

# Ressource pour le personnel enseignant : Conseils pour les aventures d'éducation en plein air

**Je dois avoir conscience de mon entourage, votre parcours, l'heure.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Apportez une carte du sentier et sachez comment l'utiliser (par exemple, relief, repères, calculer un azimut).
- Ayez conscience des points d'entrée et de sortie et de vos rencontres avec d'autres petits groupes.
- Portez une montre.
- Apprenez à déterminer approximativement l'heure de la journée par la position du soleil dans le ciel.
- Sachez combien de temps il vous faudra pour faire votre parcours ou votre activité afin d'apporter suffisamment à boire et à manger.

**Je dois avoir conscience de dangers : roches, racines, herbe à puce, boue, grandes flaques, gravier glissant, surfaces mouillées.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Utilisez vos yeux pour observer ce qui vous entoure.
- Ne jamais toucher quelque chose que vous ne connaissez pas.
- Respectez les limites du sentier.
- Ayez conscience de votre entourage en tout temps.
- Portez un chandail à manches longues et un pantalon long en tissu léger pour protéger votre peau.
- Portez des chaussures fermées confortables et bien lacées.

**Je dois avoir conscience d'animaux.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Restez à une distance sécuritaire.
- Ne portez pas de produits odorants qui pourraient les attirer.

- Ne les nourrissez jamais.
- Faites du bruit pour les avertir de votre présence.
- Apprenez-en davantage sur les animaux qui nous entourent.

**Je dois avoir conscience de règles à suivre en randonnée.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Demeurez sur le sentier.
- Ne prenez jamais de raccourcis.
- Marchez dans le milieu du sentier sauf pour dépasser ou laisser passer quelqu'un.
- Suivez les indications de la piste.
- Ne marchez jamais seul (camarade, partenaire)

**Je dois avoir conscience de comment appeler à l'aide en cas d'ennuis.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Amenez un sifflet en cas d'urgence.
- Criez trois (3) fois.
- Si vous vous égarez, restez là où vous êtes en attendant de l'aide.

**Je dois avoir conscience des conditions météorologiques.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Vérifiez les conditions météorologiques avant de partir.
- Apportez un imperméable.
- Apportez des vêtements de rechange.
- Apportez de la crème solaire.
- Appliquez fréquemment de la crème solaire.

**Je dois avoir conscience de la température trop chaude ou trop froide.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Portez attention à ce que vous ressentez.
- Trouvez des endroits à l'ombre.
- Prenez des pauses pour vous reposer.

- Ajoutez ou enlevez des couches de vêtements.
- Avisez un adulte si vous ne vous sentez pas bien.

**Je dois avoir conscience de coupures, égratignures, brûlures.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Apportez une trousse de premiers soins.
- Établissez un plan en cas de blessures.
- Sachez quoi faire en cas d'urgence.

**Je dois avoir conscience de respecter mon entourage.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Ne ramassez pas de fleurs ou de plantes.
- N'enlevez pas les branches ou l'écorce d'un arbre.
- Ne jetez pas vos déchets; rapportez-les.
- Ne piétinez pas les plantes.

**Je dois avoir conscience de ramasser/nettoyer.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Apportez des lingettes et du désinfectant à mains.
- Ne buvez pas l'eau provenant de sources naturelles.
- N'utilisez pas de savon près des sources naturelles d'eau ou dans celles-ci.
- Ne videz pas de liquides (jus, boisson gazeuse) par terre ou dans des sources d'eau.
- Ne jetez pas de pelures ou de noyaux de fruits.
- Rapportez vos déchets.

**Je dois avoir conscience de mes souvenirs.** Ce qu'il faut porter, apporter et faire :

- Observez la nature.
- Écoutez les sons.
- Sentez l'air et les plantes.
- Prenez des photos, faites un dessin, consignez vos observations.

- Ne laissez que des empreintes.
- Parlez-en à d'autres pour vous rappeler de l'aventure.

(Ressource pour le personnel enseignant : Bruce Trail Conservancy, 2021)

## Référence

Bruce Trail Conservancy. (2021). Know Before You Go: Tips and safety advice to make the most of your next Bruce Trail visit. [traduction libre]