



ACTIVITÉS D'HIVER

TEC 0002

SEPTEMBRE 2019

## Table des matières

<b>1. OBJECTIFS DU MODULE ACTIVITÉS D'HIVER</b> .....	<b>5</b>
1.1. OBJECTIF GÉNÉRAL.....	5
1.2. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES.....	5
<b>2. INTRODUCTION</b> .....	<b>6</b>
<b>3. LES OUTILS DE BASE, UTILES MÊME EN HIVER</b> .....	<b>6</b>
3.1. VC(I)PRÉF.....	6
3.2. JE SUIS PICASSO.....	7
3.3. LA PROGRESSION.....	7
<b>4. LES SPÉCIFICITÉS DES ACTIVITÉS EN HIVER</b> .....	<b>7</b>
4.1. DÉFINITION DE L'ENVIRONNEMENT HIVERNAL.....	7
4.2. LA NEIGE.....	8
4.3. LES AVANTAGES ET LES DÉFIS DES CAMPS D'HIVER.....	8
4.4. LE PROGRAMME <i>SANS TRACE CANADA</i> .....	8
<b>5. PRÉVENTION ET SÉCURITÉ</b> .....	<b>9</b>
5.1. PRÉPARATION MATÉRIELLE.....	9
5.1.1. Rappel sur ce qu'est le monoxyde de carbone.....	10
5.1.2. Les assurances.....	10
5.2. PRÉPARATION DES PARTICIPANTS.....	11
5.2.1. La préparation psychologique et physique.....	11
5.2.2. La réunion de parents.....	12
5.2.3. La météo et la température.....	13
5.3. SÉCURITÉ PENDANT LE CAMP.....	13
5.3.1. La sécurité à l'intérieur.....	13
5.3.2. La sécurité à l'extérieur.....	14
5.3.3. Le refroidissement éolien.....	15
5.3.4. Activités et déplacement sur glace.....	17
5.4. LE BRIS DE GLACE.....	18
<b>6. VÊTEMENTS</b> .....	<b>20</b>
6.1. VOCABULAIRE DES VÊTEMENTS.....	21
6.2. L'ENTRETIEN DES VÊTEMENTS.....	21
6.3. LES TEXTILES.....	22
6.3.1. Les textiles naturels.....	22
6.3.2. Les textiles synthétiques.....	23
6.3.3. Notes sur la laine polaire.....	24
6.4. LES ISOLANTS.....	25
6.4.1. Un isolant naturel, le duvet.....	25
6.4.2. Les isolants synthétiques.....	26
6.4.3. L'asclépiade.....	27
6.5. LES VÊTEMENTS IMPERMÉABLES ET RESPIRANTS.....	27
6.5.1. Au-delà des vêtements imper-résistants.....	29
6.6. LE SYSTÈME MULTICOUCHE.....	30

6.6.1. La première couche – la couche de base .....	30
6.6.2. La deuxième couche – l’isolant .....	31
6.6.3. La troisième couche – la couche protectrice.....	31
6.6.4. Le système multicouche pour les mains, les pieds et la tête .....	33
6.6.5. Les mains .....	33
6.6.6. Les pieds .....	35
6.6.7. La tête.....	37
6.6.8. Séchage.....	37
6.7. SE VÊTIR POUR DORMIR.....	38
<b>7. SANTÉ.....</b>	<b>39</b>
7.1. LES PARTICIPANTS .....	39
7.2. LES PREMIERS SOINS.....	41
7.2.1. Principes de base.....	41
7.2.2. La trousse .....	41
7.3. PERTE DE CHALEUR.....	42
7.3.1. Les sources de froid et d’humidité.....	42
7.3.2. Les 4 mécanismes de perte de chaleur .....	42
7.3.3. Les principales zones de perte de chaleur :.....	43
7.3.4. Le corps humain et la transpiration.....	44
7.3.5. LE BBREM : comment combattre le froid, l’humidité et les pertes de chaleur.....	45
7.4. LES MAUX LES PLUS FRÉQUENTS EN CAMP D’HIVER .....	46
7.4.1. Hypothermie.....	46
7.4.2. La constipation .....	49
7.4.3. La déshydratation.....	49
7.4.4. Les engelures.....	50
7.4.5. Brûlures .....	52
7.5. LES MAUX PLUS RARES ET EXTRÊMES EN CAMP D’HIVER .....	54
7.5.1. Cécité des neiges .....	54
7.5.2. Le pied de tranchée .....	55
7.5.3. État de choc.....	56
7.6. LES CONDITIONS DE SANTÉ À SURVEILLER .....	57
7.6.1. L’asthme .....	57
7.6.2. Le diabète .....	58
7.6.3. La maladie inflammatoire de l’intestin.....	59
7.6.4. La maladie de Raynaud.....	59
7.7. L’ALIMENTATION .....	60
7.7.1. Les sources d’énergie .....	60
7.7.2. L’hydratation .....	62
<b>8. CONCLUSION .....</b>	<b>62</b>
<b>9. ANNEXES .....</b>	<b>63</b>
9.1. PROGRAMME SANS TRACE CANADA.....	63
9.2. LISTE DE QUESTIONS À SE POSER LORS DU CHOIX DE CHALET .....	66
9.3. LA RÉUNION DE PARENTS.....	68
9.4. LISTE DES CHOSSES À VÉRIFIER LORS DE L’ARRIVÉE DANS LE CHALET .....	71

9.5. LE FEU.....	72
9.5.1. L'emplacement du feu.....	72
9.5.2. Le combustible .....	73
9.5.3. Bâtir le feu .....	75
9.5.4. Allumer le feu .....	76
9.5.5. Éteindre le feu .....	78
9.6. LES ESSENCES DE BOIS.....	79
9.7. LE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN .....	80
9.8. LE BRIS DE GLACE – RAPPEL DU 1-10-1.....	81
9.9. TECHNIQUE DU MULTICOUCHE EN IMAGES .....	82
9.10. SYNTHÈSE DES TECHNIQUES D'HABILLEMENT .....	83
9.11. LISTE DU MATÉRIEL À EMPORTER EN CAMP D'HIVER.....	84
9.12. EXEMPLE DE FICHE DE SANTÉ .....	85
9.13. EXEMPLE D'UN FORMULAIRE D'ACCEPTATION DE RISQUE.....	86
9.14. EXEMPLE D'AUTORISATION PARENTALE POUR L'ADMINISTRATION D'UN MÉDICAMENT .....	87
9.15. LISTE DES INDISPENSABLES POUR LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS.....	89
9.16. DES IDÉES DE MENUS POUR UN CAMP D'HIVER .....	90
9.17. VÉRIFIER L'HYDRATATION EN OBSERVANT LES URINES .....	91
9.18. IDÉES D'ACTIVITÉS ET FICHES DE JEUX .....	92
9.18.1. Jeux 7-11 ans .....	92
9.18.2. Bricolage et jeu .....	96
9.18.3. Activités d'observation .....	98
9.18.4. Observations en action.....	100
<b>10. LECTURES RECOMMANDÉES ET RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....</b>	<b>101</b>
10.1. LES OUTILS DE BASE, UTILES MÊME EN HIVER .....	101
10.2. LES SPÉCIFICITÉS DES ACTIVITÉS EN HIVER.....	101
10.3. PRÉVENTION ET SÉCURITÉ .....	101
10.4. VÊTEMENTS.....	102
10.5. SANTÉ .....	105

# **1. OBJECTIFS DU MODULE ACTIVITÉS D'HIVER**

## **1.1. OBJECTIF GÉNÉRAL**

L'objectif principal de la formation en activités d'hiver est d'amener le participant à développer les connaissances et compétences nécessaires à l'accompagnement des jeunes dans des activités hivernales, et ce, dans un souci de sécurité des participants et de protection de l'environnement. Le tout en utilisant l'outil VC(i)PREF [une activité est « Voulue », « Choisie » (l'animateur « intervient » et « intègre » les éléments de pédagogie dans le projet) « Préparée », « Réalisée », « Évaluée » et « Fêtée »], en visant le développement des jeunes à l'aide du PICASSO (développement **Physique**, **Intellectuel**, du **Caractère**, **Affectif**, **Spirituel** et **Social**) et en transmettant les valeurs scouts (respect, justice, confiance et dépassement).

## **1.2. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

1. Comprendre l'importance des activités d'hiver en plein air;
2. Savoir planifier des activités hivernales :
  - a. diversifiées et adaptées à la tranche d'âge animée;
  - b. respectant l'environnement;
3. Pour ce qui relève de la santé et de la sécurité :
  - a. identifier les principes de base de l'habillement;
  - b. reconnaître les risques reliés aux activités d'hiver;
  - c. évaluer la sécurité des lieux (logement et terrain);
  - d. identifier les mesures de prévention et d'intervention en cas d'incident ou d'accident.

### **Avertissement**

Les documents de l'Association des Scouts du Canada sur la formation modulaire sont destinés à la formation des adultes de l'Association. Bien qu'ils fassent référence à des politiques et à des règlements officiels de l'Organisation Mondiale du Mouvement Scout et de l'Association des Scouts du Canada, ils ne remplacent pas ces politiques et règlements officiels et ne sauraient être interprétés comme tels. Ainsi les lois et politiques des lieux dans lesquelles se déroulent les activités ont toujours préséance. En cas de doute, il faut se fier au règlement le plus restrictif. Le contenu de ce module est la propriété de l'Association des Scouts du Canada et ne peut être modifié de quelque manière que ce soit. La reproduction totale ou partielle est interdite à moins d'obtenir l'autorisation préalable de l'Association des Scouts du Canada. L'Association des Scouts du Canada vous remercie de votre dévouement et de votre implication.

Bonne formation!

**Note :** Le genre masculin est utilisé dans ce document afin d'alléger le texte, mais il désigne aussi bien les femmes que les hommes.

## **2. INTRODUCTION**

Le contact avec la nature est un des sept éléments de la méthode scout. Suivant ce principe, les scouts sont invités à vivre des activités à l'extérieur, quelle que soit la saison. En hiver comme en été, il est tout à fait possible de faire des activités dehors. Le rôle de l'animateur est d'adapter ses activités à son groupe d'âge et aux conditions météorologiques. Le but de ce module est donc de donner aux animateurs des outils concrets pour vivre des camps d'hiver réussis.

Ce module se veut tout d'abord un rappel des différents outils mis à la disposition des animateurs pour préparer et faire vivre des activités aux scouts au fil des quatre saisons. Les spécificités de l'hiver de même que le programme *Sans trace Canada* sont ensuite présentés. Les parties cinq, six et sept du module traitent respectivement de la sécurité, de la santé et de l'habillement, trois piliers de la réussite d'un camp hivernal avec activités extérieures.

Les annexes du module rassemblent des idées d'activités, de jeux et des techniques pour préparer et faire vivre aux jeunes des activités d'extérieures en hiver ainsi que d'autres outils nécessaires à la réussite du camp d'hiver.

## **3. LES OUTILS DE BASE, UTILES MÊME EN HIVER**

De la même manière que pour les activités d'intérieur ou les activités estivales, les activités extérieures hivernales doivent être préparées avec les différents outils disponibles aux animateurs.

Les principaux outils présentés dans le module de formation *MVT 0003 Programme des jeunes (Pédagogie)* sont synthétisés ci-dessous.

### **3.1. VC(I)PRÉF**

Le premier outil indispensable à la réussite d'une activité est le VC(I)PRÉF. Ce dernier implique que le projet ou l'activité est **V**oulu, **C**hoisi, **P**réparé, **R**éalisé, **É**valué et **F**êté par les jeunes. La lettre « I » est volontairement mise entre parenthèses parce que cette étape ne s'adresse pas aux jeunes, mais uniquement aux animateurs chargés de mettre en œuvre la proposition éducative de l'association.

La lettre « I » signifie « Intervenir » et « Intégrer », et fait référence à plusieurs aspects des responsabilités éducatives de l'équipe d'animation. Cette intervention est stratégique puisqu'elle permet de faire le pont entre la pédagogie par projets et la pédagogie par objectifs.

Intervenir et Intégrer, pour l'équipe d'animation c'est :

- en tenant compte du projet choisi et présenté par les jeunes, identifier les aptitudes et compétences nécessaires à sa réalisation et les difficultés qu'il sera possible de rencontrer;
- faire la liste des opportunités d'apprentissage en lien avec les objectifs éducatifs;
- imprégner le projet de tous les éléments de la méthode scout, en particulier de la promesse et de la loi (en incluant les maximes);
- indiquer les intentions pédagogiques de l'équipe d'animation c'est-à-dire le chemin qu'elle souhaite faire parcourir aux jeunes vers l'atteinte d'un objectif éducatif de la branche;
- intégrer au projet tous les ajouts et les bonifications apportés par l'équipe d'animation.

### **3.2. JE SUIS PICASSO**

Le second outil à la disposition des animateurs pour préparer, planifier et faire vivre une activité aux scouts est la proposition éducative « **Je suis Picasso** ».

Le but explicite du scoutisme est d'aider les jeunes à développer leur potentiel de manière à ce qu'ils s'accomplissent en tant qu'individu tout en contribuant au développement de la société.

Le concept « **Je suis Picasso** » a été créé par l'ASC pour aider les animateurs à proposer des activités qui sollicitent toutes les dimensions du développement de la personne. Le « **Je** » exprime les idées de volontariat, d'autoéducation, de développement et d'engagement personnel qui sont essentielles et propres au scoutisme. Le « **suis** » exprime le savoir-être et l'épanouissement complet d'une personne dans toute sa richesse et dans la complexité de ses expressions et de ses engagements. Les lettres « **PICASSO** » représentent chacune un des champs de développement de la personne, à savoir le **Physique**, l'**Intellectuel**, le **Caractère**, l'**Affectif**, le **Spirituel** et le **SOcial**.

### **3.3. LA PROGRESSION**

Les activités hivernales, en particulier les camps d'hiver, sont des moments propices à la progression des jeunes. En effet, ces activités les amènent à sortir de leur zone de confort, à chercher à se dépasser, à développer des compétences, etc. Autant d'opportunités de marquer la progression personnelle de chacun selon sa tranche d'âge.

## **4. LES SPÉCIFICITÉS DES ACTIVITÉS EN HIVER**

### **4.1. DÉFINITION DE L'ENVIRONNEMENT HIVERNAL<sup>1</sup>**

Le Conseil canadien de plein air (CCPA) définit l'environnement hivernal en soulignant le fait qu'il s'agit d'un environnement dans lequel les conditions météorologiques sont plus sévères qu'en été. Il y a six (6) facteurs spécifiques qui peuvent définir un environnement hivernal :

- 1- Une température moyenne prévue durant l'activité de 5 °C ou moins;
- 2- Un sol majoritairement couvert de neige;
- 3- Des précipitations de neige sont prévues ou surviennent lors de l'activité;
- 4- De longues périodes de pluie modérée ou forte sont prévues ou surviennent lors de l'activité, avec une température de 10 °C ou moins;
- 5- Des vents forts sont prévus ou surviennent durant l'activité, et ce, pour une période soutenue;
- 6- L'activité a lieu entre le 1<sup>er</sup> octobre et le 1<sup>er</sup> avril.

Ce sont ces spécificités de l'hiver qui doivent amener l'animateur à une plus grande vigilance et à acquérir des connaissances plus approfondies, que ce soit pour l'habillement ou la gestion des risques comme l'hypothermie, par exemple.

---

<sup>1</sup> Définition établie par le CCPA et recueillie par les responsables des programmes de l'ASC en 2018. Autorisation de reproduction accordée par le CCPA.

Le rôle de l'animateur est de s'assurer du bien-être des jeunes qu'il encadre, mais aussi de leur sécurité en tout temps. En hiver lors d'activités extérieures, il doit être conscient que les conditions climatiques sont un danger supplémentaire.

## **4.2. LA NEIGE**

Au Canada, la neige est présente sur le territoire de quatre à six mois par année. Elle transforme le paysage, elle est reconnue pour ses propriétés isolantes et, selon la température, se présente sous mille facettes. Les peuples nordiques confrontés à la neige depuis des générations ont d'ailleurs un vocabulaire des plus riches pour décrire les différentes formes que celle-ci peut prendre. La neige est un élément omniprésent en camp d'hiver et sa présence donne lieu à une multitude d'activités extérieures. Contrairement aux activités estivales, les activités d'hiver impliquent une préparation logistique plus élaborée et souvent, la préparation d'équipements spécifiques aux conditions hivernales.

## **4.3. LES AVANTAGES ET LES DÉFIS DES CAMPS D'HIVER**

Du fait de la spécificité de la saison et de la présence de neige, faire un camp en hiver comporte un certain nombre de défis. Il faut avoir conscience que les jeunes autant que les animateurs risquent d'être mouillés – et donc d'avoir froid. Entrer et sortir du chalet demandent un temps de préparation et des précautions plus importants : il faut s'assurer que les vêtements d'extérieur sont secs ou bien placés pour sécher, éviter de mettre les pieds dans l'eau avant de mettre les bottes ou en les enlevant, etc. Une fois à l'extérieur, les déplacements requièrent plus de temps et d'énergie qu'à l'habitude. Ces éléments représentent souvent un frein aux activités extérieures en hiver.

Toutefois, l'hiver comporte beaucoup d'avantages. La présence de neige permet de vivre de belles activités extérieures. Sur le plan physique, les jeunes peuvent faire du ski ou de la raquette. En construisant des abris et des forts, les compétences techniques, logistiques et stratégiques des jeunes se développent. Enfin, la neige permet de pister plus facilement certains animaux sauvages et donc de mieux comprendre l'environnement dans lequel ils vivent.

## **4.4. LE PROGRAMME SANS TRACE CANADA<sup>2</sup>**

Dans son dernier message, Baden-Powell rappelle aux scouts une de leurs missions : « Tâchez de quitter cette terre en l'ayant rendue meilleure que lorsque vous l'avez trouvée [...] » L'ASC est partenaire du programme *Sans trace Canada* dont la mission est de sensibiliser et d'éduquer les citoyens à l'usage responsable des aires naturelles lors de sorties.

Les activités scoutées d'hiver, que ce soient du camping, de grands jeux, des techniques ou des randonnées, doivent, du mieux possible, essayer de respecter les grandes lignes proposées par le programme *Sans trace Canada*.

---

<sup>2</sup> L'Association des Scouts du Canada est partenaire du programme *Sans trace Canada*. Pour plus d'information, visiter leur site web : [www.sanstrace.ca](http://www.sanstrace.ca).

Le programme *Sans trace Canada* est basé sur sept (7) principes qui sont applicables en toute saison :



- 1- Se préparer et prévoir
- 2- Utiliser des surfaces durables
- 3- Gérer adéquatement les déchets
- 4- Laisser intact ce que l'on trouve
- 5- Minimiser l'impact des feux
- 6- Respecter la vie sauvage
- 7- Respecter les autres usagers



#### ANNEXES

Le programme *Sans trace Canada* éthique du plein air en hiver est disponible en totalité dans les annexes de ce module.

## 5. PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Toute activité scoutie comprend un minimum de risques. Partir en camp avec des jeunes signifie prévoir et anticiper ces risques, mais aussi planifier la sécurité. Les règles de sécurité en été et en hiver sont souvent les mêmes. Toutefois, elles doivent être appliquées avec plus de rigueur en hiver puisqu'un simple accident peut avoir de graves conséquences.

Lors de la préparation d'une activité, si un doute persiste quant aux risques encourus, il est préférable de consulter le *Guide de gestion du risque*<sup>3</sup>.

### 5.1. PRÉPARATION MATÉRIELLE

Avant le camp, il est important de se préparer le plus possible : anticiper, planifier pour éviter toute mauvaise surprise, voire un accident.

Les unités qui ne partent pas en camping d'hiver vont vivre leur camp d'hiver en chalet. Lorsque vient le moment de choisir son chalet, il faut se poser plusieurs questions relatives à la logistique et à la sécurité. Voici une liste non exhaustive de questions à se poser :

- Le chalet est-il accessible en voiture ou à pied?
- Est-ce que le chalet est chauffé et éclairé au bois, à l'électricité ou autre?
- L'eau disponible est-elle potable? Sinon, est-elle fournie ou doit-on l'apporter?
- Pour dormir, est-ce qu'il y a des lits, des matelas de sol? Y a-t-il des chambres (combien) ou des dortoirs?
- Les toilettes sont-elles à l'intérieur du chalet ou à l'extérieur?
- La cuisine est-elle à l'extérieur ou à l'intérieur? Rustique ou tout équipée?
- Est-ce que le chalet est équipé de détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone ainsi que d'extincteurs ou doit-on en apporter?

<sup>3</sup> Le *Guide de gestion du risque* est disponible sur le site web de l'Association des Scouts du Canada.



## ANNEXES

Les annexes présentent une liste plus complète des points de sécurité du chalet à vérifier avant de partir en camp d'hiver. Répondre à ces questions permet de mieux se préparer sur le plan de la logistique, des mesures de sécurité à prévoir et de la gestion du risque.

### 5.1.1. RAPPEL SUR CE QU'EST LE MONOXYDE DE CARBONE

Le monoxyde de carbone est un gaz incolore, inodore et insipide (sans goût). Il se forme lors de la combustion incomplète de matières organiques que l'on retrouve dans les appareils de chauffage (bois, huile, essence, charbon, gaz naturel et gaz propane). Il peut aussi être présent dans la fumée secondaire de même qu'à l'intérieur d'une habitation à n'importe quelle période de l'année. Toutefois, les risques d'intoxication sont plus élevés en hiver puisque les habitations, les chalets en particulier, sont principalement chauffées avec des fournaies, des poêles à bois, des générateurs d'air chaud ou tout autre appareil de combustion et sont moins bien aérés qu'à toute autre saison.

Puisque le monoxyde de carbone est inodore, incolore et insipide, les personnes intoxiquées ne parviennent rarement à se rendre compte de la situation avant la manifestation des premiers symptômes découlant de leur exposition au monoxyde de carbone. Une faible exposition peut causer des symptômes comme de la fatigue, de l'essoufflement, des maux de tête et de la faiblesse musculaire. Une longue exposition peut entraîner des convulsions, le coma et même la mort<sup>4</sup>. La présence d'un détecteur de monoxyde de carbone est indispensable dans une habitation afin de prévenir tout danger d'intoxication.

### 5.1.2. LES ASSURANCES

De la même façon que pour la logistique du chalet, les animateurs doivent s'assurer que tout est en règle pour ce qui a trait aux assurances. Voici quelques bonnes questions à se poser :

- Le chalet possède-t-il ses propres assurances?
- Ces assurances seront-elles toujours en vigueur lors du camp en question?
- Que couvrent-elles? Les personnes? Les biens matériels?

Pour des informations supplémentaires relatives aux assurances des chalets, des personnes et des biens, il faut se référer au *Guide de gestion du risque* de l'ASC. Pour savoir si une activité particulière ne figurant pas dans ce guide est autorisée par les assurances, l'animateur doit vérifier directement auprès de son district ou de l'ASC si le district n'a pas de réponse.

Lors de la préparation du camp, les animateurs devraient idéalement se rendre sur les lieux du camp. Ils pourront ainsi visiter le chalet, poser les questions concernant les assurances, planifier les règles de sécurité propres au lieu et ajuster leur plan de camp en conséquence. Cette visite permet aussi la mise en place de procédures de sécurité spécifiques à mettre en place en cas d'incident ou d'accident ainsi que l'élaboration d'un plan B en cas de problème.

---

<sup>4</sup> GOUVERNEMENT DU CANADA (2019). *Le monoxyde de carbone. Prévenez les empoisonnements au monoxyde de carbone*. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air/contaminants-air-interieur/prevenez-infiltrations-monoxyde-carbone-votre-maison.html>

Il est important de rappeler que, comme pour n'importe quel camp, l'animateur responsable de l'unité doit avoir déposé son plan de camp auprès de son chef de groupe, de son responsable de district ou de toute personne qualifiée pour approuver les camps. Un départ en camp ne peut avoir lieu sans la signature et l'approbation du plan de camp par les personnes responsables.

Sur le plan matériel, l'anticipation est elle aussi indispensable. D'autant plus que si certaines activités requièrent du matériel ou des outils spécifiques, il faut non seulement vérifier qu'ils sont en bon état, mais s'assurer que les participants maîtrisent leur utilisation/savent les manier. Là encore, si les animateurs ont la possibilité de visiter les lieux du camp (intérieur et extérieur), ils pourront évaluer leurs besoins matériels, planifier des activités en fonction du terrain et du matériel disponible sur place et se préparer en conséquence.

Exemple : avant de planifier une activité de glissade avec les jeunes, il faut s'assurer qu'une colline ou une butte sécuritaire est accessible sur les lieux et vérifier si des traineaux sont mis à la disposition des unités ou non. Les jeunes n'auront pas à apporter de traineaux pour glisser si le camp en met déjà à la disposition des unités louant le chalet.

## **5.2. PRÉPARATION DES PARTICIPANTS**

En camp d'hiver scout, la plupart des activités se vivent à l'extérieur. Il faut donc les anticiper en se préparant adéquatement. L'anticipation peut être faite à court, moyen ou long terme, selon les besoins.

Tout d'abord, la préparation sur le long terme : dès le début des conditions hivernales (octobre-novembre), les animateurs peuvent aborder la préparation psychologique et physique lors de jeux et activités durant les réunions. L'anticipation à moyen terme se résume en la tenue d'une réunion de parents. Dans les quelques jours précédant le camp, les derniers préparatifs (préparation à court terme) seront surtout faits en fonction des conditions climatiques et des températures à venir.

### **5.2.1. LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE**

Un camp d'hiver réussi en est un dans lequel chacun aura vécu des expériences positives. Pour y parvenir, les jeunes autant que les animateurs doivent se préparer psychologiquement et physiquement.

Psychologiquement : jeunes et animateurs doivent savoir que la plupart des activités du camp se tiendront à l'extérieur. En le sachant d'avance, cela permet de se préparer mentalement au froid qui sera vécu.

Physiquement : rester de longues heures dehors demande de l'énergie. La préparation physique peut se faire en deux étapes. La première sera de progressivement passer de plus en plus de temps à l'extérieur dans les quelques semaines précédant le camp. La seconde sera de prendre soin de son alimentation et de son sommeil dans les quelques jours précédents le camp. Arriver en bonne forme physique permet de mieux résister aux conditions climatiques hivernales.

Quelle que soit la tranche d'âge des jeunes, il est possible de les préparer à vivre positivement les activités hivernales à venir. Voici quelques outils de préparation psychologique et physique :

La mise en situation : par le biais de jeux actifs (pour les plus petits) ou de jeux de rôles (pour les plus grands), les scouts feront face à des situations auxquelles ils s'identifient. Grâce à ces jeux de mise en situation, ils prendront des décisions, discuteront et valideront les conséquences de leurs décisions. C'est aussi un excellent moyen de faire de la préparation physique en allant jouer dehors, en leur donnant un aperçu de ce qu'ils vivront en camp.

