ne les chassez pas.
- Ne laissez pas d'aliments ou de déchets à la portée des animaux. Gardez tout dans votre sac à dos.
- Vérifiez que la présence des chiens est autorisée avant d'emmener le vôtre en randonnée. Assurez-vous de pouvoir l'empêcher d'aboyer, de creuser des trous et de pourchasser de petits animaux.
- Tenez votre compagnon en laisse. Ramassez ses crottes. Sinon, enterrez-les bien dans un trou sanitaire. Les excréments canins contiennent des pathogènes nocifs pour l'eau, la faune et les humains.
- Évitez d'intervenir si vous trouvez un animal sauvage blessé, malade ou mort. Toutefois, [certains animaux sauvages doivent être signalés](#).
- Ne prenez aucun risque pour votre sécurité et pour la protection de la faune. Si vous croyez être témoin d'un acte de braconnage ou d'un geste allant à l'encontre d'animaux sauvages ou de leur habitat, contactez SOS Braconnage – Urgence faune sauvage au 1 800 463-2191.
- Sachez reconnaître les autres situations qui pourraient nécessiter un signalement à caractère environnemental.

Respecter les autres

PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Renseignez-vous sur les communautés autochtones et locales menant des activités traditionnelles ou rituelles sur le territoire où vous randonnez. Leurs terres ancestrales et leurs campements saisonniers soutiennent leur culture et parfois un mode de subsistance.
- Entretenez un climat de respect afin que chaque personne puisse se sentir bienvenue et libre de randonner à son rythme.
- Coopérez avec les personnes en situation de handicap et mettez en commun vos connaissances du terrain pour faciliter leurs déplacements. Elles ont la priorité de passage à pied, en fauteuil roulant tout terrain ou à bord d'un équipement spécialisé.
- Faites preuve de courtoisie. Cédez le passage aux randonneuses et randonneurs qui se déplacent plus rapidement ou qui montent lorsque vous descendez.
- Prenez vos pauses en dehors des sentiers. Installez-vous sur le sol nu ou d'autres surfaces durables comme la roche, le sable, l'herbe sèche, les aiguilles de pin ou les feuilles sèches.
- Sur les sentiers partagés, rangez-vous sur une surface durable et à un endroit sécuritaire le long du sentier pour laisser passer les grands groupes et les pleinairistes à cheval ou à vélo.
- Partagez les refuges et les abris, et évitez d'encombrer l'espace. Enlevez vos chaussures ou vos bottes à l'entrée. Rangez votre sac, votre nourriture, votre équipement de cuisine et le reste de votre matériel dès que vous en avez terminé.
- Si vous rencontrez des membres du personnel en train d'effectuer des travaux d'entretien ou de restauration, observez scrupuleusement toutes leurs instructions spécifiques en vue de protéger leur travail et votre sécurité.
- Veillez à ne pas déranger l'équipement des personnes qui tirent leur subsistance ou leurs revenus de l'usage autorisé des terres publiques pour la chasse, la pêche, le piégeage ou la cueillette.
- Gardez votre chien en laisse pour prévenir une capture accidentelle dans un piège. Les chiens peuvent être attirés par l'odeur des leurres utilisés pour le piégeage.
- Laissez régner les sons de la nature. Évitez de faire trop de bruit, de parler trop fort ou de laisser aboyer les chiens. Attention, les sons portent plus loin dès que la nuit s'installe.
- Utilisez des écouteurs pour supprimer le son des appareils électroniques. Le port d'un seul écouteur est recommandé pour que vous puissiez rester à l'affût de ce qui se passe autour de vous.



EN SAVOIR PLUS SUR LES PRATIQUES RESPONSABLES



Camping



Cueillette
sauvage



Observation
et photographie
de la faune



Villégiature



Les sept principes
Sans trace



CETTE FICHE S'INSPIRE DES SEPT PRINCIPES SANS TRACE.
ELLE A ÉTÉ RÉDIGÉE AVEC LA PARTICIPATION DES ORGANISMES SUIVANTS :



**Environnement,
Lutte contre
les changements
climatiques,
Faune et Parcs**



Crédit photos : Yan Kaczynski
Emplacements : parc régional des Sept-Chutes
et parc régional de la Forêt Ouareau
E03-B03d-2604