Discussions et activités de réflexion : dans l'ensemble des branches scoutes, les jeunes sont invités à prendre la parole lors de tours de table. Pendant ces moments de prise de parole, il peut être intéressant d'aborder des thèmes relatifs à la préparation du camp d'hiver, aux risques, aux activités, etc. L'objectif est de permettre à chaque jeune de formuler ses questions, ses inquiétudes et de donner l'occasion aux animateurs d'apporter des réponses, des explications et donc de former leurs jeunes. Ces moments de discussion sont de bons moments pour passer des messages quant à la préparation psychologique.

Présentation, partages d'expérience : les pédagogies et parcours de progression de toutes les tranches d'âge scoutes proposent aux jeunes de présenter quelque chose au reste de leur unité. Comme tous les jeunes, les scouts s'identifient à leurs pairs. Le partage d'expériences de camps vécus par les anciens est un excellent moyen de préparer psychologiquement les plus novices.

### 5.2.2. LA RÉUNION DE PARENTS

De la même manière que pour tout autre camp, les animateurs doivent tenir une réunion de parents quelques semaines avant le camp d'hiver. C'est une étape essentielle et nécessaire dans le processus de préparation. En effet, le but de cette rencontre est de présenter – dans les grandes lignes – le déroulement du camp, les lieux, les activités prévues. Pendant cette réunion, les animateurs pourront expliquer leurs compétences, partager les listes de matériel nécessaire, préciser l'utilité du matériel listé et recueillir les fiches de santé des jeunes.

La réunion de parents est un moment idéal pour recueillir et transmettre des informations pratiques, mais aussi pour calmer toute crainte ou toute inquiétude que pourrait avoir un parent. Les animateurs donnent des informations pour rassurer les parents pour que ces derniers puissent aider leurs enfants à bien se préparer. Dès lors, si les parents sont bien informés, préparés et rassurés, les jeunes se sentiront en confiance pour partir en camp.



#### ASTUCE

Lors de cette réunion, apportez des exemples du matériel et des vêtements recommandés pour que chacun puisse voir, toucher et comparer. Partager avec les parents quelques notions de base sur les spécificités des activités d'hiver leur permet d'avoir une meilleure compréhension et amène une bien meilleure collaboration.



#### ANNEXES

Les annexes de ce document présentent des exemples de questions auxquelles répondre lors de la réunion de parents. Une fiche médicale et une feuille d'autorisation type sont aussi proposées dans les annexes.

### 5.2.3. LA MÉTÉO ET LA TEMPÉRATURE

Dans les quelques jours qui précèdent le camp d'hiver, il est indispensable que les animateurs consultent les prévisions météorologiques de l'endroit où aura lieu le camp. En effet cela permet d'adapter, au besoin, les activités prévues et éventuellement d'appliquer le plan B si les conditions prévues sont très différentes de celles anticipées (ex. la neige a fondu et l'activité prévue était de construire des forts de neige).

Connaitre les conditions météorologiques permet aussi aux animateurs et aux jeunes de mieux choisir les vêtements qu'ils emporteront<sup>5</sup>.

Au-delà des températures annoncées, il est important de considérer le refroidissement éolien prévu. Le gouvernement du Canada définit le refroidissement éolien comme étant la température ressentie par la peau en fonction du vent et de la température mesurée par thermomètre.



Plus de détails sur le refroidissement éolien sont présentés dans la section « **Le refroidissement éolien** » de la partie **3. SÉCURITÉ PENDANT LE CAMP**.

## 5.3. SÉCURITÉ PENDANT LE CAMP

La sécurité des participants au camp est indispensable. Une fois rendus sur place, les animateurs ont la responsabilité de faire certaines vérifications quant à la sécurité des lieux et à la mise en place d'un plan d'évacuation.

### 5.3.1. LA SÉCURITÉ À L'INTÉRIEUR

À l'intérieur du chalet, il y a plusieurs vérifications indispensables à faire en arrivant :

- S'assurer que le chalet dispose d'un moyen de communication, d'un téléphone résidentiel, ou d'un endroit avec un bon réseau cellulaire;
- S'assurer que le système de chauffage fonctionnant avec un thermostat est fonctionnel;
- Localiser chaque sortie de secours et s'assurer que celles-ci soient dégagées et fonctionnelles;
- Vérifier l'emplacement des extincteurs;
- Vérifier que les détecteurs de fumée sont bien en place et fonctionnels;
- S'assurer de la présence de détecteurs de monoxyde de carbone, mais aussi de leur installation à au moins 3 mètres (9 pieds) de la source de chauffage, loin des sources de ventilation et au mur plutôt qu'au plafond. Puisque le monoxyde de carbone a la même densité que l'air, il ne monte pas au plafond, mais reste concentré au cœur de la pièce. Le détecteur devrait donc être installé sur un mur à une hauteur moyenne de 160 cm (5,3 pieds). S'il est installé dans une chambre, il devrait être sur le mur, à hauteur de la tête lorsque l'on est couché.

---

<sup>5</sup> Voir la section sur l'habillement pour mieux connaître les techniques d'habillement pour les activités extérieures en hiver.



**ANNEXES** Une liste de choses à vérifier en arrivant au chalet du camp est disponible dans les annexes.

Aussi, les animateurs devront être attentifs à la manière dont ils organisent le séchage des habits; éloignés des sources de chaleur. Aucun produit inflammable ne doit être utilisé à l'intérieur. Si des bonbonnes de gaz propane sont présentes sur le camp, celles-ci doivent être conservées à l'extérieur du chalet.

Lors de la préparation des repas, les règles de sécurité doivent être observées :

- Être prudents avec les cuisinières au gaz, en particulier les flammes nues (lorsque la flamme n'est pas protégée).
- Garder les récipients de liquides chauds hors de portée des jeunes.
- Utiliser des mitaines de four.
- Soulever les couvercles du côté le plus éloigné de soi.
- Garder les poignées des casseroles éloignées du bord et risquant d'être accrochées.



**MISE  
EN GARDE**

Le chalet ou la yourte est chauffé par un système de thermostat. Avant le coucher, s'assurer que les thermostats sont réglés pour maintenir une température plus fraîche (et donc plus confortable) pour la nuit et ainsi éviter aux participants d'être inconfortables à cause de la chaleur mal régulée.

### 5.3.2. LA SÉCURITÉ À L'EXTÉRIEUR

Il est indispensable que les animateurs s'assurent de la sécurité des lieux entourant le chalet. Pour cela, ils devront clairement délimiter les endroits desquels les jeunes ne peuvent s'approcher, surtout si le site présente des ruisseaux, un lac ou tout autre plan d'eau.

Si le toit du chalet est en pente, s'assurer que des structures sur le bord du toit sont présentes pour retenir la glace ou la neige qui pourrait glisser et tomber sur les participants lorsqu'ils entrent ou sortent du chalet. Si ce n'est pas le cas, s'assurer de faire dégager le toit par le propriétaire ou la personne responsable du chalet.

Une zone de rassemblement en cas d'évacuation du chalet doit être identifiée et connue de tous les participants.

Lorsque le groupe fait une activité qui inclut un feu de camp, certaines règles doivent absolument être respectées afin de garantir la sécurité des participants :

1. Le rond de feu doit être clairement identifié.
2. Les participants doivent se tenir à une distance respectable du feu pour éviter qu'ils ne se brûlent en cas de chute.
3. Si les participants doivent se déplacer autour du feu, ils doivent le faire en marchant.
4. La préparation, l'allumage et l'entretien du feu doivent être faits par un adulte ou, selon la tranche d'âge des participants, sous la supervision d'un adulte.
5. Après l'activité, le feu doit être éteint. En hiver, il est préférable d'utiliser de la neige ou du sable pour étouffer un feu. L'eau dans un seau risque de geler avant même de pouvoir être utilisée.

**MISE  
EN GARDE**

Si possible, toujours garder un extincteur à proximité du feu.

**ANNEXES**

Les grandes étapes de confection, d'allumage, d'entretien et d'extinction du feu sont présentées en détail dans les annexes.

### 5.3.3. LE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

Durant un camp d'hiver, les jeunes sont amenés à être dehors souvent et pour de longues périodes. Il est alors indispensable que les animateurs s'assurent de leur sécurité thermique. Pour cela, il est essentiel de connaître à la température extérieure réelle, mais aussi celle ressentie en considérant le refroidissement éolien.

Le refroidissement éolien tel que défini par Environnement Canada est la sensation de refroidissement causée par l'effet combiné de la température extérieure et du vent. Cette sensation de froid est exprimée par un indice, soit un chiffre ressemblant à la température, qui traduit ce que ressent l'épiderme. Cet indice est un équivalent de température telle qu'elle serait ressentie par le corps par temps calme, c'est-à-dire sans vent.

Lorsque des activités sont prévues à l'extérieur, connaître la température réelle et celle ressentie permet d'adapter l'habillement ainsi que les activités en conséquence. En effet, plus le vent est fort, plus le refroidissement éolien augmente et plus les risques liés au froid sont accrus. Le gouvernement du Canada propose une grille (reproduite ci-dessous) concernant le refroidissement éolien qui permet d'identifier les risques liés au refroidissement éolien et les actions à mettre en place pour le combattre :

Tableau 1 — Les risques du refroidissement éolien et les mesures à prendre pour contrer les effets du froid<sup>6</sup>

Refroidissement éolien	Niveau de risque d'engelure	Risques pour la santé	Quoi faire
0 à -9	Faibles risques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légère augmentation de l'inconfort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'habiller chaudement.</li> <li>• Demeurer au sec.</li> </ul>
-10 à -27	Risques modérés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inconfortable,</li> <li>• Risque d'hypothermie et de gelure si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• Porter une tuque, des mitaines ou des gants isolants, un foulard et des chaussures isolantes et imperméables.</li> <li>• Demeurer au sec.</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-28 à -39	Risque élevé La peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque élevé de gelure très superficielle ou de gelure. Surveiller les engourdissements ou les blancheurs au visage et aux extrémités.</li> <li>• Risque élevé d'hypothermie si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans vêtements adéquats ou sans abri contre le vent et le froid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• Couvrir la peau exposée.</li> <li>• Porter un chapeau, des mitaines ou des gants isolants, un foulard, un tube au cou ou un masque, et des chaussures isolantes et imperméables.</li> <li>• Demeurer au sec</li> <li>• Rester actif</li> </ul>
-40 à -47	Risque très élevé La peau exposée peut geler en 5 à 10 minutes <sup>6</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque très élevé de gelure : Surveiller les engourdissements ou les blancheurs au visage et aux extrémités.</li> <li>• Risque très élevé d'hypothermie si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans vêtements adéquats ou sans abri contre le vent et le froid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• Couvrir toute la peau exposée.</li> <li>• Porter un chapeau, des mitaines ou des gants isolants, un foulard, un tube au cou ou un masque, et des chaussures isolantes et imperméables.</li> <li>• Demeurer au sec</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-48 à -54	Risque grave La peau exposée peut geler en 2 à 5 minutes <sup>6</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque grave de gelure : surveiller souvent les engourdissements ou la blancheur du visage et des extrémités.</li> <li>• Risque grave d'hypothermie si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans vêtements adéquats ou abri du vent et du froid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être prudent. Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent.</li> <li>• Couvrir toute la peau exposée.</li> <li>• Porter un chapeau, des mitaines ou des gants isolants, un foulard, un tube au cou ou un masque, et des chaussures isolantes et imperméables.</li> <li>• Être prêt à réduire la durée de vos activités extérieures et même, à les annuler.</li> <li>• Demeurer au sec.</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-55 et plus froid	Risque extrême La peau exposée peut geler en moins de 2 minutes <sup>6</sup> .		



Si la température extérieure est trop dangereuse pour la sécurité des jeunes ou si les conditions climatiques sont défavorables, les animateurs doivent avoir le réflexe de mettre fin à l'activité ou de la reporter.

<sup>6</sup> Source : <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/meteo-sante/indice-refroidissement-eolien-temps-froid/indice.html>



## ANNEXES

Une grille synthèse présentant le refroidissement éolien (températures ressenties et risques d'apparition d'engelures) est disponible dans les annexes. Cette grille est un outil permettant d'évaluer si les conditions sont propices à la tenue d'activités extérieures ou non. Chaque groupe qui part en camp devrait l'avoir en main en tout temps afin d'ajuster les activités, le temps passé dehors, etc.

### 5.3.4. ACTIVITÉS ET DÉPLACEMENT SUR GLACE

En hiver, lorsque les lacs et autres étendues d'eau sont gelés, il est tentant de faire quelques activités sur ces surfaces glissantes. Pourtant, pour des raisons de sécurité en regard du risque de bris de glace, l'ASC déconseille fortement toute activité se tenant sur un plan d'eau.

La glace peut se révéler un piège dangereux, entre autres parce que l'épaisseur peut varier d'un endroit à l'autre selon plusieurs facteurs<sup>7</sup> :

- le type d'étendue d'eau : eau profonde ou non, grande ou petite étendue;
- les courants, les marées et d'autres mouvements de l'eau;
- la localisation de la surface glacée;
- la période de l'année;
- si l'étendue d'eau est salée ou non;
- les billots, les roches et les quais, qui absorbent la chaleur du soleil et rendent la glace moins épaisse à leur endroit;
- les changements de température de l'air;
- les déplacements de véhicules sur la glace, déplacements qui peuvent créer des vagues dans l'eau sous-jacente.

Advenant le cas où un déplacement sur la glace doit avoir lieu, les recommandations de la Croix-Rouge canadienne et des sites de pêche sur glace sont unanimes :

1. Il faut emprunter un sentier balisé ou identifié comme fiable par des organismes reconnus.
2. Il faut s'assurer que le déplacement se fait sur de la glace bleue et non sur de la glace blanche ou grise :
  - « Glace bleu pâle : ce type de glace est le plus solide.
  - Glace blanc opaque ou glace de neige : en général, elle est seulement à moitié aussi solide que la glace bleu pâle. La glace opaque se forme lorsque la neige saturée d'eau gèle à la surface de la glace.
  - Glace grise : elle n'est pas sécuritaire. La couleur grise indique la présence d'eau.<sup>8</sup> »
3. Il faut compter une épaisseur de glace de :
  - « 15 cm pour la marche ou le patinage individuels;
  - 20 cm pour le patinage en groupe ou les jeux;
  - 25 cm pour les motoneiges.

<sup>7</sup> Source : la Croix-Rouge canadienne : <https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/conseils-et-ressources-de-natation-et-de-securite-aquatique/conseils-natation-securite-nautique-et-securite-aquatique/securite-sur-la-glace>

<sup>8</sup> Ibid.

4. Il ne faut jamais s'aventurer sur la glace la nuit.<sup>9</sup>»



**MISE  
EN GARDE**

Il ne faut traverser un cours d'eau gelé qu'en cas d'extrême urgence.

## **5.4. LE BRIS DE GLACE**

### **5.4.1.1. RÈGLE DU 1-10-1 LORS D'UN BRIS DE GLACE**

Une personne qui tombe dans une eau de 0 °C a :

- une (1) minute pour contrôler sa respiration et ne pas se noyer;
- au moins dix (10) minutes de mobilité pour tenter de sortir de l'eau seule;
- une (1) heure avant de tomber en hypothermie moyenne.

### **5.4.1.2. SORTIR DE L'EAU SUITE À UN BRIS DE GLACE**

Si pour une raison quelconque un bris de glace survient, voici la conduite à adopter. Tout d'abord, il faut considérer qu'il y a deux (2) cas de figure possibles lors d'un bris de glace : soit une personne seule (non accompagnée) tombe à l'eau, soit un membre d'un groupe tombe à l'eau. Selon le cas de figure, la Croix-Rouge canadienne émet plusieurs recommandations d'actions à mettre en place.

1. Les dix étapes à suivre lorsqu'une personne seule tombe à l'eau suite à un bris de glace :
  - 1) Appeler au secours.
  - 2) Résister à l'envie de remonter immédiatement sur la glace. La glace n'est pas assez solide à l'endroit de la chute.
  - 3) Garder son calme et reprendre son souffle.
  - 4) Se tourner pour faire face à l'endroit où la glace a rompu puisque de là où la personne venait, la glace était plus stable.
  - 5) Prendre appui sur la glace avec ses avant-bras sans porter tout son poids dessus.
  - 6) Battre des jambes pour amener le corps le plus à l'horizontale possible.
  - 7) Remonter doucement sur la glace en continuant à battre des jambes.
  - 8) Une fois sur la glace, s'éloigner du trou en rampant ou en se faisant rouler, les bras et les jambes écartés le plus possible afin de répartir son poids sur la surface de la glace.
  - 9) Ne pas se lever
  - 10) Chercher la rive des yeux et s'assurer de ramper dans la bonne direction.
2. Lorsqu'un membre d'un groupe tombe à l'eau suite à un bris de glace, voici la procédure recommandée par la Croix-Rouge canadienne :

Tout d'abord, il faut savoir qu'advenant le cas où une personne d'un groupe tombe, la procédure de sauvetage est plus longue que si la personne était seule. En effet, il faut assurer la sécurité du groupe avant de sauver la personne à l'eau.

---

<sup>9</sup> La Croix-Rouge canadienne. Op.cit.

### **Sécuriser le groupe**

- 1) Ne jamais tendre la main à la personne qui vient de tomber.
- 2) S'éloigner de l'endroit où la personne est tombée, car cela devient dangereux pour tout le groupe présent. Idéalement, revenir sur la rive.
- 3) Contacter les secours.

### **Organiser le sauvetage de la personne à l'eau :**

Une fois les étapes de sécurisation faites, il faut procéder au sauvetage de la personne à l'eau. Si possible effectuer le sauvetage de la personne à l'eau depuis la rive. Dans ce cas il faut vérifier si la personne peut être atteinte à l'aide d'une longue perche ou d'une branche depuis la rive.

Dans l'affirmative, la personne responsable du sauvetage doit s'allonger et tendre la perche ou la branche à la personne à l'eau.

Si la personne ne peut être atteinte depuis la rive, la personne responsable du sauvetage devra se rendre de nouveau sur la glace et se préparer de manière sécuritaire<sup>10</sup> :

- 1) Se munir d'une longue perche ou branche pour vérifier l'épaisseur de la glace devant elle.
- 2) Porter une veste de flottaison individuelle (VFI).
- 3) Avoir en main un objet à tendre ou à lancer à la personne dans l'eau (p. ex. une perche, une corde lestée, une ligne d'attrape ou une branche d'arbre).

### **Procédure de sauvetage depuis la glace :**

- 1) En approchant du trou où la glace a cédé, le sauveteur s'allonge de tout son long pour répartir son poids et ramper lentement en direction du trou.
- 2) Toujours allongé, il va tendre ou lancer le dispositif de sauvetage à la personne.
- 3) Le sauveteur va demander à la personne dans l'eau de continuer à battre des jambes pendant qu'il la tire vers lui.
- 4) Une fois sortie de l'eau, la personne va être déplacée en lieu sûr, sur la rive ou à un endroit où l'on est certain que la glace est solide.
- 5) Le sauveteur va appeler à l'aide et apporter les premiers soins.



#### **ANNEXES**

Un rappel des étapes pour sortir de l'eau suite à un bris de glace est disponible dans les annexes.

<sup>10</sup> Source : la Croix-Rouge canadienne

## 6. VÊTEMENTS

La population canadienne est habituée aux hivers parfois rigoureux. Toutefois, près de 80 % des Canadiens vivent en zone urbaine. En hiver, les gens restent principalement à l'intérieur et ne sortent à l'extérieur que pour de courts déplacements. L'habillement se fait donc en conséquence : un gros manteau, une tuque, un cache-cou, des mitaines et des bottes pour la durée du déplacement, mais en dessous, le choix de types de vêtements et des tissus/matériaux importe peu puisque, à l'intérieur, le chauffage protège du froid.

Dans le cadre d'un camp en conditions hivernales, lorsque les animateurs prévoient des activités à l'extérieur, il est indispensable qu'ils sachent bien se vêtir et montrer à leurs jeunes comment bien le faire aussi.

Le choix des vêtements dépend du budget des participants (ou de leurs parents) et également de l'usage qui en est fait. En effet, une marche en ville est bien différente d'une fin de semaine passée à jouer dehors ou encore à dormir dans la forêt.

L'objectif premier des vêtements est de garder l'individu au chaud, au sec et de le protéger des intempéries. Le degré de protection variera en fonction du type de camp en chalet ou en camping d'hiver. Il n'est donc pas indispensable de se procurer des vêtements haut de gamme dès le premier camp. Surtout si les activités à l'extérieur sont ponctuelles (par opposition au camping d'hiver durant lequel les participants sont dehors pendant au moins 24 h d'affilée).

Les vêtements doivent répondre autant à des critères techniques (chaleur, respirabilité, imperméabilité) qu'à des critères de confort.

Sont présentés dans la section suivante, les différents types de textiles, les isolants, les tissus imperméables et respirants, leurs avantages et leurs inconvénients propres. La technique du multicouche sera ensuite détaillée pour permettre aux animateurs de bien adapter leur habillement, incluant les mains, les pieds et la tête, en fonction du degré d'intensité des activités. Enfin, un volet sur le coucher est présenté.

### **MISE EN GARDE**

Cette section sur les vêtements présente une vue d'ensemble de tous les types de textiles, des plus classiques aux plus hauts de gamme sur le marché. Elle présente aussi le système idéal du multicouche. Toutefois pour une activité de camping d'hiver, il est possible de louer, d'emprunter ou de trouver d'occasion des vêtements qui sauront satisfaire les besoins du participant sans avoir à acheter des produits haut de gamme.

## **6.1. VOCABULAIRE DES VÊTEMENTS**

Lorsque vient le temps de choisir des vêtements pour des activités extérieures, il y a certains aspects techniques à bien comprendre. Voici quelques mots clés pour aider les gens à faire des choix de matériaux et de vêtements avisés.

Imperméabilité : qualité du vêtement ou du matériel qui sont imperméables, c'est-à-dire qui empêche la pluie ou la neige fondante de pénétrer à l'intérieur du vêtement ou du matériel. Il existe différents niveaux d'imperméabilité en fonction du matériau ou du traitement d'imperméabilisation choisi.

Respirabilité : capacité du matériau à laisser passer l'humidité créée par la transpiration du corps. L'humidité s'échappe d'un vêtement lorsque l'extérieur est moins humide. Par contre, si le taux d'humidité extérieure est élevée (en cas de pluie, par exemple), la veste imperméable et respirante ne sera qu'imperméable. Si le taux d'humidité extérieure est plus élevé qu'à l'intérieur du vêtement, l'humidité résultant de la transpiration ne pourra s'échapper.

Traitement déperlant : il s'agit d'un traitement appliqué aux tissus pour faisant en sorte que l'eau « perle » (glisse) sur la surface traitée. Le traitement ne rend pas le tissu imperméable, mais lui permet de résister à de plus faibles averses tout en laissant le vêtement respirer.

Denier : il s'agit d'une unité servant à exprimer la finesse d'un fil et par extension, celui du tissu. Plus le chiffre est élevé, plus le tissu est épais.

Ripstop (tissu anti-déchirure) : le tissu de type « ripstop » est issu d'un procédé de fabrication qui, par la création de petits carreaux, renforce le tissu et limite les déchirures.

## **6.2. L'ENTRETIEN DES VÊTEMENTS**

Comme pour tous les types de vêtements, ceux utilisés en camp d'hiver resteront en bon état aussi longtemps que l'entretien de ces derniers est fait correctement. Pour ce faire, il est indispensable de toujours lire attentivement les instructions du fabricant et les mettre en application.

Quelques petits conseils de base :

- Les vêtements qui ont été exposés à l'eau salée doivent être rincés le plus rapidement possible à l'eau claire;
- Bien rincer les vêtements pour enlever l'excès de détergent;
- Ne jamais utiliser d'adoucissant ou d'assouplisseur puisque ces derniers :
  - bloquent la circulation de l'eau dans les fibres du tissu;
  - nuisent à la respirabilité des vêtements de sport en fibres synthétiques;
  - obstruent les fibres des vêtements en laine polaire en plus de leur faire perdre leurs propriétés isolantes;
  - rendent les vêtements en coton moins absorbants.
- Ne pas sécher les vêtements près d'un feu : ils peuvent prendre feu au contact de la chaleur trop intense ou être endommagés par les tisons qui s'échappent du feu.

### 6.3. LES TEXTILES

Les vêtements constituent la première ligne de défense contre le froid puisqu'ils permettent à l'humain de conserver sa chaleur. Lorsque l'on part en camp d'hiver et que l'on prévoit passer du temps à l'extérieur, il convient de les choisir méticuleusement en s'attardant aux types de textiles qui les composent. À la fin de cette section, les participants comprendront la différence entre les types de textiles utilisés pour la confection des vêtements ainsi que les avantages et les inconvénients de les porter.

#### 6.3.1. LES TEXTILES NATURELS

Il existe plusieurs types de textiles naturels qui, bien que tous issus de ressources renouvelables, ont chacun leurs particularités.

Tableau 2 — Les principaux types de textiles naturels

Les textiles	Avantages	Inconvénients	Commentaires
Le coton	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaud lorsque sec ;</li> <li>Rafraichissant l'été.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absorbe l'humidité ;</li> <li>Lent à sécher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'été, le coton a l'avantage de garder le corps au frais en absorbant l'humidité du corps et, étant long à sécher, il rafraîchit le corps ;</li> <li>Son avantage l'été (fraîcheur humide) devient son inconvénient l'hiver puisque il garde le corps humide et donc froid.</li> </ul>
La laine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garde au chaud car elle emprisonne dans ses fibres l'air réchauffé par le corps ;</li> <li>Reste chaude même mouillée. Les fibres de la laine ont une structure hydrophile qui absorbe l'eau et une surface hydrophobe qui la repousse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Longue à sécher ;</li> <li>Lourde - surtout lorsque détrempée ;</li> <li>Peut être irritante ;</li> <li>Une fois mouillée, la laine peut dégager une certaine odeur (sentir le mouton) ;</li> <li>Souvent dispendieuse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chacune des fibres de la laine est recouverte d'une membrane protectrice naturelle. Même si cette membrane est imperméable, ses pores microscopiques permettent à la vapeur d'eau absorbée par les fibres d'être évacuée vers l'extérieur ;</li> </ul>
La laine mérinos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comme la laine classique: garde au chaud ; même mouillée.</li> <li>Douce pour la peau ;</li> <li>Sans odeur, même mouillée;</li> <li>Sèche plus rapidement que la laine traditionnelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut déclencher certaines réactions allergiques ;</li> <li>Souvent dispendieuse ;</li> <li>L'appellation « laine mérinos » n'est pas protégée, il peut y avoir des contrefaçons.</li> </ul>	
La soie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confortable ;</li> <li>Faible épaisseur, elle est légère et agréable ;</li> <li>Ne se déforme pas ;</li> <li>Excellent isolant: frais en été, chaud en hiver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fragile ;</li> <li>Dispendieuse ;</li> <li>Difficile d'entretien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fibre naturelle la plus solide connue.</li> </ul>
Le cuir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Très résistant ;</li> <li>A une certaine imperméabilité lorsque traité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lourd ;</li> <li>Pas très chaud ;</li> <li>Moyennement confortable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Très utile pour les mitaines lors de la manipulation des chaudrons et du poêle.</li> </ul>
Le chanvre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tissu respirant et isolant thermique : chaud en hiver, frais en été ;</li> <li>Absorbe l'humidité (jusqu'à 30 %) ;</li> <li>Tissus antibactérien et antifongique ;</li> <li>Écologique à produire et à transformer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Produit plus cher à l'achat car la production et la transformation sont longues et coûteuses ;</li> <li>Peu de vêtements en chanvre disponibles sur le marché (comparé aux autres textiles naturels) ;</li> <li>Souvent tissé avec du coton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les textiles de chanvre sont fabriqués à partir du chanvre agricole (à ne pas confondre avec le chanvre cultivé qui produit le cannabis) ;</li> <li>Un des plus vieux textiles au monde. Délaissé par l'industrie après la Seconde Guerre mondiale.</li> </ul>
Le lin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tissu thermorégulateur: frais en été et chaud en hiver ;</li> <li>Peut absorber 20% de l'humidité sans que le tissu ne soit mouillé ;</li> <li>Sèche rapidement ;</li> <li>Respirant : évacue l'humidité vers l'extérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se froisse rapidement ;</li> <li>Dispendieux ;</li> <li>Peu de vêtements d'hiver produits avec du lin ;</li> <li>Souvent tissé avec du coton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tissu écologique car ne nécessite pas de produits chimique dans la culture ni lors de sa transformation.</li> </ul>
Le bambou	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsque le textile est la fibre de bambou, il a des propriétés antitranspirantes et respirantes ;</li> <li>Bonne absorption et évacuation de l'humidité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La viscose de bambou est un tissu synthétique qui perd les propriétés initiales du bambou (respirabilité, antiodeurs, etc.) ;</li> <li>Souvent tissé avec du coton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux types de bambou : <ul style="list-style-type: none"> <li>La fibre de bambou : obtenue par transformation mécanique de la fibre. Produit rare et dispendieux ;</li> <li>La viscose de bambou : tissu obtenu par un procédé de fabrication incluant de nombreux produits chimique et qui transforme la fibre naturelle en fibre artificielle.</li> </ul> </li> </ul>

### 6.3.2. LES TEXTILES SYNTHÉTIQUES

Les textiles synthétiques sont issus de l'industrie chimique. Créations récentes dans l'histoire des vêtements, ils ont l'avantage de répondre à des besoins (la respirabilité, le séchage rapide, la légèreté, etc.) auxquels les textiles naturels ne répondent pas ou peu.

Le désavantage le plus marquant de tous les textiles synthétiques est qu'ils sont principalement issus de la transformation du pétrole, du plastique et donc, non biodégradables.

Tableau 3 — Cinq types de textiles synthétiques les plus communs

Les textiles	Avantages	Inconvénients	Commentaires
Le nylon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sèche rapidement ;</li> <li>• Souple ;</li> <li>• Extensible ;</li> <li>• Résistant ;</li> <li>• Léger ;</li> <li>• Laisse bien passer l'humidité vers l'extérieur ;</li> <li>• Imputrescible ;</li> <li>• Protège bien du vent ;</li> <li>• Prix raisonnable ;</li> <li>• Facile à imperméabiliser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisse passer le froid ;</li> <li>• Peu résistant à l'usure ;</li> <li>• Très inflammable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Issu de l'industrie du plastique ;</li> <li>• Devient un déchet polluant.</li> </ul>
Le cordura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nylon très solide ;</li> <li>• Résistant à l'abrasion ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lourd et coûteux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sert plutôt dans la fabrication des sacs à dos ou pour renforcer certaines parties des vêtements comme les genoux ou les coudes.</li> </ul>
Le polyester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sèche rapidement ;</li> <li>• Léger ;</li> <li>• Imputrescible ;</li> <li>• Chaud ;</li> <li>• Confortable ;</li> <li>• Élasticité exceptionnelle ;</li> <li>• Durable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Désagréable à porter directement sur la peau ;</li> <li>• Très inflammable ;</li> <li>• Se salit rapidement ;</li> <li>• Peu respirant ;</li> <li>• Représente un milieu propice à la prolifération des bactéries responsables des mauvaises odeurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Issu de l'industrie du plastique ;</li> <li>• Plusieurs gammes de qualités de polyester ;</li> <li>• Devient un déchet polluant.</li> </ul>
Le polypropylène	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissu très mince ;</li> <li>• Sèche rapidement ;</li> <li>• Aide à évacuer la transpiration vers l'extérieur ;</li> <li>• Chaud ;</li> <li>• Léger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garde les mauvaises odeurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe sur le marché du plain air des nouveaux produits spécialement conçus pour combattre les odeurs.</li> </ul>
La laine polaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaud : à épaisseur égale, est aussi chaude que la laine naturelle, elle est moins lourde et sèche plus rapidement ;</li> <li>• Légère ;</li> <li>• Confortable ;</li> <li>• Résistante ;</li> <li>• Sèche rapidement ;</li> <li>• Respirante ;</li> <li>• Prix raisonnable ;</li> <li>• Ne dégage pas d'odeur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisse passer le vent ;</li> <li>• Très inflammable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabriquée à base de polyester ;</li> <li>• Issue de l'industrie du plastique ;</li> <li>• Connue sous différents noms : fourrure polaire, polar ou feutre.</li> </ul>
Le spandex ou élasthane	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très élastique / étirable ;</li> <li>• Très confortable car moulant ;</li> <li>• Séchage rapide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisse passer le froid ;</li> <li>• Faible durée de vie du tissu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisé en couche proche du corps ;</li> <li>• Idéal pour pratiquer un sport ;</li> <li>• Le Lycra® est la marque la plus connue de produits en élasthane.</li> </ul>

### 6.3.3. NOTES SUR LA LAINE POLAIRE

La laine polaire est un type de tissu créé par la compagnie Malden Mills en 1979. Le procédé technologique est appelé Polartec<sup>MD</sup>. La laine polaire de technologie Polartec<sup>MD</sup> est proposée en plusieurs épaisseurs qui augmentent selon le chiffre de classification :

- La série 100 (plus fine). Faite à 100 % de polyester, c'est une laine polaire chaude et confortable qui absorbe bien l'humidité de la peau. Souvent utilisé comme sous-vêtement.
- La série 200 (moyenne). Il s'agit d'une laine polaire de polyester brossé des deux côtés qui repousse bien l'humidité et qui sèche rapidement, lorsque mouillée. À porter seul ou en doublure.
- La série 300 (plus épaisse). Plus chaude et plus lourde, elle apporte une épaisseur thermique idéale pour les conditions hivernales plus difficiles.

Il existe également plusieurs types (ou séries)<sup>11</sup> de laines polaires créées par Polartec<sup>MD</sup> et utilisées dans la confection d'habits d'extérieur proposés par les grandes marques de plein air :

- La laine polaire de la série Power Stretch contient un peu de lycra ce qui lui donne de la souplesse. Idéal pour tout type d'activité.
- La laine polaire de la série Polartec thermal Pro est performante et d'un confort optimal. Composées de fines poches d'air, ses fibres facilitent la thermorégulation et la respirabilité. C'est donc un vêtement léger et chaud.
- La laine polaire de la série Polartec Alpha offre une excellente respirabilité, et ce, quel que soit l'effort fourni. En effet, les fibres *Alpha* se gonflent et la température, grâce à un maillage solide, est stabilisée par l'évacuation de l'excès de chaleur au fur et à mesure qu'elle est produite. C'est cette grande respirabilité qui « permet d'éviter de retirer des couches de vêtements<sup>12</sup> » dès qu'il y a un effort prolongé.
- La laine polaire de la série Polartec Powergrid est une évolution conçue pour apporter un confort absolu. La chaleur et la respirabilité du vêtement sont garanties grâce à la structure en maille du tissu et à la construction géométrique du tissu. De plus, le tissu est fabriqué avec le procédé « bi-face », c'est-à-dire que le revêtement intérieur stretch est hydrophile pour permettre de mieux absorber la transpiration et de la transférer vers l'extérieur. La couche extérieure, quant à elle, disperse cette humidité pour une évaporation maximale et un séchage rapide.
- Les vêtements de la série Polartec Neoshell sont faits de tissu imper-respirant, c'est-à-dire que l'intérieur autant que l'extérieur du vêtement reste sec. La série *Polartec Neoshell* propose des produits ayant la même solidité et durabilité qu'un vêtement de protection contre les intempéries, tout en ayant une grande respirabilité.



#### ASTUCES ENTRETIEN DE LA LAINE POLAIRE

1. Séchage à plat, pas de repassage nécessaire.
2. Les adoucissants et les assouplisseurs sont déconseillés puisqu'ils obstruent les fibres et font perdre sa caractéristique isolante à la laine polaire.

<sup>11</sup> Source : section blogue de la compagnie Snowleader.

<sup>12</sup> Source : section blogue de la compagnie Snowleader.

## 6.4. LES ISOLANTS

De la même manière que les textiles qui peuvent être naturels ou synthétiques, il existe deux types d'isolants : l'isolant naturel et l'isolant synthétique. Même si en principe les deux sont des isolants, c'est-à-dire que leur fonction est d'emprisonner l'air et donc de créer une barrière isolante avec la source de froid, les isolants naturels et synthétiques n'ont pas les mêmes propriétés.

### 6.4.1. UN ISOLANT NATUREL, LE DUVET

Le duvet est un doux plumage isolant. Il provient du dessous de la poitrine et du dos de la plupart des oiseaux d'eau, tels l'oie et le canard.

Tableau 4 — Avantages et inconvénients du duvet

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>• Très chaud;</li><li>• Doux et léger;</li><li>• À poids égal, il se gonfle davantage que les autres fibres synthétiques, donc, plus chaud;</li><li>• Très confortable;</li><li>• Très respirant</li><li>• À volume égal, un manteau en vrai duvet de bonne qualité est plus chaud qu'un manteau garni de synthétique et sera plus durable (lorsque bien entretenu);</li><li>• Est beaucoup plus compressible que les fibres synthétiques.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perd toutes ses propriétés quand il est mouillé;</li><li>• Très long à sécher lorsque mouillé ou humide;</li><li>• Plus dispendieux que des isolants de fibres synthétiques;</li><li>• Entretien délicat.</li></ul>

#### **Caractéristiques propres au duvet :**

- Plus le pourcentage de l'amas duveteux est élevé par rapport aux fibres et aux plumes, plus l'isolation est efficace (donc garde au chaud) et le rembourrage moelleux et léger.
- La provenance du duvet influe également sur sa qualité. À titre d'exemple, le duvet de l'oie fournit plus de chaleur et d'épaisseur qu'un duvet du canard de poids équivalent.
- On mesure la qualité de l'isolant du duvet par son indice de remplissage. Celui-ci est un chiffre basé sur une once d'isolant. Exemple, si le duvet indique un indice de 500, cela signifie que dans 1 once (28,35 grammes), il y a un volume de 500 pouces cube (8,20 litres) de duvet. Plus le duvet a un indice de remplissage élevé, plus la qualité est élevée. Un volume de 500 est de bonne qualité. Un volume de 600 pouces cubes par once et plus est d'excellente qualité.



1. Les vêtements et sacs de couchage en duvet sont lavables à la main ou à la machine au cycle délicat, à l'eau tiède et avec un détergent doux. Il existe des détergents liquides spéciaux pour le duvet.
2. Le séchage peut-être fait à la sècheuse à la température la plus basse jusqu'à ce que le duvet soit sec. Il est recommandé d'insérer dans la sècheuse 2 balles de tennis qui aideront le duvet à garder son gonflant et éviter qu'il s'entasse. En fin de cycle de séchage et si la sècheuse dispose du programme, faire tourner à « fluff » afin que le duvet retrouve son gonflant original.
3. Selon le tissu qui compose le vêtement ou le sac de couchage, il peut être préférable de le faire nettoyer à sec. Se référer à l'étiquette du vêtement ou du sac de couchage.



**MISE  
EN GARDE**

Un vêtement ou un sac de couchage en duvet ne doit jamais être compressé lorsqu'entreposé.

### 6.4.2. LES ISOLANTS SYNTHÉTIQUES

Ces isolants sont fabriqués à partir de fibres synthétiques dont le cœur est creux et sert à emprisonner l'air. Ces fibres se compressent, restent efficace même mouillée et résistent aux mites et à la moisissure.

Les principaux isolants synthétiques sont connus sous les noms de Hollofil, LiteLoft, Polarguard, Primaloft, Quallofil et Thinsulated. Ils ont généralement des caractéristiques très similaires, mais certains se distinguent des autres par leur qualité de compression, de résistance à l'eau ou encore par leur fabrication.

Quelques exemples de fibres synthétiques :

- le Polarguard 3D est le plus léger et a une compressibilité élevée;
- le Primaloft est plus adapté aux sports nautiques que les autres;
- le Thinsulated est un mélange de différents types de polyester. Il retient l'air sans être trop volumineux et absorbe très peu l'humidité.

### 6.4.3. L'ASCLÉPIADE

L'asclépiade est une plante du Québec d'abord et avant tout connue pour son rôle dans le système de reproduction des papillons monarques (qui viennent y déposer leurs œufs et dont les chenilles se nourrissent des feuilles). En 2013, l'industrie du textile de plein air s'est penchée sur la fibre isolante extraite de la plante. Dès lors la fibre Cavolié Monark<sup>MD</sup> est née. Les caractéristiques de la fibre sont nombreuses :

- Elle est issue d'une ressource 100 % renouvelable;
- Elle est résistante à l'eau;
- Elle dispose d'une excellente capacité thermique, même lorsque compressée (comparé au duvet naturel par exemple);
- Elle est extrêmement légère et il n'en faut que peu pour obtenir un vêtement très isolant.

Surnommée la soie d'Amérique, l'asclépiade reste, aujourd'hui, encore peu utilisée pour la confection des textiles hivernaux. En effet, l'industrie de cette plante reste encore fragile et peu productive.

### 6.5. LES VÊTEMENTS IMPERMÉABLES ET RESPIRANTS

Lorsque l'on pratique des activités de plein air, il est indispensable de prévoir des vêtements qui vont nous protéger des intempéries que sont la pluie, la neige ou le vent. Il existe sur le marché du plein air des vêtements fabriqués avec des tissus imperméables et des matériaux hydrofuges qui permettent au corps de respirer. On parle de vêtements imper-respirants.

Un vêtement imper-résistant est un tissu composé d'une membrane dont chaque cm<sup>2</sup> de la surface est percé de milliards de micropores. Le diamètre des micropores est 20 000 fois plus petit que le diamètre d'une gouttelette de pluie, mais 700 fois plus gros que les molécules de vapeur d'eau du corps. L'humidité produite par le corps peut alors s'évaporer vers l'extérieur par le biais des micropores<sup>13</sup>.

La membrane imper-respirante la plus connue est celle fabriquée à l'aide de la technologie GORE-TEX<sup>MD</sup>. La membrane GORE-TEX<sup>MD</sup> est une couche extrêmement mince de polytétrafluoroéthylène (ePTFE) qui regroupe plus de 9 milliards de pores par pouce carré. Ces pores font la force des tissus GORE-TEX<sup>MD</sup>, leur permettant d'être à la fois imperméables, souples, respirant et coupe-vent. Cette couche extrêmement fine est toujours collée entre deux pièces : une doublure intérieure haute performance et un textile extérieur. On dit que le GORE-TEX<sup>MD</sup> est stratifié. Il existe trois sortes de stratifications (en anglais, « *layers* ») du GORE-TEX<sup>MD</sup> : le *2-layer* ou 2 couches, le *2,5-layer* ou 2,5 couches et le *3-layer* ou 3 couches.

L'image ci-dessous permet de visualiser les stratifications du GORE-TEX<sup>MD</sup><sup>14</sup> :

---

<sup>13</sup> Source : [velo optimum.net](http://velo optimum.net) – Boutique

<sup>14</sup> Source : section blogue de la compagnie Altitude Sport <http://altitude-blog.com/fr/gore-tex/>

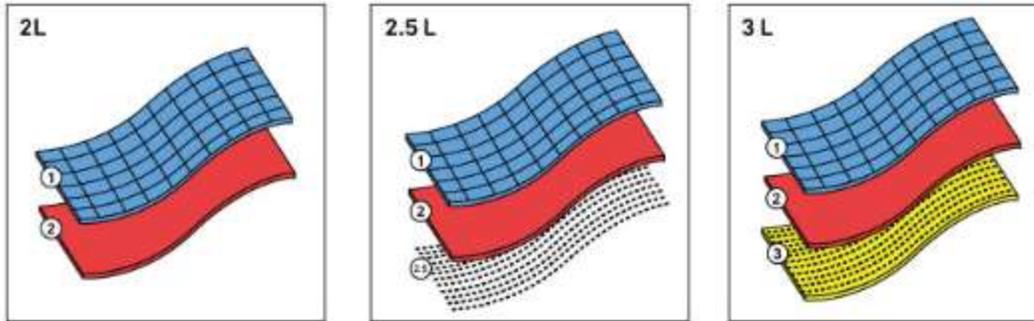


Figure 1 — Les trois types de couches GORE-TEX<sup>MD</sup>

Le GORE-TEX<sup>MD</sup> 2 couches : la membrane GORE-TEX<sup>MD</sup> est collée sur l'envers du tissu extérieur. La doublure quant à elle est complètement indépendante de la couche extérieure et constitue parfois en un filet. Cette stratification est idéale, car confortable. Le 2-liner combiné avec une doublure isolante est un choix tout indiqué pour un manteau résistant et chaud.

Le GORE-TEX<sup>MD</sup> 2,5 couches : composé de 2 couches comme le GORE-TEX<sup>MD</sup> 2 couches, mais auquel est ajoutée, sur la stratification à l'intérieur du vêtement, une demi-couche laminée. Avec cet ajout, il n'est pas nécessaire de porter une doublure. De plus, il est plus confortable pour la peau et plus compressible qu'un vêtement à 2 couches.

Le GORE-TEX<sup>MD</sup> 3 couches : la membrane de GORE-TEX<sup>MD</sup> est collée sur l'envers du tissu extérieur et la doublure est collée sur l'envers de la membrane de GORE-TEX<sup>MD</sup>. Les 3 couches ne font alors qu'une seule. Il est utilisé dans la fabrication de vêtements d'expédition et de conditions extrêmes. Comme la doublure contrecollée utilisée dans les vêtements de GORE-TEX<sup>MD</sup> 3 couches est particulièrement légère et comme ces vêtements sont faits d'un tissu extérieur qui est, lui aussi, particulièrement léger, il en résulte que les vêtements en GORE-TEX<sup>MD</sup> 3 couches sont les plus légers et les plus compacts de tous les vêtements techniques imper-respirants. Selon les fabricants, ce sont les vêtements 3 couches qui respirent le mieux.

Afin d'offrir une imperméabilité maximale, toutes les coutures des produits affichant le terme GORE-TEX<sup>MD</sup> doivent nécessairement être scellées.

GORE-TEX<sup>MD</sup> propose aussi un autre type de vêtement imperméable, le *Z-Liner Construction*. Dans ce type de fabrication, la membrane GORE-TEX<sup>MD</sup> est collée à un tissu léger appelé « Z-Liner ». Cette doublure en « Z » est alors insérée – sans être collée – entre le tissu extérieur et la doublure intérieure du vêtement. L'avantage de ce type de fabrication est qu'il y a moins de couture scellée sur le vêtement.

Il existe d'autres tissus imper-respirants similaires au GORE-TEX<sup>MD</sup>. En voici quelques-uns disponibles sur le marché canadien :

Le **DryVent<sup>MC</sup>** (auparavant connu sous le nom de HyVent<sup>MC</sup>) est un tissu imperméable et coupe-vent. Il est enduit d'un traitement déperlant DWR (« *Durable Water Repellent* ») qui permet à l'eau de couler (« perler ») sur la surface du vêtement, tout en laissant l'humidité présente à l'intérieur du manteau s'évaporer vers l'extérieur.

Le **Dry.Q<sup>MC</sup>** est une technologie développée par la marque Mountain Hardwear qui permet la confection de vêtements qui garderont au sec autant sous la pluie que lors d'activités à haute intensité par temps humide. En effet, cette technologie permet d'évacuer la vapeur d'eau avant que l'intérieur du vêtement ne devienne humide.

Le **H2NO<sup>MD</sup>** est un tissu imperméable et respirant utilisé par la marque Patagonia. Comme les autres tissus imper-respirants, il permet à l'humidité créée par le corps de s'échapper, tout en évitant que l'humidité extérieure ne pénètre vers l'intérieur.

### 6.5.1. AU-DELÀ DES VÊTEMENTS IMPER-RÉSISTANTS

Depuis le début des années 2000, les amateurs de plein air connaissent et affectionnent le *softshell* (ou coquille souple) qui consiste en un produit hybride réunissant la veste imperméable et la veste polaire hautement respirante.

Les vestes dites « softshell » sont une combinaison de matériaux tels que le nylon et le polyester. Elles sont confortables, durables et d'une grande respirabilité. Ces caractéristiques en font un vêtement indispensable lors d'activités hivernales froides et peu humides.

Il existe plusieurs sortes de coquilles souples<sup>15</sup> :

- **Coquilles légères et extensibles** : ces vestes sont les plus courantes et constituent une couche intermédiaire extensible idéale à porter sous une couche imperméable ou une couche autonome par temps chaud. Elles ont des couches extérieures résistantes au vent et hydrofuges avec des intérieurs très respirants. La couche respirante est suffisamment efficace pour garder les utilisateurs au sec lors de randonnées, en vélo ou même en ski de fond par temps de pluie.
- **Coquilles souples laminées** : ces vestes sont conçues pour les conditions plus froides et humides. Elles sont faites de membranes imperméables et à l'épreuve du vent qui leur permettent de résister dans des conditions plus difficiles, en gardant les utilisateurs au sec et à l'aise. Les vestes de type coquilles stratifiées ont des caractéristiques similaires aux vêtements imperméables ou « hardshell » tout en étant plus légères et plus respirantes. Pour les personnes soucieuses d'une bonne protection contre les intempéries, cette veste, avec ses coutures scellées et ses membranes imperméables, est un excellent choix.
- **Coquilles souples hybrides** : ces vestes combinent les caractéristiques des vestes légères tissées et des coquilles laminées, ce qui les rend plus durables et plus performantes. Des tissus stratifiés et robustes sont utilisés pour les zones où l'usure est plus rapide : les épaules et le devant de la veste. Les tissus plus respirants sont utilisés pour les sections dites de « transpiration » du vêtement, comme sous les bras et dans le dos. Le mélange de tissus donne aux vestes de type « coquille hybride » une respirabilité exceptionnelle et une protection efficace contre les éléments de la nature.

---

<sup>15</sup> Source : section blogue de la compagnie Altitude Sport <http://altitude-blog.com/fr/quest-ce-quun-manteau-softshell/>



#### **ASTUCES** ENTRETIEN DES TISSUS DÉPERLANTS

1. Bien suivre les directives de lavage et de séchage indiquées sur l'étiquette du vêtement.
2. La personne portant un vêtement dont le déperlant ne remplit plus son rôle aura l'impression de porter un vêtement humide et détrempé. Advenant le cas où un vêtement ne présente plus de capacité hydrofuge, plusieurs solutions existent :
  - laver le vêtement, bien le rincer et le faire sécher à haute température. Cela pourra réactiver le déperlant.
  - repasser au fer à température moyenne après un lavage et un séchage.
3. Lorsque les techniques de réactivation du déperlant ne fonctionnent pas, il faut traiter le vêtement en ajoutant un produit hydrofugeant à la lessive ou au moment du rinçage (attention ne doivent pas être utilisés sur des vêtements possédant des doublures à action hydrophile) ou en la vaporisant avec un produit hydrofugeant. Il existe plusieurs produits du genre sur le marché. Certains sont conçus spécialement pour le traitement du GORE-TEX<sup>MD</sup>.



#### **MISE EN GARDE**

Les vêtements en tissu déperlant ne doivent jamais être nettoyés à sec. En cas de doute sur l'entretien adéquat d'un vêtement, communiquer avec son fabricant.

## **6.6. LE SYSTÈME MULTICOUCHE**

Le système multicouche (aussi connue sous le nom de « pelure d'oignon ») consiste en une superposition de vêtements. Les fonctions de chaque couche de vêtement viennent se compléter les unes les autres pour éviter une transpiration abondante et permettre de s'ajuster rapidement aux conditions climatiques changeantes et aux différents degrés d'intensité d'activités physiques. Afin de maximiser l'effet d'isolation, une couche d'air doit être présente entre chaque épaisseur de vêtements.

Le plus souvent, le système multicouche est la superposition de 3 couches différentes que la personne fera varier en fonction de ses besoins de chaleur, de ventilation, etc. Chaque couche a un rôle spécifique à jouer.

### **6.6.1. LA PREMIÈRE COUCHE – LA COUCHE DE BASE**

- Il s'agit d'un sous-vêtement mince fait de fibres synthétiques (polypropylène, polyester, Polartec Powerdry<sup>MD</sup>, etc.).
- Cette couche a pour fonction d'évacuer la transpiration loin du corps et de garder celui-ci le plus sec possible.
- Elle doit être portée près du corps, le mouler, en plus d'être en contact avec la peau.
- Il existe différents types de sous-vêtements synthétiques selon les activités prévues.
  - Le sous-vêtement léger est approprié aux activités à forte dépense d'énergie comme le ski de fond.
  - Le sous-vêtement un peu plus épais est idéal pour des activités rigoureuses, mais non excessives.
  - Le sous-vêtement plus épais convient aux activités qui nécessitent moins de déplacement (ex. le ski alpin).



1. Il faut porter une attention particulière aux coutures et étiquettes d'un vêtement. En effet, ils peuvent indisposer, voire même blesser s'il y a du frottement ou une pression trop forte.
2. Le manteau le plus chaud sera inutile et la personne aura froid si ses sous-vêtements sèchent mal et conservent l'humidité.



Les filles peuvent choisir de porter un soutien-gorge de sport ou tout autre sous-vêtement en polyester plutôt qu'un soutien-gorge en coton. Cela permet d'avoir un sous-vêtement respirant qui n'emprisonne pas l'humidité.

### 6.6.2. LA DEUXIÈME COUCHE – L'ISOLANT

- Elle consiste en une ou plusieurs épaisseurs de laine polaire ou de laine naturelle. Ces deux matériaux sont intéressants, car :
  - ils conservent leur propriété isolante, même lorsque mouillés;
  - ils respirent bien, c'est-à-dire qu'ils laissent s'échapper la transpiration qui s'évapore de la peau.
- Cette deuxième couche sert à garder le corps au chaud en emprisonnant l'air qui devient alors un isolant.
- Selon les conditions d'utilisation et les préférences personnelles, il peut s'agir de vêtement avec ou sans manches, qui s'enfilent par la tête ou, plus polyvalents, qui s'ouvrent sur le devant avec une fermeture éclair.
- Au repos, lors d'une activité qui ne demande pas d'énergie et lors des grands froids, cette deuxième couche peut être remplacée par un vêtement composé d'un isolant synthétique ou d'un duvet (une « doudoune »).

### 6.6.3. LA TROISIÈME COUCHE – LA COUCHE PROTECTRICE



La couche protectrice doit être composée d'un tissu imper-respirant dont les caractéristiques sont décrites dans la section [6.6. Les tissus imperméables et respirants](#) de ce module.

- Elle sert à protéger des intempéries comme le vent, la pluie et la neige.
- Elle doit assurer le confort de la personne qui la porte tout en étant légère, imperméable et respirante, c'est-à-dire qu'elle doit laisser s'échapper la transpiration qui s'évapore de la peau.
- Elle est conçue avec des fermetures éclair imperméables sur le devant et sous les bras (idéalement) pour faciliter la ventilation.



La fermeture éclair à double curseur (qui s'ouvre de haut en bas et de bas en haut) sur le devant du vêtement peut aussi être très pratique pour assurer une bonne ventilation et une bonne amplitude de mouvement.

**!** **MISE EN GARDE**  
**PERTE THERMIQUE**

Deux couches peuvent parfois être attachées ensemble. Par exemple, la veste polaire (2<sup>e</sup> couche) peut être zippée à la couche extérieure en nylon (3<sup>e</sup> couche). Dans ce cas-là, la laine polaire n'est pas fermée sur le devant du corps et la seule protection est la fermeture éclair du manteau de nylon qui n'est pas isolante.

**Quelle taille choisir?**

Selon le type de couche (1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup>), le choix de la taille peut varier.

1. Pour la première couche, il est recommandé de prendre une taille qui se moule le plus près du corps.
2. Pour la seconde couche, celle qui est isolante, il faut prévoir la possibilité d'insérer une veste ou un chandail supplémentaire en dessous.
3. Pour la troisième couche, celle qui est extérieure, il faut tenir compte qu'il peut y avoir plusieurs couches isolantes qui se superposent en dessous. La taille choisie doit demeurer confortable lorsque l'on porte plusieurs épaisseurs de vêtements (polaire, chandail en laine, etc.).



**ASTUCES**

1. Choisir des couches intermédiaires (2<sup>e</sup> couche) et extérieures (3<sup>e</sup> couche) amples afin de ne pas gêner la circulation sanguine.
2. Lorsque le sang circule bien dans le corps, la chaleur circule bien aussi.

Pour que le système multicouche fonctionne adéquatement, il faut savoir équilibrer le port des vêtements selon l'activité et les intempéries.

Tableau 5 — Équilibrer les couches de vêtements

Enlever des couches...	Ajouter des couches...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lors d'activités où l'on bouge beaucoup (jeux, pelletage, etc.);</li> <li>• lors des déplacements/randonnées;</li> <li>• lorsque la température extérieure augmente et qu'il fait plus chaud;</li> <li>• lorsque les couches de vêtements sont mouillées par la sueur;</li> <li>• lorsque le vent tombe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lors des arrêts;</li> <li>• lorsque le corps bouge peu, est immobile ou au repos;</li> <li>• lorsque la température extérieure baisse et qu'il fait plus frais/froid. En fin de journée, en soirée, par exemple;</li> <li>• à l'arrivée d'intempéries : vent, neige, pluie;</li> <li>• lorsqu'on a froid, voire avant d'avoir froid.</li> </ul>
<b>En camping d'hiver...</b>	
lors du montage du campement.	au coucher (sèches et chaudes).
la nuit dans le sac de couchage (selon sa capacité à réchauffer le sac).	lors de la prise de repas.

Aussi, au-delà de l'action d'ajouter ou d'enlever des couches, il faut être capable de jouer avec les systèmes d'ouverture et de fermeture des vêtements. Le corps est comme une maison : lorsqu'on a chaud, on ouvre les portes et fenêtres pour faire circuler l'air et on ferme tout lorsqu'on a froid. En camp, si on a chaud, il faut ouvrir légèrement la fermeture éclair principale du vêtement pour favoriser la circulation d'air qui diminuera la condensation à l'intérieur des vêtements. Il faut également libérer les poignets et la taille. À l'inverse, si on a froid, il faut bien fermer toutes les entrées pour conserver au maximum la chaleur à l'intérieur.

Certains vêtements techniques possèdent des fermetures éclair (des « puits de ventilation ») souvent situées sous les bras ou à l'avant et parfois dans le haut du dos. Ne pas hésiter à les fermer ou à les ouvrir selon le besoin.



#### MISES EN GARDE

1. Le métabolisme propre à chacun, la soudaine dépense d'énergie ou encore, la combinaison de certaines conditions climatiques (pluie, neige, humidité) peuvent amener à transpirer davantage et parfois à dépasser la capacité respirante d'un manteau, et ce, quelles que soient ses caractéristiques techniques.
2. Il faut garder en tête que le ressenti du chaud et du froid varie d'un individu à l'autre. Le système multicouche permet de garder ceux qui ont froid au chaud et, à l'inverse, permet à ceux qui ont chaud de se garder à une température confortable.



#### ASTUCE

En prévision d'une activité intense, s'habiller moins chaudement afin d'éviter de transpirer. Prévoir un manteau pour conserver la chaleur une fois l'activité terminée.

### 6.6.4. LE SYSTÈME MULTICOUCHE POUR LES MAINS, LES PIEDS ET LA TÊTE

Le système multicouche ne s'applique pas uniquement au tronc du corps et aux jambes, il s'applique également aux mains, aux pieds, et à la tête.

### 6.6.5. LES MAINS

Celles-ci doivent être protégées du froid et de l'humidité. Il est préférable de porter des mitaines plutôt que des gants. Dans les gants, les doigts sont séparés et doivent se réchauffer individuellement, alors que dans une mitaine ils sont collés et se réchauffent mutuellement. Appliquer la technique du multicouche aux mains signifie porter une première couche, à savoir des sous-gants (parfois de simples gants magiques), sous les mitaines qui, elles, rassemblent souvent les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> couches (isolantes et protectrices).

Les sous-gants, en synthétique ou en polypropylène sont moulants et permettent de garder les mains au chaud. Si durant l'activité le participant doit manipuler des objets nécessitant de la dextérité, les sous-gants permettent de ne pas être en contact direct avec le froid, la neige ou des matériaux conducteurs de froid comme le métal.

On distingue généralement 2 types de mitaines.

1. Les mitaines **monocoques ou à doublure intégrée**. Elles sont composées d'une couche extérieure en nylon ou en cuir qui protège des intempéries, et d'une couche intérieure isolante de laine naturelle, de laine polaire, de duvet ou d'isolant synthétique – fixées l'une à l'autre.
2. Celle qui sont **composées ou à doublure amovible**. Ces mitaines sont faites de mitaines isolantes en laine naturelle, en laine polaire, recouverte d'une mitaine imperméable en cuir, en nylon, etc.

Tableau 6 — Les avantages et les inconvénients propres à chaque type de mitaines.

	Avantages	Inconvénients
Mitaines monocoques ou à doublure intégrée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très chaudes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très difficiles à faire sécher.</li> </ul>
Mitaines composées ou à doublure amovible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiques à faire sécher;</li> <li>• Possibilité d’interchanger soit la mitaine isolante ou la mitaine extérieure lorsque l’une ou l’autre est mouillée;</li> <li>• Permettent de jouer avec les épaisseurs. On peut enlever la mitaine extérieure et garder uniquement la mitaine intérieure isolante ou vice versa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins disponibles sur le marché;</li> <li>• Plus de risques de perdre un morceau de la paire, puisque composée de 4 morceaux.</li> </ul>

L’enveloppe extérieure de la mitaine (monocoque ou composée) est habituellement faite de nylon traité ou de cuir. Le nylon est plus léger et plus imperméable que le cuir. Par contre, la mitaine en cuir a le grand avantage de ne pas fondre lorsqu’elle est exposée à la chaleur. Lorsque les participants font de la cuisine à l’extérieur (en camping d’hiver principalement), les mitaines en cuir sont très pratiques pour manipuler un chaudron ou une poêle. L’inconvénient du cuir est que celui-ci n’est pas imperméable et qu’il absorbe l’eau. Il faut donc traiter et imperméabiliser convenablement les mitaines en cuir.

Dans certaines conditions climatiques, des couches peuvent être ajoutées au duo sous-gants/mitaines :

- Par temps très froid, une paire de mitaines en laine naturelle ou en laine polaire peut être utilisée comme 2<sup>e</sup> couche.
- S’il vente, s’il pleut ou s’il neige, une surmitaine en nylon, en cuir, etc. peut être ajoutée.



Pour maintenir l’efficacité des mitaines, celles-ci doivent être bien entretenues tant pour le lavage et le séchage que pour l’imperméabilisation. De plus, étant donné que les mitaines sont souvent en contact avec la neige et l’humidité, il faut pouvoir changer de paire régulièrement et donc avoir en tout temps à sa disposition, une paire qui soit sèche.

## 6.6.6. LES PIEDS

Durant les activités extérieures hivernales, les pieds doivent être bien protégés. En effet, ils sont souvent la première partie du corps à souffrir du froid ou de l'humidité. Même dans des conditions hivernales, quand les pieds sont actifs, ils transpirent. Pour prévenir l'humidité et donc le froid des pieds, le système multicouche s'applique. Quatre couches doivent être portées aux pieds pour les protéger. Les bas comptent pour deux couches et les bottes, pour deux autres.

### Les bas

Les 2 premières couches servant à garder les pieds au chaud sont les bas :

- La 1<sup>re</sup> couche est directement en contact avec la peau. Un bas en polypropylène est un excellent choix puisque ce textile éloigne la transpiration du pied et prévient les ampoules en protégeant le pied.
- La 2<sup>e</sup> couche est un bas en laine naturelle ou un bas thermal qui permet de conserver et maintenir le pied au chaud. La laine mérinos est appréciée, car si elle a les mêmes caractéristiques que la laine conventionnelle, elle a également l'avantage d'être beaucoup plus douce, tout en étant résistante. Le bas thermal est composé d'un mélange de fibres conçu spécifiquement pour contrer le froid. Il évacue la transpiration et en accélère l'évaporation tout en emprisonnant la chaleur. Il existe également des bas en laine polaire. Le Polartec<sup>MD</sup> garde les pieds au chaud et au sec.

Ces deux couches de bas permettent de prévenir les ampoules puisque la 1<sup>re</sup> couche glisse sur la 2<sup>de</sup> couche, limitant la friction de la peau sur le tissu.

#### TYPES DE BAS À ÉVITER



#### MISES EN GARDE

1. Bas avec des coutures;
2. Bas en coton (puisque le coton conserve l'humidité et ne sèche pas vite);
3. Bas fait de fibres « métalliques » qui, en principe, doit apporter plus de chaleur. Souvent, cette fibre métallique est combinée soit au coton soit au Spandex. Le coton capte l'humidité et risque de garder le pied mouillé. De plus, cette fibre métallique est beaucoup moins confortable que d'autres produits synthétiques;
4. Bas trop serrés qui limitent la circulation sanguine et gardent les pieds froids;
5. Bas trop amples qui occasionnent des points de pression et même des ampoules dues au frottement.



#### ASTUCES

1. La poudre de bébé (le talc) peut être appliquée sur les pieds pour aider à diminuer la transpiration;
2. S'assurer que les ongles d'orteils sont bien coupés pour éviter d'endommager les bas ou encore, de se blesser aux orteils;
3. Bien consulter la composition des bas en fibres mélangées avant de les acheter.

## Les bottes

Avec un feutre amovible ou intégré, les bottes constituent les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> couches de protection des pieds :

- La 3<sup>e</sup> couche est composée du feutre isolant de la botte;
- La 4<sup>e</sup> couche est la botte en soi. Elle sert à couper le vent, la pluie et la neige.



### **MISE EN GARDE**

Pour un camp d'hiver, les bottes sont un item indispensable qu'il ne faut en aucun cas négliger. Si les participants ont froid aux pieds, la réussite du camp est compromise. Il est important de s'assurer que la paire de bottes convient parfaitement à la personne qui les porte.

Idéalement les bottes des participants auront un feutre amovible puisque cela rend les bottes plus faciles à faire sécher. Les bottes de type Sorel avec un feutre à l'intérieur pour isoler le pied et une enveloppe à l'extérieur (soit un mélange de cuir et de caoutchouc ou de nylon et de caoutchouc) sont un modèle idéal. Tout dépendant de la hauteur de la botte, des activités et de la qualité de la neige, une guêtre (une bande de tissu amovible servant à recouvrir le bas de la jambe et le dessus de la chaussure).



### **ASTUCES**

1. Pour le séchage, il est préférable de séparer le feutre de la botte et de placer du papier journal à l'intérieur de la botte pour l'assécher.
2. Éviter le séchage trop près du feu afin de ne pas endommager l'enveloppe extérieure de la botte.
3. Si les bottes sont mouillées, les pieds habillés de bas secs peuvent être recouverts d'un sac plastique (type sac de lait) pour se protéger de l'humidité.
4. Choisir une paire de bottes légèrement trop grande diminue le risque d'avoir froid aux pieds. Les pieds disposeront d'assez d'espace pour bouger et ainsi alimenter le flux sanguin permettant de les réchauffer. Porter des bottes trop serrées (qui compriment les pieds) nuit à la bonne circulation sanguine. Le participant risque alors d'avoir froid.



### **MISE EN GARDE**

La température de confort indiquée sur les bottes donne une idée de la capacité d'isolation de la botte. Toutefois, le participant ne peut pas s'y fier à 100 % puisque cette température de confort va varier en fonction de l'usure de la botte, de la transpiration de celui qui les porte (plus il transpire, plus vite il aura froid), etc.

## Une alternative aux bottes : les couvre-chaussures

Connus pour leur usage urbain, les couvre-chaussures sont très pratiques pour éviter de chausser de grosses bottes lorsque l'on sort à l'extérieur en hiver. Les couvre-chaussures permettent aux utilisateurs de se chausser confortablement avant d'affronter les intempéries.

Il existe des couvre-bottes fabriquées spécialement pour les activités de plein air. Deux grandes marques proposent des couvre-chaussures pour affronter les grands froids : la compagnie Neos et la compagnie Acton. Neos<sup>MD</sup> propose des couvre-chaussures faits spécialement pour les froids extrêmes, pour des activités de plein air comme de la raquette ou du traineau à chiens.

L'avantage pour le participant d'enfiler des couvre-chaussures est de pouvoir porter des chaussures dans lesquelles il est déjà confortable. Les couvre-chaussures sont isolants, imperméables, tout en restant très légers comparativement à certains modèles de bottes de neige.

Le désavantage est que ce genre de couvre-bottes est dispendieux. Il faut donc que le participant se questionne sur l'usage qu'il va faire de ces couvre-chaussures par rapport à une paire de bottes de neige.

Malgré les couches de bas et les bottes, le risque d'avoir froid aux pieds lors d'activités extérieures en hiver est très présent. Il faut alors garder les pieds actifs au maximum.



#### ASTUCES

##### POUR SE RÉCHAUFFER LES PIEDS

1. Faire de petits sauts sur place;
2. Remuer les orteils dans les bottes;
3. Marcher rapidement ou courir (attention de ne pas transpirer).

### 6.6.7. LA TÊTE

Il ne faut pas oublier que même si le tronc et les jambes sont couverts avec le système multicouche, on aura froid si on ne se couvre pas la tête. En effet, environ 30 % à 40 % de la chaleur corporelle s'échappent par la tête.

Il existe des petites tuques en polypropylène qui régulent la transpiration pouvant être portées comme 1<sup>re</sup> couche de la tête.

Une tuque en laine naturelle ou en laine polaire peut être portée comme 2<sup>e</sup> couche. S'il vente, pleut ou neige, le capuchon du manteau pourra servir de 3<sup>e</sup> couche pour protéger la tête.

### 6.6.8. SÉCHAGE

Lors d'un camp d'hiver où les deux principaux risques sont le froid et l'humidité, il est recommandé de choisir des tissus à séchage rapide.

Dès que les participants entrent à l'intérieur du chalet, il est indispensable de faire sécher les manteaux et pantalons de neige, les bottes (idéalement retirer les feutres de celles-ci), mais aussi les bas et pantalons qui seraient eux aussi humides, voire mouillés.

**Pour le séchage, voici quelques conseils :**

- Séparer les morceaux d'habits les uns des autres pour que l'air circule.
- Idéalement accrocher les habits sur des portemanteaux ou sur une corde (attention à la sécurité des participants) pour maximiser la circulation d'air.
- S'assurer que la pièce est suffisamment aérée pour éviter de saturer l'air en humidité.
- Vérifier de ne pas laisser de tuque, de cache-cou ou de mitaines dans les manches de manteaux.
- Séparer les feutres des bottes, tout en s'assurant que chacun des morceaux est bien identifié.

- Si les habits sont séchés près d'un feu, s'assurer qu'ils ne sont pas trop proches de la source de chaleur, de les placer à au moins 1 mètre de distance de la source sans entraver la sécurité de la pièce pour les participants.



**ASTUCE** Il est toujours préférable d'identifier les vêtements pour éviter de les égarer lors du séchage.

L'entrée et la sortie du chalet en groupe sont deux moments pendant lesquels les risques de mouiller les vêtements, les bas et les bottes sont élevés. Afin de minimiser ces risques, voici quelques petits conseils relatifs au vestiaire :

- Le temps alloué aux moments de transitions doit être suffisamment long pour permettre à chacun des participants de bien se vêtir ou se dévêtir.
- Contrôler le flux de personnes entrant dans le chalet en ayant un adulte à l'intérieur et un à l'extérieur du chalet.
- Procéder à l'habillement ou au déshabillage par petits groupes.
- Prendre garde que les pieds secs ne soient pas en contact avec les parties mouillés du sol.
- Avant d'entrer, s'assurer de se débarrasser de toute neige s'étant accumulée sur les vêtements et de bien « taper » les bottes à l'extérieur afin que la neige n'entre pas dans le chalet.

## 6.7. SE VÊTIR POUR DORMIR

Lors des camps d'hiver en chalet, deux options sont possibles pour le coucher : dans un lit ou au sol.

Lorsque le coucher se fait dans un lit, il est recommandé aux participants d'apporter un drap de type couvre-matelas pour mettre sur le lit. Cela le rend plus confortable et moins « glissant » qu'un matelas recouvert de plastique.

Si le coucher se fait au sol, chaque participant doit avoir son propre tapis de sol. Le minimum est d'avoir un tapis à cellules fermées (le matelas bleu) qui protège le participant de la fraîcheur du sol.



**MISE EN GARDE**

Si les participants ont des matelas autogonflants, il faut s'assurer qu'ils sont capables de les gonfler au maximum pour être confortables.

Le choix du sac de couchage doit être fait en fonction de la température et du type de chauffage de l'habitation. Il est recommandé d'avoir un drap d'auberge (ou drap d'appoint) à l'intérieur de son sac de couchage, car il est plus facile de laver ce type de drap que le sac de couchage lui-même. De plus, il permet de faire un effet multicouche qui aide à régulariser la chaleur pour le participant qui dort.

Advenant le cas où un participant n'aurait pas de sac de couchage, l'utilisation de plusieurs couvertures peut convenir.



Les caractéristiques des sacs de couchage et des matelas sont présentées en détail dans le module de formation *Camping d'hiver TEC 0003/TEC 0004*. Pour plus d'information, s'y référer.

## Conclusion

Le choix des vêtements se fait en fonction de leurs propriétés et des besoins de ceux qui les portent. Il est important de garder quelques petits points en tête en les choisissant :

- Des vêtements aux couleurs voyantes, tels le rouge et l'orangé, rendront la personne plus visible en situation de détresse.
- Les couleurs sombres auront comme caractéristique de capter l'énergie solaire et d'emmagasiner la chaleur.
- Beaucoup d'habits, en particulier ceux qui composent les 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> couches, peuvent être trouvés usagés dans des magasins d'occasions. Cela permet de se vêtir à moindre coût tout en ayant des vêtements efficaces.



### **ANNEXES**

La liste des items à emporter pour un camp d'hiver en chalet, un rappel du système multicouche ainsi que des tableaux de synthèse sur l'habillement sont disponibles dans les annexes.

## **7. SANTÉ**

Cette section de la formation est essentielle pour une bonne préparation à un camp d'hiver. Il sera question de la santé des participants, des premiers soins, du phénomène de perte de chaleur, des maux spécifiques aux conditions hivernales, des conditions de santé à surveiller et de l'alimentation. Autant d'aspects dont la maîtrise par les animateurs formés permettra d'assurer un bon camp.

### **7.1. LES PARTICIPANTS**

Lors des préparatifs du camp, les animateurs doivent inclure, dans le dossier de camp, certaines informations relatives à la sécurité et à la santé des participants. Ainsi, les coordonnées du centre de santé, de la clinique et de l'hôpital les plus proches doivent être clairement identifiées dans le dossier. De plus, la procédure de communication en cas d'incident ou d'accident doit faire partie du dossier et être présentée aux parents lors de la réunion de parents.

Avant le départ en camp, il est indispensable d'avoir l'information nécessaire concernant l'état de santé des animateurs et des jeunes. La première étape est de vérifier que les fiches médicales de tous les participants sont à jour et signées. La seconde étape est de faire remplir et signer par les parents la fiche d'autorisation parentale concernant l'administration et la distribution de médicaments prescrits ou non<sup>16</sup>.



### **ANNEXES**

Un exemple de fiche médicale et d'autorisation parentale est disponible en annexe.

<sup>16</sup> Pour plus d'information, se référer à la politique *Administration de médicaments* de l'ASC.



Comme mentionné dans la section [Prévention et sécurité – 2. Préparation des participants – La réunion de parents](#), il est important de discuter avec les parents de la santé de leur enfant, surtout lorsque des conditions particulières sont identifiées.



#### **MISE EN GARDE**

Lorsque les participants au camp sont âgés de 14 ans et plus, il est possible que certaines conditions médicales ne soient pas connues de leurs parents. Il faut donc s'assurer que ces jeunes informent les adultes qui les accompagnent de toute condition spécifique qui pourrait avoir un impact sur leur santé durant le camp d'hiver, et ce, même si leurs parents ne sont pas au courant.

En prévision du camp, les animateurs doivent absolument connaître et identifier, sur les fiches médicales, les jeunes avec des conditions particulières ou des traitements médicaux. Si par le passé, des participants ont déjà eu des fractures, brûlures ou engelures, il est important que cela soit noté sur leur fiche médicale, car ils seront plus sensibles à des maux tels que l'hypothermie. Ainsi, une fois en camp, ils pourront prévenir certaines situations et intervenir de manière conséquente si un problème survient.

Enfin, au moment du départ en camp, l'animateur responsable de conserver les fiches médicales, les autorisations et la trousse de premiers soins – généralement l'animateur formé en secourisme<sup>17</sup> – devra aussi recueillir la carte d'assurance maladie et les médicaments sur prescription des jeunes.

La carte d'assurance maladie originale (non pas une photocopie ou une retranscription) est indispensable pour garantir la gratuité des soins si un jeune ou un animateur doit voir un médecin ou être hospitalisé d'urgence pendant le camp.

Les médicaments sur prescription doivent être identifiés au nom du jeune devant les prendre et rangés avec la trousse de premiers soins dans un endroit sécuritaire et assurant la confidentialité<sup>18</sup>. Loin de la portée des jeunes.

<sup>17</sup> Se référer à la politique *Formation des adultes et compétences requises* – section « Formations obligatoires ».

<sup>18</sup> Pour plus d'information, se référer à la politique *Administration de médicaments* de l'ASC.

## 7.2. LES PREMIERS SOINS

Pour n'importe quelle activité scout, incluant le camp d'hiver, et comme spécifié dans la politique *Brevet de secourisme*<sup>19</sup>, au moins un adulte présent doit avoir reçu et validé sa formation pour les premiers secours en secourisme général ou en milieu sauvage et éloigné<sup>20</sup>.

### 7.2.1. PRINCIPES DE BASE

L'hiver, les premiers soins demeurent les mêmes qu'en été. Cependant, lors d'activités extérieures, le froid a une incidence : il peut ralentir l'efficacité des soins. La vitesse et la dextérité de la personne donnant les premiers soins sont diminuées. La région blessée du corps gèle plus facilement. La sensibilité des extrémités (mains et pieds) est souvent moindre. Il s'agit alors d'être le plus prêt possible pour intervenir rapidement et efficacement en cas d'incident ou d'accident.

Advenant le cas où un jeune ou un adulte se blesse et qu'une intervention à l'extérieur est nécessaire, quelques principes de base doivent être respectés. Tout d'abord, quelle que soit la température, il faut couvrir le blessé pour le protéger du froid. Ensuite, il faut assurer la protection du blessé et du secouriste et ne jamais laisser le blessé seul. Enfin l'animateur responsable du secourisme doit prodiguer les soins de base en attendant les professionnels d'urgence.

### 7.2.2. LA TROUSSE

Pour le camp d'hiver comme pour n'importe quelle activité ou sortie scout, l'adulte breveté en secourisme doit s'assurer d'avoir avec lui une trousse de premiers soins à jour et contenant le nécessaire pour administrer les premiers soins en cas d'incident ou d'accident.

Lors de la préparation du camp, il faut donc vérifier le contenu de la trousse au complet et s'assurer que l'on dispose du nécessaire pour l'administration des soins de base : de quoi nettoyer des plaies de surface, des brûlures légères, des irritations, etc. Il faut s'assurer de conserver la trousse dans un endroit chauffé en tout temps si cette dernière contient des liquides (du sirop, par exemple) ou des médicaments sur prescription. Il faut alors envisager d'emporter deux trousse de premiers soins : une pour les activités extérieures et une qui restera à l'intérieur du chalet.



#### ANNEXES

La liste du contenu de la trousse de premiers soins recommandée par La Croix-Rouge canadienne est disponible dans les annexes de ce module.

<sup>19</sup> Pour plus d'information, se référer à la politique *Brevet de secourisme* de l'ASC — <https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2018/07/PP302-2017-09.pdf>

<sup>20</sup> Se référer au document politique *Formation des adultes et compétences requises* section sur les formations obligatoires. — <https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2018/07/PP110-2016-10.pdf>



## MISE EN GARDE

Lors de activités extérieures, les médicaments, les auto-injecteurs et les inhalateurs (les « pompes » pour l'asthme) que le participant doit toujours avoir à portée de main doivent être gardés à l'intérieur du manteau, le plus proche du corps afin que la température reste chaude et constante.

### 7.3. PERTE DE CHALEUR

#### 7.3.1. LES SOURCES DE FROID ET D'HUMIDITÉ

Lors d'activités hivernales, il faut combattre le froid et l'humidité, deux éléments influencés par une multitude de facteurs intrinsèques (propres à l'individu) et extrinsèques (extérieurs à l'individu).

L'humidité provient :

- de la neige : lorsque la température extérieure est au-dessus de - 10 °C, elle est dite « mouillée ». En dessous de - 10 °C, la neige est considérée comme « sèche ».
- de la glace;
- des sources d'eau : rivières, lacs, pluie;
- de la sudation (sueur).

Le froid provient :

- de l'air ambiant;
- du sol;
- du vent;
- de la glace;
- du refroidissement par le facteur éolien.



Comme mentionné dans la section [Prévention et sécurité – 2. Préparation des participants](#), il faut vérifier le temps prévu par les météorologues jusqu'au dernier moment avant le départ.

#### 7.3.2. LES 4 MÉCANISMES DE PERTE DE CHALEUR

Pendant des activités à l'extérieur, le corps peut se refroidir de quatre manières. Les connaître permet une meilleure anticipation des problèmes découlant de la perte de chaleur.

- 1) **Rayonnement** : Pour se maintenir au chaud, le corps fonctionne de la même manière qu'un calorifère : il dégage de la chaleur, il irradie. La perte de chaleur se fait directement par le corps, surtout s'il est peu couvert, car la chaleur s'échappe directement vers l'air extérieur plus froid. De 35 à 40 % de la chaleur est perdue par le rayonnement.
- 2) **Convection** : La convection est l'échange de chaleur entre le corps et l'air ou entre le corps et un liquide. La convection est créée par le déplacement de l'air (vent) autour de l'individu ou le déplacement de l'individu (marche, course). De 30 à 35 % de la chaleur corporelle peut être perdue de cette façon.

L'immersion est une forme de convection puisque la perte de chaleur se fait lorsque la peau entre en contact avec l'eau. On parle d'immersion lorsque 85 % d'une surface est immergée dans un liquide. Par exemple lorsqu'un individu tombe à l'eau. Lorsqu'il y a immersion, le corps perd 25 fois plus vite sa chaleur que dans l'air<sup>21</sup>.

- 3) **Évaporation** : L'évaporation est la perte d'eau qui entraîne la chaleur avec elle. Cette perte d'eau peut se faire par la respiration ou la transpiration et peut représenter de 22 % à 80 % de la chaleur perdue par le corps selon l'intensité de l'effort fourni.
- 4) **Conduction** : La conduction est l'échange de chaleur lorsque deux objets sont en contact : la chaleur se déplace de l'objet le plus chaud vers le plus froid. La conduction représente environ 5 % de la perte de chaleur. En hiver, cela peut se produire lorsque l'on s'assoit dans la neige.

### 7.3.3. LES PRINCIPALES ZONES DE PERTE DE CHALEUR :



Le vent, l'eau et l'exercice accentuent les pertes de chaleur. Environ 30 à 40 % de la chaleur corporelle se perd par la tête et le cou. Les autres zones du corps par lesquels la chaleur s'échappe sont l'aine, les côtes et les extrémités (pieds et mains). Par conséquent il est important – lors d'activités d'hiver – de prévenir les pertes de chaleur et d'anticiper le phénomène de sudation afin de prévenir l'humidité et le froid.

De manière très pratique et logistique, l'habillement permet de contrer le froid. Le tableau ci-dessous synthétise les mécanismes de perte de chaleur et comment lutter contre en utilisant le système multicouche :

---

<sup>21</sup> Conseil québécois de nautisme — l'immersion en eau froide.

Tableau 7 — Les mécanismes de perte de chaleur et comment lutter contre grâce au système multicouche

Mécanismes de perte de chaleur	Contre le mécanisme par le système multicouche	Des exemples pour prévenir la perte de chaleur
 Rayonnement	Couche intermédiaire isolante	Vêtements chauds Se couvrir la tête
 Convection	Couche extérieure protectrice	Porter un manteau pour se couper du vent
 Évaporation	Couche intérieure évacuatrice	Faire activité modérée Boire juste assez
 Conduction	Couche intermédiaire pour couper le froid Couche extérieure contre l'humidité	Utiliser une surface isolante entre le corps et la neige



**MISE EN GARDE**

La perte de chaleur peut rapidement conduire à l'hypothermie comme décrite dans la section [4. Les maux les plus fréquents en camp d'hiver.](#)

### 7.3.4. LE CORPS HUMAIN ET LA TRANSPIRATION

Lors d'activités à l'extérieur qui nécessitent un effort soutenu (la randonnée, les jeux, la construction de forts et autres structures de neige), les participants transpirent et le taux d'humidité dans leurs vêtements augmente.

#### Qu'est-ce que la transpiration?

- La transpiration est un phénomène d'évaporation du corps qui, par le biais de molécules d'eau et sous l'effet de la chaleur, évacue la sueur par les pores de la peau.
- Elle est une des composantes de la thermorégulation<sup>22</sup> du corps humain, c'est-à-dire qu'elle permet à l'humain de diminuer sa température interne lorsqu'elle devient trop élevée à cause de l'effort physique ou parce qu'il porte trop de vêtements.

#### Les conséquences de la transpiration

Lorsqu'un individu transpire, il évapore sa chaleur et crée de l'humidité. Cette humidité entre en contact avec la première couche de vêtements – celle en contact avec la peau – qui devient humide puis mouillée.

Par conduction, un vêtement mouillé va attirer la chaleur corporelle de l'intérieur vers l'extérieur. Il va occasionner des pertes caloriques et donc refroidir encore plus rapidement l'individu.

#### Anticiper la transpiration par l'habillement

<sup>22</sup> Thermorégulation : <https://biologiedelapeau.fr/spip.php?article75>

Le phénomène de transpiration peut être utilisé de manière bénéfique en été lorsqu'il s'agit de garder le corps au frais. En effet le principe de convection, jumelé avec un choix de matériel comme le coton, permet de conserver l'humidité et donc de maintenir le corps au frais.

En hiver, l'individu évitera de choisir des textiles comme le coton lors d'activités extérieures afin d'éviter de maintenir son corps humide et donc d'avoir froid. De plus, du fait des différents facteurs de refroidissement et en particulier celui de la convection, il faut s'assurer de choisir des couches de vêtements qui ne retiennent pas l'humidité et permettent une évaporation facile. Ultiment cette évaporation devrait se faire jusqu'à l'extérieur.



Il faut se vêtir en fonction des conditions météorologiques et du degré d'intensité de l'activité. Cela passe principalement par l'habillement via le système multicouche, tel que décrit dans la section [Vêtements – le système multicouche](#).

### 7.3.5. LE BBREM : COMMENT COMBATTRE LE FROID, L'HUMIDITÉ ET LES PERTES DE CHALEUR

Lors d'activités hivernales à l'extérieur, il y a cinq actions qui permettent aux jeunes et aux adultes de conserver leur chaleur en évitant le froid et l'humidité. Le sigle BBREM désigne ces 5 actions :

**Boire** : lorsque le corps est bien hydraté, il lui est plus facile de véhiculer la chaleur là où il le faut. Boire de façon régulière; en petites quantités à chaque fois pour ne pas stimuler l'envie d'uriner.

**Bouger** : des activités à un rythme contrôlé (marcher plutôt que courir) accélèrent le processus digestif donc assurent la production de chaleur par la digestion et l'exercice. Elles limitent la production de frissons (énergivores).

**Rester au sec** :

- 1) Éviter d'avoir trop chaud afin de ne pas transpirer. Si l'on transpire, changer de vêtements rapidement après avoir terminé l'activité physique plus intense.
- 2) Lorsque l'on est dehors, se mettre à l'abri, se protéger des intempéries, se protéger du vent.
- 3) Protéger la tête, les organes et les extrémités avec les vêtements appropriés : chapeau, tuques, mitaines, bottes, etc.
- 4) Appliquer le principe du multicouche.
- 5) S'asseoir sur un sac ou un tapis de sol pour ne pas être en contact direct avec la neige ou un objet glacé/froid.

**Éliminer** : éliminer dès que le besoin se fait sentir (selle et urine). Ceci évite que le corps dépense son énergie à combattre l'envie.

**Manger** : la consommation des aliments se transforme en énergie par la digestion, ce qui réchauffe l'organisme. Lors d'activités extérieures, il est important de manger fréquemment (collation et repas)



La section sur [l'Alimentation](#) présente les différents aliments à consommer, la fréquence des repas, etc.

En appliquant les cinq principes du BBREM, les participants d'une activité extérieure seront plus à même de lutter contre le froid et l'humidité, quel que soit le temps passé dehors.

## **7.4. LES MAUX LES PLUS FRÉQUENTS EN CAMP D'HIVER**

Cette section présente les maux et accidents qui peuvent survenir en camp d'hiver. Elle décrit succinctement les actions à mettre en place selon le type de situation. Elle ne remplace aucunement le cours de secourisme qu'au moins un des adultes présents au camp doit avoir suivi et réussi.

### **7.4.1. HYPOTHERMIE**

L'hypothermie est l'abaissement de la température corporelle lorsque le corps ne réussit plus à produire suffisamment de chaleur pour maintenir sa température. L'hypothermie peut être une conséquence liée à l'exposition prolongée au froid, à l'exposition au vent, au port de vêtements mouillés, à l'épuisement ou à l'immersion. L'hypothermie peut apparaître à des températures ressenties (incluant donc le refroidissement éolien) se situant entre 5 °C sous zéro et 10 °C au-dessus de zéro, même en été.

Avant d'être en hypothermie, on peut observer deux signes pouvant, s'ils ne sont pas pris en compte, empirer et mener à l'hypothermie :

1. La température buccale est juste au-dessus de 35 °C;
2. La personne ressent de l'inconfort (elle a froid).

#### **Note sur la prise de température<sup>23</sup> :**

Pour les personnes âgées de 5 ans et plus, le CHU Sainte-Justine préconise la prise de température buccale ou rectale.



Pour des raisons de respect de l'intimité et de protection de la jeunesse, lorsque la température d'un des participants doit être prise, cela doit être impérativement fait par la bouche. Rappelons aussi qu'un adulte ne peut jamais se retrouver seul en présence d'un jeune.

Pour la prise de température par la bouche, il faut placer le thermomètre propre sous la langue du participant. Ce dernier doit ensuite s'assurer de garder le thermomètre sous la langue en gardant les lèvres fermées jusqu'à ce que la lecture de la température puisse être faite (compter 1 minute environ). Il est important de ne pas prendre la température du participant dans les 30 minutes qui suivent la consommation d'un liquide ou d'un aliment. Cela peut modifier la température buccale.

La température buccale normale, sans fièvre et sans hypothermie, est comprise entre 35,5 °C et 37,9 °C.

Il y a trois niveaux d'hypothermie. À chaque niveau, il y a des symptômes bien spécifiques et des actions à mettre en place pour contrôler la situation. Le tableau ci-dessous synthétise le tout :

---

<sup>23</sup> Source : CHU Sainte-Justine

Tableau 8 — Les trois niveaux d’hypothermie et les actions à mettre en place pour intervenir <sup>24</sup>

Types d’hypothermie	Symptômes	Interventions
Hypothermie légère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Température buccale entre 32,2 et 35 °C;</li> <li>• Frissons;</li> <li>• Oreilles, nez, joues, doigts et pieds froids;</li> <li>• Extrémités (doigts et pieds) engourdis et provoquant des maladroites.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettre la personne à l’abri du froid, en la déplaçant délicatement.</li> <li>2. Enlever les vêtements humides ou mouillés qui refroidissent le corps.</li> <li>3. Couvrir la personne de couvertures et la réchauffer en partant des zones les plus sensibles au froid : la tête, le cou, le tronc, la région de l’aîne (haut des cuisses). Ne pas masser la peau.</li> <li>4. Placer des bouillottes ou couvertures chauffantes sous les aisselles, le haut des cuisses et le ventre. Attention de ne pas mettre la source de chaleur en contact direct avec la peau pour ne pas la brûler.</li> <li>5. Faire boire, par petites gorgées, une boisson chaude et sucrée.</li> </ol> <p>Dans les 30 minutes qui suivent la prise en charge d’une personne en hypothermie, il doit nécessairement y avoir une amélioration de sa condition. Si ce n’est pas le cas, appeler immédiatement les services de santé en composant le 9-1-1.</p>
Hypothermie modérée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Température buccale entre 28 et 32,2 °C;</li> <li>• Frissons;</li> <li>• Oreilles, nez, joues, doigts et pieds froids;</li> <li>• Extrémités (doigts et pieds) engourdis;</li> <li>• Respiration et pouls rapides;</li> <li>• Manque de coordination;</li> <li>• Difficulté à s’exprimer;</li> <li>• Esprit et paroles confus;</li> <li>• Jugement affaibli;</li> <li>• Comportement inhabituel.</li> </ul>	<p>Dès qu’il y a présence d’hypothermie modérée ou avancée, il faut faire appel aux secours immédiatement en composant le 9-1-1. En attendant l’aide médicale, il faut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettre la personne à l’abri du froid, en la déplaçant délicatement. On installera au besoin un pare-vent, un abri et naturellement, s’il y a un chalet, on s’y rend rapidement.</li> <li>2. Enlever les vêtements humides ou mouillés qui refroidissent le corps.</li> <li>3. Couvrir la personne de couvertures et la réchauffer en partant des zones les plus sensibles au froid : la tête, le cou, le tronc, la région de l’aîne (haut des cuisses). Ne pas masser la peau.</li> <li>4. Fournir de la chaleur en faisant un feu, en le rapprochant d’un système de chauffage. Ne pas lui mettre de bouillotte ou de couverture chauffante</li> <li>5. Alimenter et offrir des boissons chaudes et sucrées si la personne est consciente.</li> </ol>
Hypothermie grave	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Température buccale inférieure à 28 °C;</li> <li>• Arrêt des frissons;</li> <li>• Regard fixe et vide;</li> <li>• Perte de conscience;</li> <li>• Respiration ralentie;</li> <li>• Arrêt respiratoire;</li> <li>• Arrêt cardiaque;</li> <li>• Décès.</li> </ul>	

<sup>24</sup> Hypothermie — Gouvernement du Québec



## MISES EN GARDE

1. Ne jamais donner d'alcool ou faire fumer la personne. L'effet de ces substances peut être d'abaisser la température du corps ou d'empirer la situation de la personne en hypothermie.
2. Toute personne ayant souffert d'hypothermie, quel qu'en soit le degré de gravité, doit être suivie par un professionnel de la santé afin de bien évaluer les impacts sur la personne. Ainsi, la famille d'une personne qui a souffert d'hypothermie en camp doit être avisée de manière formelle par la personne brevetée en secourisme. Un rapport d'incident/accident doit être rempli dans les 48 h qui suivent l'incident<sup>25</sup>.

### Prévenir l'hypothermie

Pour prévenir l'hypothermie, il faut tout d'abord agir sur ses principales causes, soient le froid et l'humidité. Les deux principales manières de lutter contre l'hypothermie en étant à l'extérieur sont de porter des vêtements adéquats et de s'alimenter.

1. Vêtements :
  - Il faut porter des vêtements secs et se changer au besoin;
  - Les vêtements doivent protéger la personne de la neige, de la pluie et du vent.
2. L'alimentation :
  - Il faut bien s'alimenter et boire;
  - De plus, pour garder le corps au chaud, il faut demeurer actif (activités d'intensité modérée).

Une fois que la personne est convenablement vêtue et qu'elle est bien alimentée, il y a quelques précautions à prendre pour prévenir l'hypothermie :

1. éliminer dès que le besoin se fait sentir (selles et urine);
2. éviter de s'asseoir ou de s'étendre sur la neige ou les surfaces glacées (principe de conduction);
3. en période d'activités, il faut faire des haltes fréquentes pour se reposer et s'alimenter.

---

<sup>25</sup> Remplir un rapport d'incident/accident téléchargeable: [https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents\\_exemple.pdf](https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents_exemple.pdf)

### 7.4.2. LA CONSTIPATION

La constipation est un retard ou une difficulté pour la personne d'évacuer les selles. En camp d'hiver, les participants sont sujets à la constipation pour diverses raisons.

1. Des raisons d'ordre psychologique :
  - Le participant n'est pas dans son environnement habituel;
  - Le participant est mal à l'aise;
  - Le participant est en camping d'hiver et a trop froid.
2. Des raisons d'ordre alimentaire :
  - Le participant ne s'hydrate pas assez;
  - Le participant consomme trop peu de fibres.

La constipation peut causer un problème puisqu'en plus de rendre la personne sujette à des maux de ventre et de la fatigue, elle empêche le participant de lutter contre le froid. Les adultes doivent donc s'assurer que les participants urinent et défèquent régulièrement et au besoin.

### 7.4.3. LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation est un état physiologique qui survient lorsque le niveau d'eau nécessaire au bon fonctionnement de l'individu est trop faible. Les causes de la déshydratation sont multiples. En camp d'hiver, la déshydratation est plus fréquente qu'on ne le croit. Elle peut être principalement liée au fait que la soif se fait moins sentir qu'en été, même lors d'activités sportives ou soutenues.

Le premier symptôme est un dessèchement de la bouche, de la langue et de la gorge. S'il n'est pas pris en considération, le sujet peut souffrir de maux de tête et de fatigue. De manière plus intense, il peut ensuite souffrir de nausées, de faiblesses, d'étourdissements et de vomissements.

La déshydratation est un mal relativement facile à prévenir puisqu'il suffit de boire fréquemment de petites quantités de liquide pour atteindre la quantité recommandée de liquide absorbée par jour, soit 2 litres environ. En groupe, il faut rappeler aux participants de boire régulièrement et souvent.



#### **ASTUCE**

Chaque fois que quelqu'un boit, il le dit à haute voix, ce qui incite les autres à le suivre.

Pour s'hydrater, il est préférable de choisir des liquides chauds plutôt que des liquides froids. Tout alcool est à proscrire puisqu'il peut – en plus des effets connus – accélérer le processus d'hypothermie des participants.

Si un participant est déshydraté, il faut lui faire boire des liquides environ 30 ml toutes les 20 minutes. Une boisson d'électrolytes comme du Pedialyte<sup>MD</sup> ou du Gatorade<sup>MD</sup> peut être ajoutée dans les liquides. De plus, il faut laisser la personne se reposer pour qu'elle récupère.

#### 7.4.4. LES ENGELURES

L'engelure est une conséquence directe du froid sur le corps. L'apparition des engelures peut être due à une trop longue exposition de la peau au froid sans avoir été suffisamment protégée. Plus le froid ressenti est grand, plus le risque d'engelure est élevé.

Les engelures touchent la surface de la peau directement exposée au froid. Les parties du corps le plus souvent touchées sont les extrémités, à savoir les oreilles, le nez, les joues, les doigts et les orteils.

Le froid ressenti est souvent plus élevé que le froid réel puisqu'il inclut l'indice de refroidissement éolien. Les risques d'engelure en fonction du refroidissement éolien sont classés dans le tableau ci-dessous<sup>26</sup> :

Tableau 9 — Les risques d'engelure en fonction du refroidissement éolien

Refroidissement éolien	Risque d'engelure
0 à -9	<b>Faible</b> : Le refroidissement éolien cause un peu d'inconfort
-10 à -27	<b>Faible</b> : Inconfort
-28 à -39	<b>Accru</b> : La peau exposée au froid peut geler en 10 à 30 minutes (ou plus rapidement, si les vents sont forts)
-40 à -47	<b>Élevé</b> : La peau exposée au froid peut geler en 5 à 10 minutes (ou plus rapidement, si les vents sont forts)
-48 à -54	<b>Élevé</b> : La peau exposée au froid peut geler en 2 à 5 minutes (ou plus rapidement, si les vents sont forts)
-55 et moins	<b>Élevé</b> : La peau exposée au froid peut geler en moins de 2 minutes

<sup>26</sup> Source : *Les engelures* – Gouvernement du Québec

Il y a deux catégories d'engelures : les superficielles et les profondes. On peut les distinguer par les symptômes observés.

Tableau 10 — Les types d'engelures, les symptômes et les actions immédiates

Type d'engelure	Symptômes	Actions immédiates
Engelures superficielles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La peau est insensible et picote;</li> <li>• La peau devient rouge puis blanche;</li> <li>• La peau présente des petites cloques.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Se mettre à l'abri du froid;</li> <li>2- Enlever les habits humides ou mouillés recouvrant la zone gelée;</li> <li>3- Réchauffer graduellement la zone gelée à l'aide d'un endroit chaud du corps et de couvertures.</li> </ol>
Engelures profondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La peau gelée devient blanche, d'apparence cireuse et froide;</li> <li>• La peau est engourdie;</li> <li>• la peau est dure au toucher.</li> </ul>	<p>Il faut immédiatement appeler les secours médicaux en composant le 9-1-1) pour la marche à suivre. En attendant, il faut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Se mettre à l'abri du froid;</li> <li>2- Enlever les habits humides ou mouillés recouvrant la zone gelée;</li> <li>3- Réchauffer graduellement la zone gelée à l'aide d'un endroit chaud du corps et de couvertures.</li> </ol>

**!**  
**MISES  
EN GARDE**

1. Pour soigner une engelure, il ne faut surtout pas frotter la peau ni utiliser des sources de chaleur vive tels un chauffe-mains ou un chauffe-pieds de type « hot-pad »<sup>27</sup>.
2. Toute engelure, quel que soit son degré d'intensité, doit être examinée par un professionnel de la santé afin de bien évaluer les impacts sur la personne. En effet, les complications liées aux engelures mal traitées peuvent durer des mois, voire des années. Dans les cas d'engelures superficielles, ces complications peuvent se traduire en une sensibilité au froid de la zone touchée. Une engelure profonde peut mener à l'amputation.
3. Les adultes responsables d'un jeune qui a souffert d'engelures en camp doivent être avisés de manière formelle par la personne brevetée en secourisme. Un rapport d'incident/accident doit être rempli dans les 48 h qui suivent l'incident<sup>28</sup>.



Les personnes vivant avec des conditions particulières telles que l'asthme, la maladie de Raynaud ou autres sont plus vulnérables et donc plus à risque d'avoir des engelures. Il faut donc s'assurer de bien les protéger du froid et de les surveiller plus étroitement. Ces conditions particulières sont détaillées dans la section [6. Les conditions de santé à surveiller](#).

<sup>27</sup> Comment soigner une engelure – Jean Coutu/Santé/Conseils santé <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/prevenir-et-soigner-les-engelures/>

<sup>28</sup> Remplir un rapport d'incident/accident téléchargeable: [https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents\\_exemple.pdf](https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents_exemple.pdf)

## 7.4.5. BRÛLURES

Il existe différents types de brûlures<sup>29</sup> :

- thermiques, causées par une source de chaleur;
- chimiques, causées par un produit corrosif;
- électriques, causées par un contact avec du courant;
- par le froid, causées par un contact avec le froid, voir la section précédente portant sur les engelures.

Le traitement des brûlures peut différer selon la cause. Toutefois, le premier réflexe devrait être de refroidir la brûlure avec de l'eau. L'eau va circonscrire l'étendue de la brûlure, soulager la douleur et faciliter l'éventuelle guérison. En cas de brûlure, la règle des trois « 20 »<sup>30</sup> s'applique, à savoir :

- Agir dans les 20 minutes qui suivent l'accident;
- Refroidir, sous l'eau du robinet, la zone brûlée pendant 20 minutes;
- L'eau doit être tiède, à 20 °C.

### 7.4.5.1. BRÛLURES THERMIQUES ET CELLES CAUSÉES PAR LA VAPEUR

Voici comment traiter des brûlures thermiques ou causées par la vapeur (quel que soit le degré)<sup>31</sup> :

- 1- Éloigner immédiatement la personne de la source de chaleur. Si le feu touche directement la victime, étouffer le feu en couvrant la victime (ou demander à la victime de se rouler par terre si le feu est étendu).
- 2- Refroidir la zone brûlée sous l'eau du robinet pendant 20 minutes.
- 3- Si la brûlure a lieu à l'extérieur :
  - Couvrir les blessures apparentes avec des linges en tissus non synthétiques et humides. Si le vêtement de la victime est brûlé, ne pas le retirer, mais simplement le recouvrir lui aussi de linges humides.
  - Amener la victime à l'abri afin de la protéger du froid environnant puisqu'elle est désormais mouillée (risque d'hypothermie ou d'engelures).
- 4- Faire un pansement avec un tulle gras ou une compresse grasse de type « Jelonet<sup>MD</sup> » et le recouvrir d'un pansement sec.

---

<sup>29</sup> Les brûlures. ACQ. [https://camps.qc.ca/files/6414/9453/2722/PremiersSoins\\_Brulure\\_Final.pdf](https://camps.qc.ca/files/6414/9453/2722/PremiersSoins_Brulure_Final.pdf)

<sup>30</sup> Premiers secours en cas de brûlure – Fondation des brûlés - <https://www.brulures.be/index.php/premiers-soins/fr/>

<sup>31</sup> Premiers secours en cas de brûlure – fondation des brûlés - <https://www.brulures.be/index.php/premiers-soins/fr/>

Il existe 3 degrés de brûlures thermiques ou de brûlures causées par de la chaleur humide. À chaque degré, le traitement et les actions médicales à entreprendre sont spécifiques :

Tableau 11 — Degrés des brûlures, symptômes et actions immédiates

Degrés de brûlure	Symptômes	Actions immédiates
<b>Brûlure superficielle ou brûlure au 1<sup>er</sup> degré</b>	Rougeur de la peau sans lésions ni cloques	Traitement sur le site. Ne nécessite généralement pas que la victime se rende à l'hôpital immédiatement*
<b>Brûlure modérément profonde ou brûlure au 2<sup>d</sup> degré</b>	La peau présente des lésions superficielles ou des cloques	
<b>Brûlure profonde ou brûlure au 3<sup>e</sup> degré</b>	Perte de substance et/ou lésions profondes	Besoin d'un suivi médical immédiat aux urgences. Risque infectieux dans les 24 heures suivant l'accident.

\* La victime doit se présenter aux urgences selon :

- 1- l'étendue des brûlures;
- 2- l'atteinte des voies respiratoires; c'est-à-dire lors de toute brûlure au visage.

Même s'il s'agit de brûlures au premier degré, la victime dont le corps est brûlé sur une grande superficie doit se présenter aux urgences dans les meilleurs délais.

#### 7.4.5.2. BRÛLURES CHIMIQUES

Pour les brûlures chimiques, il faut agir extrêmement rapidement avant de déplacer la personne vers un centre médical<sup>32</sup>. Voici la marche à suivre :

- 1- Rincer abondamment la zone touchée; idéalement sous une douche pour favoriser la dilution et l'élimination du produit chimique.
- 2- Le rinçage doit être fait pendant un minimum de 20 minutes, idéalement pendant 30 à 60 minutes.
- 3- Si les yeux sont touchés, le rinçage doit se faire en versant 1 L d'eau à faible débit.
- 4- Enlever les vêtements (sauf ceux collés à la peau) et les chaussures et les placer dans un sac plastique.
- 5- Appeler le 9-1-1 pour recevoir les instructions des actions à mettre en place ensuite.

<sup>32</sup> Premiers secours en cas de brûlure – Fondation des brûlés : <https://www.brulures.be/index.php/premiers-soins/fr/>

### 7.4.5.3. BRÛLURES ÉLECTRIQUES

Dans le cas de brûlure électrique, il y a 3 actions à entreprendre immédiatement<sup>33</sup> :

- 1- Couper le courant;
- 2- Dégager la personne;
- 3- Arroser la personne avec de l'eau.

Ensuite, il faut conduire la personne électrocutée dans un centre hospitalier puisqu'une décharge électrique peut causer une arythmie cardiaque et des lésions graves qui ne sont pas toujours apparentes.

Si la puissance du courant reçu par la victime est connue, il faut la prendre en note et informer le personnel hospitalier à l'arrivée. S'il y a présence de points d'entrée (lésions sur la peau), traitez ces lésions comme une brûlure thermique.



Toute brûlure, quels que soient son type et son degré d'intensité, doit être vérifiée par un professionnel de la santé afin de bien évaluer les impacts sur la personne. En effet, les complications reliées à une brûlure mal traitée peuvent être importantes.

Les adultes responsables d'un jeune qui a été brûlé en camp doivent être avisés de manière formelle par la personne brevetée en secourisme. Un rapport d'incident/accident doit être rempli dans les 48 h qui suivent l'incident<sup>34</sup>.

## 7.5. LES MAUX PLUS RARES ET EXTRÊMES EN CAMP D'HIVER

### 7.5.1. CÉCITÉ DES NEIGES

La cécité des neiges est une brûlure superficielle des yeux causée par la réflexion des rayons UV, lors d'une longue exposition. Habituellement ce mal survient lors d'expéditions en montagne. Toutefois en camp d'hiver, les yeux sont très exposés à la réflexion de la lumière sur la neige. Ceci augmente les risques de brûlure des yeux.

#### Symptômes de la cécité des neiges :

- La cécité des neiges est habituellement ressentie dans les 4 à 6 heures qui suivent l'exposition au soleil;
- La personne a une douleur à la surface et en profondeur : sensation de sable dans les yeux;
- Les yeux deviennent irrités, brûlent et s'ouvrent difficilement, des larmes coulent;
- La vue devient embrouillée, parfois même temporairement aveugle;
- La lumière cause de la douleur.

<sup>33</sup> Premiers secours en cas de brûlure – Fondation des brûlés : <https://www.brulures.be/index.php/premiers-soins/fr/>

<sup>34</sup> Remplir un rapport d'incident/accident téléchargeable : [https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incident-accidents\\_exemple.pdf](https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incident-accidents_exemple.pdf)

### **Traitement de la cécité des neiges**<sup>35</sup> :

- Couvrir les yeux de la personne qui souffre avec des compresses froides et humides;
- Maintenir la personne dans un endroit sombre;
- Éviter de porter des verres de contact dans les 4-5 jours qui suivent l'incident.

Habituellement la cécité des neiges guérit seule dans les 48 heures qui suivent le début du traitement. Il est toutefois recommandé de faire un suivi auprès d'un optométriste rapidement après le camp.

### **Prévenir la cécité des neiges** :

Il faut protéger les yeux avec des lunettes de soleil et éviter au maximum la réverbération des rayons ultraviolets directement dans les yeux. Pour cela, il faut s'assurer que chaque participant porte des lunettes de soleil ou un masque de ski qui bloquent les rayons ultraviolets à 100 %.



Toute personne souffrant de cécité des neiges doit être suivie par un professionnel de la santé afin que ce dernier puisse bien évaluer les impacts sur la personne. De plus, les adultes responsables d'un jeune ayant souffert de cécité des neiges en camp doivent être avisées de manière formelle par la personne brevetée en secourisme. Un rapport d'incident/accident doit être rempli dans les 48 h qui suivent l'incident<sup>36</sup>.

## **7.5.2. LE PIED DE TRANCHÉE**

Le pied de tranchée tire son nom d'un mal ayant principalement sévi dans les tranchées lors de la Première Guerre mondiale. Aujourd'hui on appelle aussi ce mal « le pied d'immersion ». C'est une blessure causée par une exposition prolongée des pieds au froid et à l'humidité.

Les symptômes et traitements sont assez similaires à ceux d'une engelure.

### **Symptômes**<sup>37</sup> :

- Les pieds et les orteils sont pâles, moites, froids et durs;
- Le blessé a du mal à marcher;
- Les pieds enflent et sont douloureux (fourmillements, picotements).

### **Traitements** :

- Asseoir le blessé;
- Protéger le blessé du froid (idéalement dans un chalet);
- Nettoyer les pieds à l'eau et au savon, sécher et surélever;
- Réchauffer les pieds en les enveloppant délicatement dans une couverture sèche.

<sup>35</sup> La cécité des neiges – Forméduc : <https://www.formeduc.ca/la-cecite-des-neiges-protoger-les-yeux-de-lenfant/>

<sup>36</sup> Remplir un rapport d'incident/accident téléchargeable : [https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incident-accidents\\_exemple.pdf](https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incident-accidents_exemple.pdf)

<sup>37</sup> Le pied de tranchée ou pied d'immersion : <http://www.survie-et-survivalisme.com/pied-de-tranchee-pied-dimmersion/>

Le meilleur moyen de prévenir ce mal est de garder les pieds, les bottes et les bas au sec. Il faut régulièrement changer ses bas, masser ses pieds pour faire circuler le sang et garder une chaleur constante.



Le pied de tranchée doit, comme dans le cas d'une engelure, être examiné par un professionnel de la santé afin de bien mesurer les impacts sur la personne. Ainsi, les adultes responsables d'un jeune qui a souffert d'un pied de tranchée en camp doivent être avisés de manière formelle par la personne brevetée en secourisme. Un rapport d'incident/accident doit être rempli dans les 48 h qui suivent l'incident<sup>38</sup>.

### 7.5.3. ÉTAT DE CHOC

L'état de choc peut survenir suite à un traumatisme; à une maladie ou à un accident comme l'hypothermie, une fracture, le diabète, etc. Il se produit en cas de ralentissement du système circulatoire quand l'apport de sang aux organes est insuffisant<sup>39</sup>. Cet état peut entraîner la mort. Il nécessite donc une intervention rapide des secours.

#### Les signes de l'état de choc :

- Agitation de la personne;
- Signes d'angoisse;
- Altération du degré de conscience;
- La peau pâle ou coloration bleuâtre des extrémités et de la peau;
- Peau froide et moite avec des sueurs abondantes;
- Pouls irrégulier, lent, ou très rapide;
- Une respiration superficielle et rapide;
- Tension artérielle basse.

Dans le cas d'un état de choc, il faut alerter les services d'urgence en composant le 9-1-1. Ensuite, il faut prendre soin de la personne. Passeport Santé recommande la procédure **P-O-R-S-C-H-E**<sup>40</sup> :

- **Position confortable** : desserrer les vêtements et installer la personne dans une position confortable.
- **Oxygène** : s'assurer que la personne est placée de manière à bien respirer.
- **Rassurer** : parler à la personne, la rassurer et rester le plus calme possible.
- **Signes vitaux** : évaluer les signes vitaux et l'état de conscience de la personne en permanence.
- **Chaleur** : maintenir la personne dans un endroit à l'abri du froid (idéalement dans un chalet).
- **Haut les jambes** : surélever les pieds, idéalement plus haut que la tête (en plaçant la personne sur le dos) afin de maximiser l'apport de sang vers la tête.
- **Éliminer la cause** : dans la mesure du possible traiter la cause évidente de l'état de choc.

<sup>38</sup> Remplir un rapport d'incident/accident téléchargeable : [https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents\\_exemple.pdf](https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents_exemple.pdf)

<sup>39</sup> Qu'est-ce que l'état de choc – Passeport santé :

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=premiers-gestes-etat-choc>

<sup>40</sup> *Ibid.*



## MISE EN GARDE

Lors d'un état de choc, il est indispensable que la personne soit traitée en urgence par un professionnel de la santé. Ainsi, les adultes responsables d'un jeune doivent être avisés de manière formelle par la personne brevetée en secourisme. Un rapport d'incident/accident doit être rempli dans les 48 h qui suivent l'incident<sup>41</sup>.

## 7.6. LES CONDITIONS DE SANTÉ À SURVEILLER

Il existe certaines conditions médicales qui nécessitent d'être non seulement connues des personnes responsables du camp, mais aussi surveillées. En effet ces conditions, si elles ne sont pas handicapantes, peuvent mener à la mise en danger de la personne si elles ne sont pas bien identifiées.



Pour bien connaître l'état de santé des participants, assurez-vous d'avoir en main les **fiches médicales et celles relatives à l'administration de médicaments** : se référer à la section [7.1 Les participants](#) pour plus d'information.

### 7.6.1. L'ASTHME

L'asthme est une affection chronique caractérisée par de la toux, de l'essoufflement, un serrement de poitrine et une respiration sifflante<sup>42</sup>. Des crises peuvent se déclencher en camp d'hiver chez une personne souffrant d'asthme si :

- elle a un rhume ou une infection des voies respiratoires;
- le chalet contient des allergènes comme des squames d'animaux de compagnie, de la poussière et des moisissures;
- Elle fait de l'exercice et s'essouffle trop;
- Elle est au contact d'air froid.

Lors d'une crise, il se produit une inflammation et un gonflement des voies respiratoires des poumons. Les voies respiratoires commencent alors à se contracter et il est de plus en plus difficile de respirer. Au moment de certaines crises d'asthme, les voies respiratoires peuvent également produire du mucus, ce qui rend la respiration encore plus difficile<sup>43</sup>.

L'adulte doit distribuer le médicament sur prescription à la personne qui en a besoin (et pour qui la prescription est préparée). Au besoin, il devra contrôler la prise dudit médicament.<sup>44</sup> Dans le cas où la personne souffrant d'une crise n'a pas son traitement avec elle, il est de la responsabilité de la personne brevetée en secourisme d'appeler les services de santé pour connaître la marche à suivre.

<sup>41</sup> Remplir un rapport d'incident/accident téléchargeable : [https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents\\_exemple.pdf](https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2019/04/ASC-Association-des-Scouts-du-Canada-Assurance-Responsabilite-Civile-Rapport-incidents-accidents_exemple.pdf)

<sup>42</sup> Source : Gouvernement du Canada — *Asthme*.

<sup>43</sup> *Ibid.*

<sup>44</sup> Pour plus d'information, se référer à la politique *Administration de médicaments* de l'ASC.

## 7.6.2. LE DIABÈTE<sup>45</sup>

Le diabète est une maladie chronique qui se manifeste lorsque le corps est incapable de produire suffisamment d'insuline ou de l'utiliser correctement. Il existe deux types de diabètes :

- Le type 1 : lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline;
- Le type 2 : lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline.

Cette situation peut être contrôlée par une médication adaptée, un régime alimentaire équilibré, un programme d'activité physique et une bonne gestion du stress. Les personnes diabétiques peuvent pratiquer des activités d'hiver, il faut seulement être plus vigilant face au contrôle glycémique (de la quantité de sucre dans le sang).

Les principaux symptômes de l'hypoglycémie c.-à-d. du manque de sucre dans le sang sont :

- la fatigue et la somnolence;
- une soif intense;
- une faim exagérée;
- de la sueur;
- des maux de tête;
- de la confusion.

Les diabétiques rencontrent souvent une perte de sensibilité au niveau des extrémités. Il faut donc porter une attention particulière aux pieds (engelures non symptomatiques). Il faut mesurer le taux de glycémie d'une personne diabétique en camp si des signes d'hypothermie se manifestent. Une personne avec une glycémie anormale pourra présenter des symptômes semblables à ceux de l'hypothermie.

L'activité physique augmente d'une certaine façon l'efficacité de l'insuline. C'est pourquoi il est parfois nécessaire de réduire les doses d'insuline lors d'activités intenses ou prolongées. La personne diabétique qui vient en camp d'hiver doit donc consulter son médecin avant le camp et planifier avec lui les dosages requis en rapport avec la dépense énergétique. Une surveillance des symptômes d'hypo ou d'hyperglycémie devra être faite de façon plus rigoureuse. Par prévention, la personne atteinte devra en tout temps avoir avec elle des glucides facilement absorbables (sirop, miel, bonbons, petits gâteaux).

Le matériel de surveillance de la glycémie (lecteur et bandelettes) ainsi que l'insuline (fiolle et cartouches) sont sensibles au froid. Lors d'une activité en camping d'hiver, il faut prévoir de les garder sur soi (adulte) dans une poche interne de sa veste afin d'éviter qu'ils ne gèlent. Les prélèvements pour les contrôles de glycémie devront être faits rapidement pour que l'appareil ne descende pas sous sa température de fonctionnement.



L'alimentation et une bonne hydratation permettent de prévenir les problèmes comme l'hypothermie légère, les engelures et autres maux qui pourraient survenir après plusieurs heures passées à l'extérieur. Se référer à la section [7.7. L'alimentation](#) pour obtenir davantage d'information.

<sup>45</sup> Gouvernement du Canada – *le diabète*.

### **7.6.3. LA MALADIE INFLAMMATOIRE DE L'INTESTIN**

La maladie inflammatoire de l'intestin est une maladie chronique qui cause de l'inflammation dans le petit intestin ou le gros intestin. Les deux formes les plus courantes de cette maladie sont :

- la maladie de Crohn — inflammation de n'importe quelle partie de l'appareil digestif, incluant l'estomac, les intestins et l'œsophage.
- la colite ulcéreuse — inflammation du gros intestin aussi appelé « côlon ».

Cette maladie est le plus souvent diagnostiquée chez les adolescents plus âgés et les personnes dans la vingtaine.

La maladie inflammatoire de l'intestin est différente du syndrome du côlon irritable. Leurs symptômes se ressemblent, mais le syndrome du côlon irritable n'entraîne pas d'inflammation des intestins ni de lésions physiques (ulcères) à ceux-ci. En revanche, plusieurs personnes souffrant d'une maladie inflammatoire de l'intestin sont également atteintes du syndrome du côlon irritable<sup>46</sup>.

Une personne atteinte de cette maladie peut vivre une vie tout à fait « normale » grâce à des traitements médicamenteux. Toutefois, compte tenu des dangers liés aux activités hivernales, il est indispensable que la condition soit connue des animateurs du camp. De plus, certains symptômes de la maladie de Crohn comme la fatigue ou les crampes abdominales peuvent être pris pour des symptômes de constipation ou être confondus avec des symptômes fréquents lors d'activités extérieures.

### **7.6.4. LA MALADIE DE RAYNAUD**

La maladie de Raynaud est un trouble chronique de la circulation sanguine dans les extrémités. Ce trouble peut survenir périodiquement, surtout lorsque la personne est exposée au froid.

La manifestation de la maladie se fait lorsque les doigts (le pouce est généralement épargné), les orteils, aussi parfois le nez, les lèvres et les oreilles deviennent subitement blancs, froids, et voire même insensibles ou engourdis<sup>47</sup>. La durée d'une crise peut varier de quelques minutes à plusieurs heures.

Cette maladie se manifeste souvent chez des patients âgés de 15 à 25 ans et peut se résorber avec le temps.

Il ne faut pas mélanger la maladie de Raynaud avec le syndrome (ou phénomène) de Raynaud qui lui est plus grave puisqu'il est causé par des maladies qui touchent les vaisseaux sanguins. Parfois le syndrome de Raynaud peut résulter d'engelures qui ont créé trop de dommages aux vaisseaux. Le syndrome de Raynaud est habituellement diagnostiqué chez des patients âgés de 40 ans et plus.

Lors d'activités d'hiver, il est important de bien surveiller l'habillement de la personne atteinte de la maladie de Raynaud et de mettre en place des actions rapides en cas de crise puisque cela peut mettre la personne en danger d'hypothermie ou d'engelures sévères. Si un retour à la normale dans un temps raisonnable n'est pas observé chez la personne en crise, la personne brevetée en secourisme devra se référer aux services de santé pour évaluer la gravité de la situation et mettre en place une procédure adéquate.

---

<sup>46</sup> Gouvernement du Canada – *La maladie inflammatoire de l'intestin*.

<sup>47</sup> *La maladie de Raynaud* – Passeport santé.

## 7.7. L'ALIMENTATION

En situation de camp (en toute saison, avec coucher à l'intérieur ou à l'extérieur), les personnes dépensent généralement beaucoup plus d'énergie que dans la vie de tous les jours. L'alimentation en camp doit être ajustée à la dépense énergétique des participants et au fait qu'ils passent une grande partie du temps à l'extérieur.

Lors d'activités hivernales extérieures, le corps dépense 2 fois plus d'énergie que normalement. La nourriture est le carburant qui permet aux individus de bien fonctionner (avoir chaud, avoir de l'énergie, etc.). Les repas et les collations doivent donc être adaptés à l'intensité des activités. Idéalement, il faut aussi que les menus plaisent aux participants puisqu'ils sont leur source principale d'énergie.

Cette section résume rapidement les points principaux relatifs aux aliments et à l'hydratation en camp d'hiver, lorsque les participants dorment en chalet. Les spécificités relatives au camping d'hiver sont présentées dans le module de formation *TEC 0003/0004 Camping d'hiver*.



### ANNEXES

Découvrez des idées de menus dans les annexes de ce module.

### 7.7.1. LES SOURCES D'ÉNERGIE

#### Les glucides

Les glucides sont aussi désignés par « sucre ». Lors d'activités hivernales, ils sont la première source d'apports nutritionnels. Il existe 2 types de glucides : les glucides simples et les glucides complexes. Ils sont souvent consommés au déjeuner et au dîner<sup>48</sup>.

- Glucides simples : facilement assimilés par le corps, ils sont une source d'énergie rapide et intense. Leur effet calorifique dure environ 2 heures. Il est donc indispensable de les associer à d'autres aliments. La cassonade, le miel, le sirop d'érable, les bonbons, etc. sont des glucides simples.
- Glucides complexes : assimilés plus lentement par le corps, ils diffusent leur énergie sur une plus longue période que les glucides simples. Leur effet calorifique dure environ 4 heures. Du fait du sentiment de satiété qu'ils procurent et de l'énergie qu'ils libèrent, ils sont un choix idéal pour les repas et les collations. Les céréales, les pâtes alimentaires, le riz et les produits laitiers contiennent des glucides complexes.

#### Les lipides

Les lipides sont souvent désignés sous le terme générique de « gras ». Ils ont plusieurs fonctions comme donner du goût aux aliments, apporter un sentiment de satiété, apporter l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du corps, réchauffer ce dernier et aussi, faciliter le transport des minéraux et des nutriments vers les différentes parties du corps<sup>49</sup>. À poids égal, les lipides apportent deux fois plus d'énergie que les glucides. Leur effet calorifique dure de 4 à 8 heures. Les lipides sont, entre autres, présents dans les produits laitiers (non écrémés), les noix, les œufs et la viande.

<sup>48</sup> Ben Shillington. *Camping d'hiver*, « Chapitre 2 – L'alimentation », Montréal, Modus Vivendi, 2013, p. 52.

<sup>49</sup> PASSEPORT SANTÉ (2018). Gras saturés et insaturés. Disponible à :

[https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=gras\\_satures\\_insatures\\_do](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=gras_satures_insatures_do)

Il existe 2 types de gras :

- les gras saturés : ils fournissent beaucoup d'énergie, mais peuvent avoir une incidence sur les risques de cholestérol<sup>50</sup>. Ils sont le plus souvent d'origine animale et se présentent sous forme solide lorsque conservés à température ambiante. Les types de gras saturés sont le beurre, le lard, le lait entier, l'huile de palme et de noix de coco.
- les gras mono-insaturés, polyinsaturés et oméga 3 : ils sont le plus souvent d'origine végétale (huiles végétales, noix, graines, avocats) ou issus des poissons gras comme le saumon, la truite arc-en-ciel, le maquereau, etc.

Il est recommandé de consommer des lipides en fin de journée, car ils sont métabolisés lentement par le corps et n'apportent pas d'énergie rapide.

### **Les protéines**

Les protéines sont nécessaires à la croissance et à la fabrication des anticorps. Elles constituent également une source d'énergie, mais ce n'est pas leur fonction première. Leur effet calorifique dure environ 8 heures. Il existe 2 types de protéines :

- Protéines animales : les viandes, les volailles, les œufs, les poissons et les produits laitiers.
- Protéines végétales : les noix, les graines, les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, etc. Les produits à base de soya font également partie des protéines végétales.

Du fait des 2 sources de protéines disponibles, il est facile d'en intégrer un peu à chaque repas afin de s'assurer que le corps est suffisamment soutenu pour les activités prévues.

Des vitamines, des minéraux ainsi que les fibres doivent être inclus dans les aliments choisis pour l'élaboration des menus. Ces derniers garantissent le bon fonctionnement du corps : maintenir les fonctions cardiaques, maintenir l'équilibre électrolytique du sang et faciliter le transit (éviter la [constipation](#)). On retrouve des vitamines, des minéraux et des fibres dans les fruits et légumes frais.

---

<sup>50</sup> Passeport Santé – les gras saturés et insaturés

## 7.7.2. L'HYDRATATION

En situation de camp, les participants se dépensent beaucoup plus qu'à l'habitude. La perte d'eau par la transpiration et l'évaporation est grande. Il est donc indispensable de s'hydrater plus souvent. Il faut penser à boire de petites quantités fréquemment, et ce, même si les sensations habituelles de soif ne se manifestent pas : bouche sèche, effet de chaleur, etc. afin d'éviter la [déshydratation](#). Il est donc très important que tous les individus, jeunes et animateurs, qui participent à des activités hivernales s'hydratent et éliminent tout au long de la journée.

### Conseils relatifs à l'hydratation :

- 1) Choisir des boissons réconfortantes et énergétiques comme le bouillon, la soupe ou le chocolat chaud plutôt que du thé ou du café.
- 2) Éviter le thé et le café, car ils sont des diurétiques; ils diminuent le volume sanguin, car font éliminer/uriner davantage.
- 3) L'alcool est à proscrire : il dilate les vaisseaux sanguins alors que lorsqu'on a froid ceux-ci se contractent pour réchauffer le corps au maximum. L'effet de dilatation de l'alcool favorisera le refroidissement du corps.

Le meilleur moyen de s'assurer que l'on est bien hydraté est de vérifier la couleur de ses urines. Plus ces dernières sont d'un jaune foncé, plus l'individu est déshydraté. En revanche, une urine jaune pâle indique un bon niveau d'hydratation.



**ANNEXES**

Une infographie présentant la couleur des urines relative à l'hydratation est disponible dans les annexes.

## 8. CONCLUSION

Dans ce module, nous avons présenté les éléments les plus importants à retenir pour assurer la santé et la sécurité des participants d'un camp d'hiver. Rappelons que la clé pour la réussite de ce dernier demeure la bonne préparation logistique, matérielle et psychologique.

Sont classés dans les annexes de ce document, des outils techniques, des jeux et des animations ainsi que des aide-mémoires pour les adultes en animation de camp d'hiver à l'extérieur.

**Bon camp!**

## 9. ANNEXES

### 9.1. PROGRAMME SANS TRACE CANADA



#### ÉTHIQUE DU PLEIN AIR EN HIVER

Éthique du Plein air

#### SE PRÉPARER ET PRÉVOIR

- Connaître la région et savoir à quoi s'attendre; toujours vérifier les bulletins d'avalanches, de météo et de facteur éolien avant de partir. Consulter les cartes et s'informer auprès des autorités locales sur les zones très dangereuses, les consignes de sécurité et les règlements en vigueur dans la zone à visiter.
- Se préparer pour des conditions météorologiques extrêmes, les dangers et les urgences.
- Surveiller régulièrement les conditions d'enneigement. Dans les zones à risque, emporter un détecteur de victime d'avalanches qu'on doit savoir utiliser, une sonde et une pelle. Améliorer ses compétences en suivant une formation spécifique sur la pratique du plein air en hiver : survie, camping d'hiver, sécurité en situation d'avalanche, etc.
- Visiter les régions isolées ou éloignées en petits groupes, jamais seul. Donner son itinéraire à sa famille ou à des amis.
- Remballer la nourriture dans des contenants réutilisables.
- Utiliser des cartes et une boussole pour ne pas avoir besoin de marquer des arbres, ériger des cairns ou installer des balises. Un assistant de navigation GPS peut également servir, mais il ne remplace pas les cartes et la boussole qui demeurent les plus fiables.

#### UTILISER LES SURFACES DURABLES

#### SUR LES SENTIERS

- Rester autant que possible sur d'épaisses couvertures de neige; dans les terrains boueux du printemps, marcher sur la neige ou au milieu des sentiers pour ne pas en créer de nouveaux et ne pas abîmer les plantes qui poussent en bordure.
- Se déplacer et camper loin des couloirs d'avalanche, des corniches, des pentes escarpées et de la neige instable.

#### EN CAMPING

- Choisir un site sur une surface durable – neige épaisse, roche ou sol minéral, pas sur la végétation fragile de la toundra.
- Camper sur un site sécuritaire, stable, non visible des chemins et des sentiers fortement fréquentés.
- Éviter toute pollution des sources d'eau en campant à au moins 70 m (220 pi) des lacs et des cours d'eau, ou 80 grands pas pour les adultes, et 90 à 110 pas pour les enfants. Consulter une carte pour repérer les lacs et les cours d'eau à protéger.

## GÉRER ADÉQUATEMENT LES DÉCHETS

- Rapporter tout ce que l'on a apporté. Enterrer les déchets dans la neige ou dans le sol est inacceptable.
- Ramasser tous les restes de nourriture, les copeaux de cire et les déchets.
- Remporter tous les déchets : les siens et ceux des autres.
- Remporter les déchets humains solides; ou, dans le cas où le matériel nécessaire n'a pas été prévu, les enfouir et les camoufler profondément dans la neige loin des chemins de passage, et à au moins 70 m (220 pi) des sources d'eau.
- Se servir du papier hygiénique ou des lingettes avec parcimonie. Remporter les produits souillés dans un sac hermétique.
- Au besoin, utiliser de petites quantités de savon biodégradable ou biologique pour la vaisselle. Verser l'eau de vaisselle dans un trou destiné aux eaux usées.
- Veiller à ne laisser aucune trace de sa présence, ni aucun déchet sur le site de camping. Démanteler tous les abris à neige, les igloos ou les coupe-vent.
- Redonner au site son aspect naturel avant de repartir.

## LAISSER INTACT CE QU'ON TROUVE

- Laisser tous les animaux, plantes, roches et artefacts historiques ou culturels tels qu'on les trouve.
- Ne jamais déplacer de bois de chauffage pour éviter d'introduire ou de transporter des espèces non indigènes ou envahissantes.

## MINIMISER L'IMPACT DES FEUX

- Emporter toujours un réchaud portatif pour la cuisine. Les feux de camp causent des impacts durables dans la nature.
- Utiliser du bois mort et sec jonchant le sol si on en trouve. Éteindre tous les feux complètement avant d'aller dormir ou de quitter les lieux. Disperser les cendres refroidies à distance de tout milieu aquatique ou humide. Localiser ces milieux à l'aide d'une carte.
- Ne pas couper ni casser de branches d'arbres vivants, morts ou abattus.

## RESPECTER LA VIE SAUVAGE

- Ne pas suivre les animaux sauvages ni les approcher. Les observer à distance. L'hiver est une période particulièrement difficile pour eux.
- Ne jamais les nourrir ni laisser d'aliments qu'ils pourraient manger.
- Protéger la faune et la nourriture en mettant les aliments, les restes et les déchets à l'abri des animaux.

## RESPECTER LES AUTRES VISITEURS

- Agir de manière prévenante envers les autres. Partager les sentiers et faire preuve de courtoisie.
- Céder le passage aux autres. Avancer avec précaution dans les virages sans visibilité.
- À l'arrêt, ne pas rester sur le sentier.
- Autant que possible, garder une séparation entre les pistes de ski et les pistes de raquette. Éviter d'emprunter les pistes de ski ou de raquette sans l'équipement requis.
- Respecter la réglementation locale sur les animaux de compagnie. Maitriser son chien. Rapporter tous ses excréments.

## **9.2. LISTE DE QUESTIONS À SE POSER LORS DU CHOIX DE CHALET**

Lorsque le groupe loue un chalet en vue de son camp d'hiver, voici une liste de questions (non exhaustive) à se poser ou de constats à faire avant le camp afin de faciliter la préparation matérielle.

### **Accessibilité**

Le chalet est...

- accessible par une route goudronnée.
- accessible en voiture par une route/un chemin de terre.
- accessible à pied.

### **L'eau**

Le chalet...

- est approvisionné en eau potable courante de la ville
- est approvisionné en eau potable d'une source vérifiée et approuvée
- est approvisionné en eau de source non vérifiée et non approuvée
- est approvisionné en eau non potable, il faut apporter toute l'eau pour la consommation.
- n'est pas approvisionné en eau courante, il faut apporter toute l'eau.

### **Éclairage**

Le chalet...

- est équipé d'un éclairage électrique.
- est équipé d'un éclairage au gaz.
- n'a pas d'éclairage, il faut apporter ses propres lumières.

### **Chauffage**

Le chalet...

- est chauffé au bois.
  - Si oui, faut-il apporter le bois ou bien est-ce fourni?
- est chauffé à l'huile.
- est chauffé au gaz, la température est régulée par un thermostat.
- est chauffé par des plinthes électriques régulées par un thermostat.
- est chauffé par une thermopompe régulée par un thermostat.
- est chauffé par des convecteurs électriques, régulés par un thermostat.
- est chauffé par un système de chauffage à l'eau chaude.
- est chauffé par un système mixte : électrique et bois.
- est chauffé par un système mixte : bois et gaz.
- est chauffé par un système mixte : gaz et électrique.

### **Assurances**

- Le chalet possède-t-il ses propres assurances?
  - Si oui, s'assurer qu'elles couvrent les groupes
  - Ces assurances sont-elles en vigueur lors du camp?
  - Que couvrent les assurances du chalet : les personnes, les biens matériels?

- Faut-il contracter une assurance pour couvrir le groupe lors du camp?

## Sécurité

Le chalet...

- est-il équipé de détecteurs de fumée?
- est-il équipé de détecteurs de monoxyde de carbone?
- est-il équipé d'extincteurs?
- ne dispose pas de détecteurs de fumée, de monoxyde de carbone et d'extincteurs, le groupe doit en apporter.
- est muni d'un téléphone résidentiel ou dispose d'un endroit où le réseau cellulaire est accessible.

Le toit du chalet est...

- en pente et équipé de protection contre les glissements de neige ou les stalactites au niveau des portes d'entrées et de secours.
- en pente, mais ne dispose pas de protection contre les glissements de neige ou les stalactites au niveau des portes d'entrées et de secours.

## Couchage

- Le chalet dispose d'un dortoir ou de chambres?
- Combien de chambres y a-t-il dans le chalet?
- Combien de personnes peuvent dormir dans le dortoir ou dans les chambres?
- Y a-t-il des lits ou les participants doivent-ils apporter leurs matelas?

## Cuisine

- Le chalet est-il équipé d'une cuisine?
- La cuisine se fait-elle à l'intérieur ou à l'extérieur du chalet?
- Le chalet est-il équipé d'un frigo?
- Le chalet est-il équipé d'un poêle?
- Le chalet est-il équipé d'un congélateur?
- Le frigo et le congélateur sont-ils situés à l'extérieur du chalet?
- Le chalet dispose-t-il du nécessaire pour cuisiner (chaudrons, poêlons, spatules, cuillères, etc.)?
- Le chalet dispose-t-il de la vaisselle nécessaire pour les participants?
- Le chalet offre-t-il un service de cafétéria?

## Hygiène

- Les toilettes sont-elles à l'intérieur ou à l'extérieur du chalet?
- Le chalet est-il équipé d'une ou de plusieurs salles de bain?
- Le chalet est-il équipé d'une ou de plusieurs douches?

## Équipement

Le chalet...

- est muni en pelles de déneigement.
- prête du matériel de loisirs : raquettes, skis, traineaux pour glisser, etc.
- a son propre rond de feu.

### 9.3. LA RÉUNION DE PARENTS

La réunion de parents est l'occasion de présenter le plan de camp à ces derniers, mais aussi de les informer et de leur expliquer le matériel nécessaire pour le camp. Quelques questions types — celles qui sont souvent posées par les parents — sont présentées dans cette fiche. Quelques pistes de réflexion qui serviront à mieux répondre à leurs questions sont également détaillées dans la fiche.

Voici d'abord, une suggestion de déroulement de la réunion de parents en vue d'un camp d'hiver avec le coucher en chalet.

- 1- Accueil des parents;
- 2- Présentation des animateurs qui seront présents au camp;
- 3- Présentation du plan de camp;
- 4- La liste de matériel à emporter;
- 5- Les questions.

---

*En présentant les animateurs, n'oubliez pas de mentionner qui sont ceux qui sont brevetés en Activités d'hiver et en secourisme.*

---

#### Où les jeunes dorment-ils?

- Dans des lits/sur leur tapis de sol dans le chalet.
- Dans un grand dortoir/dans des chambres en petits groupes

---

*Assurez-vous de bien connaître la disposition du chalet avant la réunion de parents.*

---

#### Quelles sont les activités prévues?

- Les activités prévues sont énumérées dans le plan de camp. La plupart se font à l'extérieur.
- Nous allons faire des activités en lien avec la thématique. Le plus souvent dehors.

---

*Donnez quelques exemples d'activités et présentez le déroulement d'une journée typique.*

---

#### Jouez-vous réellement dehors pendant toute la journée?

- Oui, le plus possible. Nous rentrons pour le dîner, le souper et le coucher.
- Nous regardons la météo et la température ressentie. En fonction de cela, nous :
  - nous assurons que les jeunes soient habillés en conséquence.
  - ajustons la durée de l'activité à l'extérieur.
- Nous surveillons les jeunes pour s'assurer que personne n'a froid — tel animateur est formé pour être capable de reconnaître les signes des principaux maux de l'hiver (hypothermie, engelure, etc.) et tel autre animateur à son brevet de secourisme (ou secourisme en milieu sauvage et éloigné).

### Qu'est-il prévu pour les repas?

- ☑ Les menus ont été planifiés pour répondre à des dépenses énergétiques plus hautes qu'à l'habitude.
- ☑ Les menus doivent rassasier les jeunes pour leur donner l'énergie nécessaire pour être dehors une bonne partie de la journée.
- ☑ Le menu est disponible dans le plan de camp.

---

*Donnez un exemple de menu type de camp d'hiver.*

---

### Que faites-vous si un enfant ne mange pas?

- ☑ Les repas sont planifiés pour plaire le plus possible à tous, car il est très important de bien manger.
- ☑ Les animateurs surveillent si les jeunes mangent et surtout discutent avec eux quand quelque chose ne va pas. Les animateurs sont proactifs aux repas et en tout temps.

---

*Encouragez les parents à communiquer – par la fiche de santé – si leur enfant ne mange pas certains aliments (même si ce n'est pas une allergie).*

---

### Comment les jeunes doivent-ils être habillés?

- ☑ Ils vont jouer dehors, ils doivent avoir leur habit de neige, des bottes de neige, tuque, cache-cou et mitaines. Ils doivent avoir de quoi se changer s'ils sont humides ou mouillés.
- ☑ Se référer à la liste de matériel disponible dans le plan de camp.
- ☑ Privilégier les textiles qui ne sont pas du coton.

---

*Présentez le système multicouche – prévoir un visuel et des habits à montrer et laisser les parents toucher et manipuler les différents textiles.*

---

### Quel sac mon enfant devrait-il prendre pour transporter ses affaires?

- ☑ Idéalement un sac à dos que l'enfant peut porter.
- ☑ Comme le camp est en chalet, un gros sac de sport ou une valise peuvent faire l'affaire.
- ☑ Les gros items tels que le sac de couchage, le tapis de sol et l'oreiller peuvent être mis dans des sacs d'épicerie.
- ☑ Ce qui est important c'est que chaque enfant connaisse les sacs qu'il apporte.

---

*Rappelez qu'il n'est pas nécessaire de tout acheter, que le sac à dos peut être emprunté. Même chose pour le sac de couchage et le tapis de sol.*

---

### Est-ce indispensable d'avoir tout ce qui est sur la liste de matériel?

- ☑ La liste proposée est la plus exhaustive possible.
- ☑ Les jeunes doivent avoir des habits de rechange, car il ne faut pas être mouillé ou humide quand on joue dehors.
- ☑ Il est important qu'un jeune puisse se changer pour éviter qu'il n'ait froid.

---

*Les habits à avoir en plus grandes quantités sont ceux qui risquent de garder l'humidité (coton ouaté) ou d'être mouillés plus rapidement : bas, mitaines.*

---

### Pourquoi les feutres des bottes doivent-ils pouvoir s'enlever?

- Pour les faire sécher et éviter d'avoir froid au pied.
- Pour que l'intérieur de la botte évacue toute humidité.

**Je n'ai pas tout ce qui est sur la liste de matériel, dois-je tout acheter neuf?**

- Certains items peuvent être empruntés.
- Les magasins de seconde main permettent de trouver des habits parfaits pour le camp : t-shirts et chandails en synthétique, vestes en laine polaire, mitaines, tuques, cache-cou, etc.

#### **9.4. LISTE DES CHOSES À VÉRIFIER LORS DE L'ARRIVÉE DANS LE CHALET**

En lien avec les questions posées lors de la réservation du chalet, il y a quelques vérifications à faire lors de l'arrivée sur le lieu du camp. Ces vérifications dépendent de ce qui a été entendu dans le contrat. La liste n'est pas exhaustive.

##### **Sécurité des lieux**

- Les détecteurs de fumée sont en place.
- Les détecteurs de fumée sont fonctionnels.
- Les détecteurs de monoxyde de carbone sont en place.
- Les détecteurs de monoxyde de carbone sont fonctionnels.
- Les sorties de secours sont identifiées.
- Les sorties de secours sont dégagées à l'intérieur.
- Les sorties de secours sont déneigées à l'extérieur.
- Les extincteurs sont présents.
- Les extincteurs sont accessibles.
- La neige accumulée sur le toit ne risque pas de glisser et de blesser les participants

##### **Chauffage et électricité**

- Le chauffage est en route.
- Il y a du bois de chauffage disponible – si convenu ainsi dans le contrat de location.
- Le thermostat fonctionne.

##### **Cuisine**

- La cuisine est fonctionnelle :
  - Le poêle fonctionne.
  - Le frigo fonctionne.
  - Le congélateur fonctionne.

##### **Salle bain et douches**

- Les robinets d'eau fonctionnent.
- Les toilettes sont fonctionnelles.

##### **Couchage**

- Les dortoirs ne présentent pas de moisissures.
- Les matelas et les lits n'ont pas de puces de lit.

## 9.5. LE FEU

### 9.5.1. L'EMPLACEMENT DU FEU

Quelques recommandations quant à l'emplacement du feu :

1. Il doit être à l'abri du vent.



Même si le feu a besoin d'oxygène contenu dans l'air, une trop grande ventilation est nuisible. De la même manière, une trop faible circulation d'air va étouffer le feu. La même chose arrivera s'il y a une trop grande quantité de bois ou si le feu est trop enfoui profondément dans un trou et manque de ventilation.

2. Il doit être érigé à une certaine distance des arbres, des résineux en particulier et surtout jamais sous leurs branches et loin de tout objet, tente, abri ou bâtiment qui pourrait s'enflammer.
3. Si le sol est humide, qu'il est recouvert de neige ou qu'il est impossible de creuser un trou, faire le feu sur une plateforme de pierres ou de rondins de bois vert. Toutefois, pour protéger la nature, il est préférable d'utiliser du bois mort en doublant la plateforme.

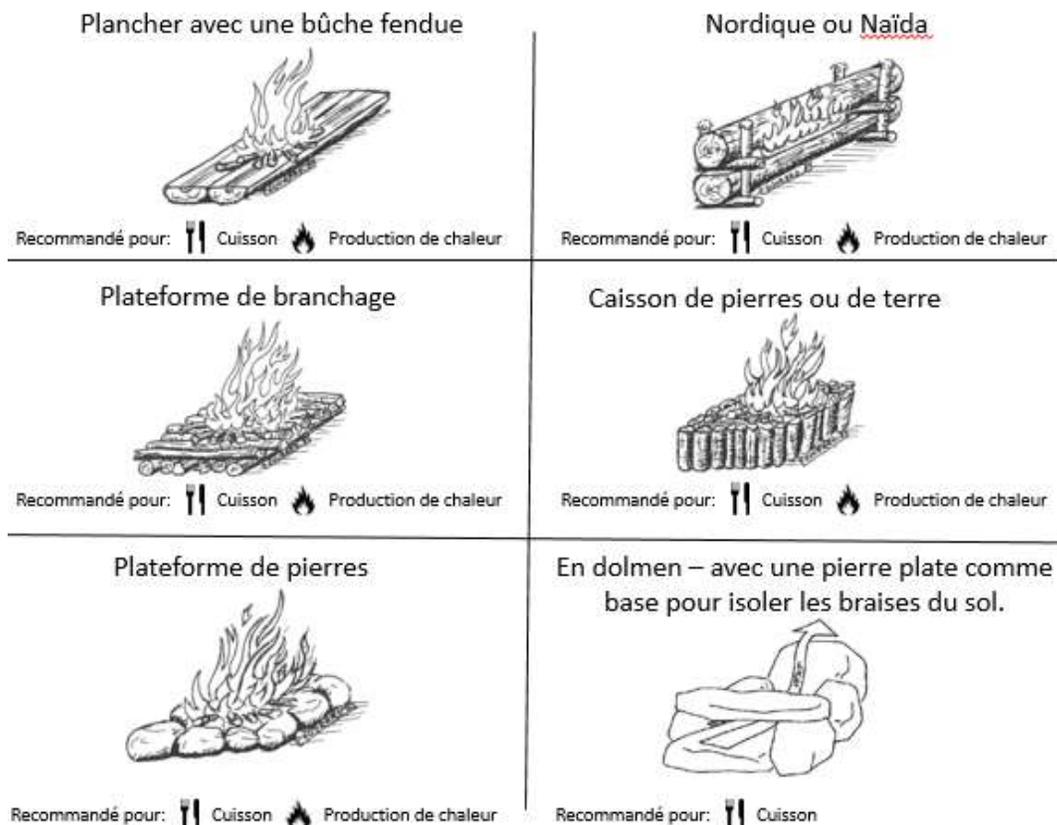


Figure 2 - Les différents types de plateformes pour le feu<sup>51</sup>

<sup>51</sup> Source : site web Toujours prêt - [http://www.toujourspret.com/techniques/campisme/nature/feu/feu\\_isole\\_du\\_sol.php](http://www.toujourspret.com/techniques/campisme/nature/feu/feu_isole_du_sol.php)



#### ASTUCE

Une plateforme facile pour un feu sur neige : un carton recouvert de paraffine. La paraffine a plusieurs propriétés :

- 1- Elle rend le carton hydrofuge, donc la base du feu reste à l'abri de l'humidité du sol, le temps de bien brûler.
- 2- Elle est un excellent combustible à combustion lente. Elle sert à la fabrication d'allume-feux et de bougies<sup>52</sup>.

Le carton recouvert de paraffine peut être trouvé dans les fruiteries, car il est souvent utilisé pour transporter des légumes humides tels que les laitues.

4. Si le sol est composé de terre à feu (terre mousseuse aérée avec plusieurs petites et moyennes racines) faire le feu sur une épaisse plateforme de sable et de pierres, car il y a danger de propagation souterrain.



#### MISE EN GARDE

Si possible, toujours garder un extincteur à proximité du feu. Sinon, prévoir un seau d'eau, de la neige, ou du sable pour l'éteindre au besoin.

### 9.5.2. LE COMBUSTIBLE

Avant d'allumer le feu, il est important de faire une bonne réserve de bois afin d'en avoir suffisamment sous la main pour alimenter le feu une fois qu'il est bien pris.

Il existe deux grandes catégories de bois :

1. Le bois mou, issu principalement des arbres résineux et des conifères. Il sert à allumer le feu, il brûle rapidement et dégagent beaucoup de tisons.
2. Le bois dur, issu principalement des arbres feuillus. Ses principales caractéristiques sont de :
  - se consumer doucement;
  - faire de belles braises;
  - ne pas faire de tisons.

Chaque bois à ses propres caractéristiques de combustion.



Les caractéristiques de combustion selon les essences de bois sont disponibles dans l'annexe 9.5.

<sup>52</sup> Source : Wikipédia : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Paraffine>

Comment procéder pour constituer la réserve de bois?

- 1- Le bois doit être du bois mort, du bois sec. Cela peut être des branches d'arbres morts, mais encore debout ou de branches sèches dans le bas des arbres sous les branches principales.
- 2- Le bois doit être de différentes grosseurs (des brindilles allant aux grosses bûches).
- 3- Durant le jour, ramasser le bois loin du campement.
- 4- Le bois proche du campement sera ramassé, au besoin, le soir, à la lueur du feu.



Figure 3- Rassembler le bois nécessaire<sup>53</sup>



#### ASTUCES

- Les brindilles mortes à la base des conifères demeurent sèches même sous la pluie et sont idéales pour démarrer un feu rapidement.
- Reconnaître le bois mort du bois vert : si la branche casse, c'est que le bois est sec, mais si elle plie, c'est qu'elle est humide, donc verte.



#### MISES EN GARDE

- En été, les arbres morts n'ont pas de feuilles ni d'aiguilles. En hiver, il faut faire attention, car les feuillus n'ont plus de feuilles, mais l'arbre est bien vivant.
- Ne pas ramasser pas le bois par terre, celui-ci risque d'être pourri ou trop humide.

<sup>53</sup> Source : La toile scout : <https://www.latoilescoute.net/allumer-un-feu>

### 9.5.3. BÂTIR LE FEU

Après avoir fait une bonne réserve de bois et sorti les allume-feux, le feu est prêt à être allumé. Pour bien bâtir le cœur du feu, c'est-à-dire l'endroit où la production de chaleur va être maximale, il faut prévoir une bonne aération. En effet, c'est le comburant qu'est l'air qui assure une bonne combustion du feu. Ainsi, il faut éviter de compacter les matériaux pour ne pas l'étouffer.

Voici, en quelques images<sup>54</sup>, les étapes pour bâtir un feu :

- Étape 1**  Préparer la plateforme
- Étape 2**  Placer le ou les allume-feux.  
S'assurer qu'au moins un allume-feu est accessible à la base de la pyramide
- Étape 3**  Recouvrir de brindilles et de petit bois sec pour obtenir une pyramide
- Étape 4**  Recouvrir la pyramide avec du bois dont le diamètre augmente progressivement
- Étape 5**  Allumer l'allume feu

Figure 4 - Les étapes pour bâtir un feu



#### **MISE EN GARDE**

Il est très dangereux de souffler sur le feu pour l'aider dans sa combustion. Des tisons peuvent blesser le visage ou les yeux.



#### **ASTUCE**

Utiliser un objet plat pour ventiler le feu. Exemple d'objets pour aider à la ventilation : un couvercle de chaudron, une assiette, un morceau de carton.

<sup>54</sup> Source : La toile scout : <https://www.latoilescoute.net/allumer-un-feu>

Selon l'envie de la personne chargée de faire le feu, mais aussi en fonction du bois disponible et des besoins (chaleur, lumière, cuisson), le feu peut être de différentes formes.

Voici quelques formes de feu les plus communes :

#### Feu en étoile



Les branches et bûches sont placées en étoiles. Elles sont poussées vers le centre du feu au fur et à mesure de leur consommation.

Recommandé pour:  Cuisson  Production de chaleur

#### Feu conique



Les branches et bûches sont placées de telle manière à former un cône qui permet aux flammes de monter. L'objectif est de créer beaucoup de lumière. Ce feu est fragile en cas de vent. Dès lors que la combustion est bien entamée, la chute des perches est dangereuse.

Recommandé pour:  Cuisson  Production de chaleur

#### Feu pyramidal ou bûcher



Les branches et bûches sont montées en carré autour du cône central. Cela rend le feu plus stable et plus durable. Il apporte beaucoup de lumière et de chaleur.

Recommandé pour:  Production de chaleur

Figure 5 - Les formes de feu les plus communes

### 9.5.4. ALLUMER LE FEU

Pour allumer un feu, il faut avoir non seulement du bois, mais aussi une amorce. Connue sous divers noms tels qu'« allume-feu » ou « amadou », l'amorce est ce qui permet d'allumer le feu et de maintenir une flamme constante pendant plusieurs minutes.

Lors de la préparation d'une sortie en camping d'hiver, le participant peut fabriquer ses propres allume-feux. Il existe de nombreuses façons de procéder. Il est possible, par exemple, d'utiliser du papier journal en guise d'amorce. On peut également en acheter en magasin. Les allume-feux commerciaux sont principalement constitués de résidus de bois, de papier et de paraffine.

Dans la nature, l'écorce de bouleau, la mousse sèche, les feuilles mortes, l'herbe sèche, les petits copeaux de bois et les brindilles sèches peuvent faire d'excellentes amorces pour un feu.



#### **MISE EN GARDE**

L'écorce de bouleau ne doit être prélevée que sur des arbres morts ou lorsqu'elle est déjà décollée du tronc (écorce frisée). Faire attention de n'arracher que l'écorce frisée.



#### FICHE TECHNIQUE

Se référer à la fiche technique relative aux allume-feux pour découvrir quelques manières de réaliser des allume-feux maison.

Différents instruments peuvent servir à allumer un feu<sup>55</sup> :

#### Les allumettes :

L'allumette est sans doute l'instrument le plus efficace pour allumer un feu. Il faut toutefois s'assurer qu'elle n'est pas humide.



#### ASTUCE

Imperméabiliser les allumettes et les placer dans un sac plastique – sans oublier le grattoir de carton.



#### FICHE TECHNIQUE

Se référer à la fiche technique des allume-feux pour prendre connaissance des différentes techniques permettant d'imperméabiliser les allumettes.

#### Le briquet

Le briquet peut être très utile puisqu'il dure beaucoup plus longtemps qu'une boîte d'allumettes. Il ne fonctionne toutefois que lorsque la pierre servant à produire l'étincelle qui alimentera la flamme est sèche.

#### La loupe

La loupe ou toute autre lentille convexe (appareil photo, jumelles, télescope) peut servir à allumer un feu en dirigeant les rayons du soleil sur l'élément inflammable. Il faut toutefois être patient et surtout avoir de la paille, de l'herbe séchée, de l'amadou ou du lichen sec (sans oublier, un beau soleil!).



Figure 6- Allumer un feu avec une loupe

#### L'allume-feu au magnésium

Pour allumer un feu à l'aide d'un allume-feu au magnésium, il faut d'abord faire un petit tas de rognures de magnésium de la grosseur d'un 25 cents en grattant la tige de l'instrument en question. On dépose le petit tas près de la matière qui servira à démarrer le feu; soit du papier, des brindilles, des feuilles, etc.

En plaçant l'allume-feu au magnésium sur le sol à un angle de 45 degrés et à une distance d'à peu près 2 cm des rognures de magnésium, on racle



Figure 7- Allumer un feu avec un allume-feu au magnésium

<sup>55</sup> Source : Toujours prêt : <http://www.toujourspret.com/techniques/campisme/nature/survie/feu.php>

rapidement la tige d'allumage sur toute la longueur. Les étincelles produites enflammeront les rognures de magnésium qui, à leur tour, produiront une flamme chaude et blanche.

### 9.5.5. ÉTEINDRE LE FEU

Même en camp d'hiver, il est indispensable d'éteindre le feu après utilisation.

La manière la plus sécuritaire est de noyer le feu avec de l'eau. Toutefois, en camp d'hiver l'eau risque de geler dans le seau avant de pouvoir être utilisée. Il existe d'autres options : étouffer le feu avec de la neige, avec du sable ou de la terre.

Enfin, une fois le feu étouffé ou éteint, il faut s'assurer de disperser les résidus avec un bâton afin d'éviter que les tisons ne se réaniment sous l'effet du vent.



**MISE  
EN GARDE**

Si possible, toujours garder un extincteur à proximité du feu.

## 9.6. LES ESSENCES DE BOIS

QUALITÉ DE COMBUSTION DES DIFFÉRENTS BOIS							
Arbre	Chaleur	Flamme	Fumée	Braise	Utilisations	Combustion	Bois
Aulne	bonne	vive	faible	moyenne	allumage, éclairage	rapide	tendre
Bouleau	excellente	vive, claire	moyenne	bonne	allumage, éclairage	rapide	tendre
Charme	excellente	dansante	faible	bonne	cuisine, chauffage	lente	dur
Châtaignier	moyenne	pétillante, étincelles, éclate	moyenne	moyenne	cuisine, chauffage, à éviter	moyenne	dur
Chêne	excellente	claire	nulle	très bonne	cuisine, chauffage, éclairage	très lente	dur
Épicéa	moyenne	vive	moyenne	faible	allumage, éclairage	rapide	résineux
Érable	moyenne	pétillante	nulle	bonne	cuisine, chauffage	lente	tendre
Figuier	moyenne	éclate, dangereux	faible	moyenne	à éviter	moyenne	tendre
Frêne	très bonne	vive	moyenne	très bonne	cuisine, chauffage	lente	dur
Hêtre	très bonne	vive, claire	faible	bonne	chauffage, éclairage	lente	dur
Mélèze	moyenne	claire, pétillante, nombreuses étincelles	moyenne	faible	allumage, éclairage, à éviter	rapide	résineux
Noyer	moyenne	courte	faible	bonne	cuisine, si bien sec	lente	dur
Olivier	excellente	courte	faible	très bonne	cuisine, chauffage	lente	dur
Orme	très bonne	petite	faible	bonne	cuisine, chauffage	lente	dur
Peuplier	faible	vive, claire	faible	faible	allumage, éclairage	rapide	tendre
Pin	moyenne	claire, pétillante	abondante	faible	allumage, éclairage	rapide	résineux
Platane	moyenne	éclate en brûlant	faible	moyenne	allumage, éclairage	moyenne	tendre
Robinier	bonne	pétillante, éclate	faible	moyenne	cuisine, chauffage	moyenne	dur
Sapin	moyenne	pétillante	abondante	faible	allumage, éclairage	rapide	résineux
Saule	faible	vive, claire	faible	faible	allumage, éclairage	très rapide	tendre
Tilleul	moyenne	claire	faible	faible	allumage, éclairage	moyenne	tendre
Tremble	faible	vive, claire	faible	faible	allumage, éclairage	rapide	tendre

## 9.7. LE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

Quoi regarder dans l'estimation de la vitesse du vent	Vitesse du vent (km/h)	Température (°C)										
		0 °C	- 5 °C	- 10 °C	- 15 °C	- 20 °C	- 25 °C	- 30 °C	- 35 °C	- 40 °C	- 45 °C	- 50 °C
Le vent est ressenti sur le visage ; les girouettes commencent à tourner.	10 km/h	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
Les petits drapeaux flottent entièrement.	20 km/h	-3	-9	-15	-21	-27	-37	-43	-49	-56	-62	-68
Le vent soulève le papier, les gros drapeaux claquent et les petites branches d'arbres bougent.	30 km/h	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-45	-52	-59	-65	-72
Les petits arbres commencent à plier, les grands drapeaux flottent entièrement et les petites branches d'arbres bougent.	40 km/h	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
Les grosses branches d'arbres bougent, les fils téléphoniques sifflent et il est difficile d'utiliser un parapluie.	50 km/h	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
Les arbres plient et il est difficile de marcher face au vent.	60 km/h	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78

Niveau de danger d'une exposition au froid	Risque faible	Risque modéré	Risque élevé	Danger
Apparition d'engelures en		30 minutes	10 minutes	5 minutes

## **9.8. LE BRIS DE GLACE – RAPPEL DU 1-10-1**

Lors d'un bris de glace, se rappeler la règle du 1-10-1 et des 4 étapes à suivre pour sortir de l'eau.

### **Le 1-10-1**

Dans une eau à 0 °C, une personne a :

- 1 minute pour contrôler sa respiration et ne pas se noyer.
- Au moins 10 minutes pour sortir de l'eau.
- 1 heure avant d'être en hypothermie.

### **Sortir de l'eau**

#### **Étape 1**

- Crier à l'aide lors de la chute.
- Se concentrer pour surpasser le choc thermique.
- Se débarrasser de ses skis, raquettes et sac à dos.



#### **Étape 2**

- Se retourner pour faire face au côté de la chute.
- On peut être certain que la glace est suffisamment forte pour supporter le poids de la personne tombée, puisqu'elle l'a fait jusqu'au point de rupture.



#### **Étape 3**

- Bien placer les mains sur la surface de glace.
- Remonter les jambes vers l'horizontale.
- Battre des jambes tout en tirant des bras pour se sortir de l'eau.



#### **Étape 4**

- Une fois sorti de l'eau, bien s'allonger et rouler vers la rive.
- Cette position diminue le risque que la glace cède sous le poids.
- Ne pas oublier que les vêtements sont gorgés d'eau, donc plus lourds qu'avant la chute.



## 9.9. TECHNIQUE DU MULTICOUCHE EN IMAGES

	1 <sup>ère</sup> couche	2 <sup>e</sup> couche	3 <sup>e</sup> couche
Objectifs :	Évacuer l'humidité. Garder au sec.	Isolation. Conserver la chaleur.	Protéger des intempéries: vent, neige, pluie.
Type de vêtements et de tissus :	Sous-vêtements minces en polyester, polypropylène, élasthane, laine mérinos, soie ou mélangés.	Laine polaire (molleton) et laine naturelle.	Tissus nylon. Membrane type GORE-TEX <sup>MD</sup> .
Visuels d'habits :			

## 9.10. SYNTHÈSE DES TECHNIQUES D'HABILLEMENT

	Idéal	Recommandé	Passable	Au coucher chalet	Au coucher camping d'hiver	À proscrire pour un camp d'hiver
<b>Tête</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuque de laine naturelle ou de laine polaire.</li> <li>Tuque de fourrure.</li> <li>Passe-montagne ou cagoule.</li> <li>Cache-cou.</li> <li>Lunettes de soleil.</li> <li>Baume à lèvres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuque de laine naturelle.</li> <li>Tuque en laine polaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chapeau.</li> <li>Béret.</li> <li>Foulard.</li> <li><b>Pas assez chauds.</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Passe-montagne ou cagoule.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casquette.</li> </ul>
<b>Tronc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sous-vêtements en polypropylène et autres fibres synthétiques respirantes.</li> <li>Chandail en laine naturelle ou de laine polaire.</li> <li>Veste en laine polaire ou en duvet.</li> <li>Blouson en laine polaire.</li> <li>Parka en nylon pour couper le vent.</li> <li>Doudoune avec isolant polyester ou duvet.</li> <li>Parka de montagne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chandail en laine naturelle ou de laine polaire.</li> <li>Blouson en laine polaire</li> <li>Parka en nylon pour couper le vent.</li> <li>Parka de montagne avec isolant.</li> <li>Anorak.</li> <li>Ensemble de neige.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parka de ville avec isolant.</li> <li>T-shirt en coton.</li> <li><b>Pas assez chauds.</b></li> <li>Manteau en fourrure.</li> <li>Habit de ski.</li> <li>Habit de motoneige.</li> <li><b>Trop chauds et non respirants.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chandail en laine polaire.</li> <li>Chandail de laine naturelle.</li> <li>Chandail coton ouaté.</li> <li>Pyjama en flanelle de laine ou synthétique.</li> <li>Pyjama en microfibres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chandail en laine polaire.</li> <li>Chandail de laine naturelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imperméable non respirant.</li> <li>Manteau de cuir - trop chaud, trop lourd et non respirant.</li> <li>Chandail coton ouaté.</li> <li>Pyjama en flanelle de <b>coton</b>.</li> </ul>
<b>Jambes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sous-vêtements en polypropylène et autres fibres synthétiques respirantes.</li> <li>Pantalon en laine polaire.</li> <li>Pantalon coupe-vent type GORE-TEX<sup>MD</sup>.</li> <li>Pantalon isolant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pantalon en laine polaire.</li> <li>Pantalon coupe-vent en nylon ou autre.</li> <li>Pantalon isolant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pantalon en coton.</li> <li><b>Pas assez chaud.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pantalon en laine polaire.</li> <li>Pyjama en flanelle de laine ou synthétique.</li> <li>Pyjama en microfibres.</li> <li>Pantalon coton ouaté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pantalon en laine polaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bas de nylon.</li> <li>Jeans.</li> <li>Pyjama de flanelle de <b>coton</b>.</li> <li>Pantalon coton ouaté.</li> </ul>
<b>Pieds</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bas de laine naturelle.</li> <li>Bottes de type Sorel ou Acton (avec pieds de caoutchouc, hauts en cuir ou en nylon et feutres amovibles) .</li> <li>Bottes de type Neos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bottes de marche isolées (si vous n'avez pas tendance à avoir froid facilement).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bottes de travail isolées.</li> <li><b>Pas assez chaudes.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bas thermal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bas thermal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bas de nylon.</li> </ul>
<b>Mains</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gants fins (sous-gants en polypropylène).</li> <li>Mitaines composées.</li> <li>Mitaines en laine naturelle ou en laine polaire.</li> <li>Mitaines extérieures (sur-mitaines) en nylon, Gore Tex, etc. ou en cuir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitaine monocoque.</li> <li>Mitaine en duvet ou en isolant synthétique, avec isolant extérieur en nylon ou cuir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitaines de laine naturelle.</li> <li>Mitaines en laine polaire.</li> <li>Gants.</li> <li><b>Pas assez chauds.</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sous-gants</li> <li>Gants magiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gants de jardinage.</li> </ul>

## 9.11. LISTE DU MATÉRIEL À EMPORTER EN CAMP D'HIVER

Pour un camp d'hiver en chalet, voici une liste non exhaustive des items à emporter spécifiquement dans le cadre d'un camp d'hiver. Les animateurs peuvent s'en servir pour compléter la liste de matériel qu'ils distribueront aux jeunes et à leurs parents.

<input type="checkbox"/> Sac à dos	
<b>Items de santé</b>	
<input type="checkbox"/> carte d'assurance maladie	<input type="checkbox"/> Médicaments
<input type="checkbox"/> Feuille d'autorisation	
<b>Items pour dormir</b>	
<input type="checkbox"/> sac de couchage	<input type="checkbox"/> matelas de sol
<input type="checkbox"/> drap d'auberge pour l'intérieur du sac de couchage	<input type="checkbox"/> Couverture en polaire
<input type="checkbox"/> oreiller	<input type="checkbox"/> Pyjama
<b>Vêtements</b>	
<input type="checkbox"/> sous-vêtements en quantité suffisante	<input type="checkbox"/> t-shirts à manches courtes en fibre synthétique idéalement x 2
<input type="checkbox"/> paires de bas isolants x 3 ou x 4	<input type="checkbox"/> t-shirts à manches longues mi-épais en fibre synthétique idéalement x 2
<input type="checkbox"/> paires de bas de laine (ou de laine polaire) x 3 ou x 4	<input type="checkbox"/> chandails de laine (ou de laine polaire) x 2
<input type="checkbox"/> pantalons (ouaté ou en laine – pas de jeans)	<input type="checkbox"/> Trousse de toilette
<input type="checkbox"/> sac pour linge sale	<input type="checkbox"/> une paire de pantoufle ou de souliers d'intérieur
<b>Vêtements d'extérieur</b>	
<input type="checkbox"/> manteau ou parka en duvet ou en fibre synthétique	<input type="checkbox"/> cache-cou x 2
<input type="checkbox"/> pantalon de neige imperméable	<input type="checkbox"/> bottes de neige avec feutres amovibles (si possible)
<input type="checkbox"/> paires de mitaines imperméables x 2 ou x 3	<input type="checkbox"/> Couverture de laine pour le bivouac dehors
<input type="checkbox"/> tuque ou cagoule x 2	
<b>Items divers</b>	
<input type="checkbox"/> Kleenex	<input type="checkbox"/> crème solaire
<input type="checkbox"/> pommade pour les lèvres	<input type="checkbox"/> lunettes de soleil ou de ski
<input type="checkbox"/> lampe frontale à DEL (et batteries supplémentaires)	<input type="checkbox"/> couteau de poche multifonctionnel
<input type="checkbox"/> bivouac ou carnet de chant	<input type="checkbox"/> une pelle à neige

## 9.12. EXEMPLE DE FICHE DE SANTÉ



### FICHE DE SANTÉ – JEUNES ET ADULTES

Les renseignements suivants sont importants afin d'assurer la santé et la sécurité de tous. Ce formulaire est utilisé tant que la personne est membre de l'association des scouts du Canada. Tous changements importants concernant les informations inscrites sur cette fiche doivent être mentionnés.

INFORMATIONS GÉNÉRALES			
Nom complet		Date de naissance	
Adresse		N° appartement	
Ville		Code postal	
Téléphone		Nom de fille de la mère	
MÉDECIN			
Médecin de famille	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	Autre :
<i>Si OUI, veuillez remplir la partie ci-dessous.</i>			
Nom du médecin			
Téléphone		Ville	
EN CAS D'URGENCE			
<b>Personnes à contacter en cas d'urgence.</b> <i>Veuillez bien remplir cette partie. IMPORTANT</i>			
Nom #1		Nom #2	
Téléphone #1		Téléphone #2	
Lien de parenté		Lien de parenté	
Informations médicales / prévention			
Numéro d'assurance maladie			Expiration (AAAA/MM)
Problème de santé	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	<i>Si OUI, précisez :</i>
Allergie sévère	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	<i>Si OUI, précisez :</i>
Épipen ou Twinject	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	<i>Autre :</i>
Médication	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	<i>Si OUI, précisez (posologie) :</i>
Handicap / limitation	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	<i>Si OUI, expliquer :</i>
Date de la dernière vaccination pour DCT (diphtérie, coqueluche, tétanos)	(AAAA/MM)		
Blessures graves antérieures	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	<i>Si OUI, précisez :</i>
Dois porter un VFI (vêtement de flottaison individuel) pour nager	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	<i>Autre :</i>
ÉTAT DE SANTÉ ACTUEL			
<i>Pour jeunes femmes</i>	Règles (menstruation)	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
	Renseignée?	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
	Médicament	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
<i>Pour des raisons autres que normales, veuillez expliquer :</i>			
Pour tous, veuillez cocher ce qui s'applique.			
Migraines	<input type="checkbox"/>	Épilepsie	<input type="checkbox"/>
Somnambulisme	<input type="checkbox"/>	Perte de conscience	<input type="checkbox"/>
		Port de lunette	<input type="checkbox"/>
		Essoufflement	<input type="checkbox"/>
		Maladie de peau	<input type="checkbox"/>
		Trouble de l'appétit	<input type="checkbox"/>
SIGNATURE			
*Si moins de 18 ans, cette fiche doit être signée par un parent ou un tuteur légal.			
Signature		Date	

\***CONFIDENTIALITÉ** : Les informations sur cette fiche sont seulement à l'usage des gestionnaires et animateurs du groupe scout, à l'exception de cas d'urgence.

Avril 2017

### 9.13. EXEMPLE D'UN FORMULAIRE D'ACCEPTATION DE RISQUE



#### FORMULAIRE D'ACCEPTATION DE RISQUE

Par la présente, je reconnais avoir été informé(e) sur les risques inhérents du scoutisme et de ses activités, en cours ou futures, peu importe le niveau de supervision ainsi que du niveau de mon habileté et de mon expérience.

Initiales

J'accepte d'assumer l'entière responsabilité pour tout dommage corporel, moral ou matériel résultant des risques ou dangers inhérents du scoutisme. Il est de ma seule responsabilité de veiller à mes biens et aux biens d'autrui.

Initiales

J'accepte aussi qu'il y ait des risques dans le scoutisme pouvant causer des pertes, blessures ou décès. Ces risques sont identifiés au paragraphe ci-dessous, sans pour autant s'y limiter.

Initiales

(Non-limitatives)

- Blessures dues à des chutes ou autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.);
- Blessures avec objet contondant ou coupant (branche, matériel, etc.);
- Blessures résultants de contact accidentel ou non entre les individus;
- Froid ou hypothermie;
- Graves allergies;
- Contact avec l'eau ou noyade;
- Brûlures ou troubles dus à la chaleur (feux, matériel chauffant, soleil, température, etc.);
- Vol, perte ou bris (accidentel ou non) d'objet personnel (lunette, vêtement, matériel, etc.);
- Contact avec des animaux sauvages, ou des plantes vénéneuses ou irritantes;
- Une défaillance des équipements de protection individuelle.
- Des comportements, même négligents, de la part d'autres individus;
- Décès

\*Si moins de 18 ans, le parent ou tuteur légal doit obligatoirement signer.

\_\_\_\_\_  
Nom du participant

\_\_\_\_\_  
Âge

\_\_\_\_\_  
Groupe & District

\_\_\_\_\_  
Nom parent ou tuteur (si applicable\*)

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature

Association des scouts du Canada

7331, rue Saint-Denis, Montréal, Québec H2R 2E5  
Courriel : infoscout@scoutsducanada.ca

## 9.14. EXEMPLE D'AUTORISATION PARENTALE POUR L'ADMINISTRATION D'UN MÉDICAMENT



### **Autorisation parentale pour l'administration d'un médicament** **Médicament avec ou sans ordonnance**

L'Association des Scouts du Canada ainsi que ses organisations affiliées ne disposent pas de l'expertise et des connaissances professionnelles nécessaires à l'administration de médicament. Celle-ci accepte cependant pour des raisons de commodité et d'accommodement, lorsque les circonstances le justifient, d'administrer les médicaments identifiés dans le présent formulaire à votre jeune.

Tous changements concernant les informations inscrites sur cette fiche doivent y figurer.  
Pour plus d'information, veuillez vous référer à la Politique d'administration de médicaments.

INFORMATION GÉNÉRALE	
Nom de deux membres adultes désignés pour l'administration de médicament :	
Nom de l'enfant :	

MÉDICAMENTS ET POSOLOGIE :		
Nom du médicament à administrer :		
Instructions relatives à l'administration du médicament (posologie) :		
Durée de l'autorisation :	Du :	Au :
Nom du médicament à administrer :		
Instructions relatives à l'administration du médicament (posologie) :		
Durée de l'autorisation :	Du :	Au :

Initiales

<b>MÉDICAMENTS ET POSOLOGIE :</b>		
Nom du médicament à administrer :		
Instructions relatives à l'administration du médicament (posologie) :		
Durée de l'autorisation :	Du :	Au :
<hr/>		
Nom du médicament à administrer :		
Instructions relatives à l'administration du médicament (posologie) :		
Durée de l'autorisation :	Du :	Au :
<hr/>		
Nom du médicament à administrer :		
Instructions relatives à l'administration du médicament (posologie) :		
Durée de l'autorisation :	Du :	Au :

<b>AUTORISATION PARENTALE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je déclare que mon enfant a déjà pris ce médicament à la maison sous ma surveillance avant son admission en camp.</li> <li>- Je m'engage à remettre le médicament dans son contenant d'origine, à défaut de quoi, je comprends que les personnes responsables ci-haut mentionnées peuvent refuser d'administrer le médicament.</li> <li>- Le contenant doit porter l'étiquette de la pharmacie et être accompagné de tout avis remis par le pharmacien.</li> <li>- Je reconnais que l'administration de médicaments peut comporter certains risques et j'accepte ces risques.</li> </ul>		
Nom du parent et/ou du tuteur légal :		
Signature du parent et/ou du tuteur légal :	_____	Date :

### **9.15. LISTE DES INDISPENSABLES POUR LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS<sup>56</sup>**

La trousse de premiers soins doit être à portée de la main en tout temps, rangée dans un endroit sec et son contenu doit régulièrement être vérifié afin de remplacer les produits utilisés ou périmés.

- Numéros de téléphone d'urgence des SMU/9-1-1, du Centre antipoison de la région et des médecins de famille;
- Numéros de téléphone d'urgence à la maison et au travail de parents, d'amis ou de voisins des parents des jeunes;
- Compresse de gaze stériles (pansements) en carrés pour couvrir les plaies :
  - Petit format (2 po x 3 po), [compter 1 compresse pour 3 personnes présentes];
  - Grand format (4 po x 4 po), [compter 1 compresse pour 3 personnes présentes];
- Bandages en rouleau (3 po), [compter 1 rouleau pour 3 personnes présentes];
- Bandages triangulaires pour maintenir les pansements en place ou pour mettre le bras en écharpe;
- Pansements adhésifs de différentes tailles;
- Tulle gras ou compresse grasse de type Jelonet<sup>MD</sup>;
- Pansements oculaires;
- Ruban adhésif;
- Compresse froide instantanées;
- Chauffe-mains et chauffe-pieds;
- Savon ou tampons antiseptiques;
- Ciseaux;
- Pincettes à épiler/à écharpes;
- Épingles de sûreté;
- Gel antibactérien;
- Solution d'eau de mer en unidoses stériles;
- Serviettes hygiéniques;
- Thermomètre;
- Couverture de secours;
- Équipement de protection, comme masque de poche ou masque de protection;
- Gants jetables sans latex, comme des gants de chirurgie ou d'examen;
- Lampe de poche avec piles de remplacement dans un sac à part;
- Crayons et bloc de papier;
- Papier journal;
- Bouteille d'eau;
- Sac de plastique;
- Boisson d'électrolytes du type Pédialyte<sup>MD</sup> ou Gatorade<sup>MD</sup>;
- Monnaie pour téléphoner;
- Guide de secourisme et de RCR.

---

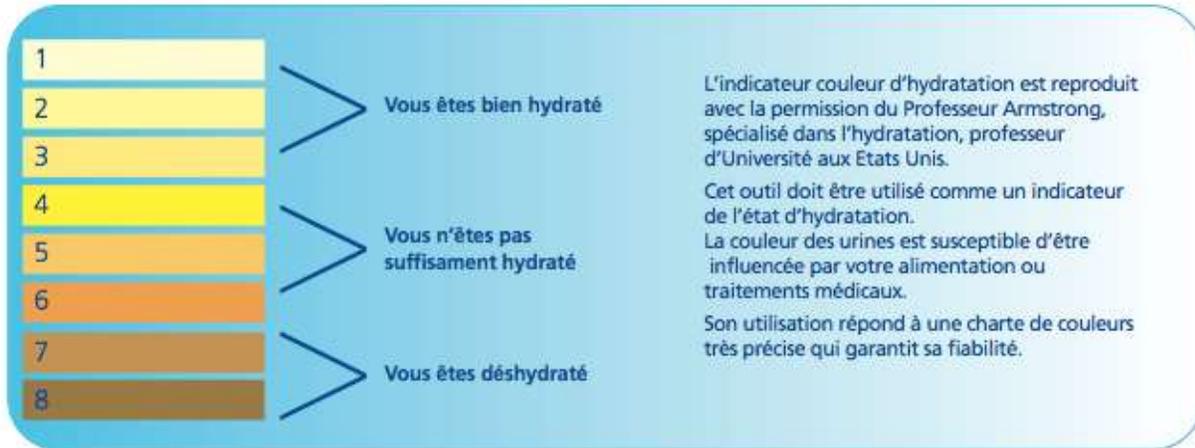
<sup>56</sup> Liste inspirée de la trousse de premiers soins recommandée par La Croix-Rouge canadienne.

## 9.16. DES IDÉES DE MENUS POUR UN CAMP D'HIVER

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Déjeuner	lait jus de fruits café rôtis confiture beurre d'arachide beurre céréales fruits	lait jus de fruits café pancakes sirop d'érable muffins aux fruits fruits	lait jus de fruits café granola muffins yaourt fruits
Dîner	lasagnes salade verte fruits	couscous au poulet avec pois chiches, patates, carottes et courgettes fruits	grilled cheese avec jambon et fromage soupe/potage fruits
Souper	soupe de légumes chili con carne végétarien riz compote de pommes biscuits	soupe repas pain à l'ail fromage à gratiner compote de pommes brownies	
Collation	barres tendres fruit jus de fruit	chocolat chaud lait biscuits	mélange de granola, noix, amandes, fruits secs et smarties jus de fruit

### 9.17. VÉRIFIER L'HYDRATATION EN OBSERVANT LES URINES<sup>57</sup>

Voici un tableau de synthèse pour vérifier la couleur des urines.



<sup>57</sup> SAIN & NATUREL (2019). *9 couleurs d'urines et leurs significations sur votre santé*. Disponible à : <https://www.sain-et-naturel.com/9-couleurs-d-urines-et-leurs-significations-sur-votre-sante.html>

## 9.18. IDÉES D'ACTIVITÉS ET FICHES DE JEUX

Il existe une multitude d'activités à faire en hiver avec des scouts. Beaucoup de jeux coopératifs, de jeux stratégiques faits en été peuvent être adaptés à l'hiver. Quelques idées :

- Observer le paysage pour détecter la présence d'animaux qui n'hibernent pas : traces de pattes, nids, etc.;
- Atelier de découverte de cristaux de neige : observation au microscope;
- Jeux collectifs (ballon-chasseur, kickball, tag, etc.) avec des raquettes;
- Construction d'abris et de forts;
- Promenades à ski ou en raquette.

### 9.18.1. JEUX 7-11 ANS<sup>58</sup>

#### 9.18.1.1. LES BONSHOMMES DE NEIGE

##### Type de jeu :

Jeu de créativité et de rapidité

##### But du jeu :

Habiller un bonhomme de neige

##### Équipes :

Pour 10 à 24 joueurs, constituer des équipes de 4 à 6 personnes

##### Matériel :

- Accessoires pour bonshommes de neige : tuques, foulard, carottes, cailloux, balai, chapeau, etc.
- Neige en quantité suffisante pour faire des bonshommes de neige



##### Déroulement du jeu

Chaque équipe construit son bonhomme de neige.

À environ 10 mètres de chaque bonhomme, tracer une ligne de départ.

En formant une queue, les équipes se placent derrière la ligne, en face de leur bonhomme. Au signal de départ, le premier joueur court poser son accessoire sur le bonhomme, revient toucher la main du suivant, puis se place à la fin de la queue. Tour à tour, chacun habille le bonhomme avec son accessoire et donne, en revenant, le signal de départ au suivant en lui touchant la main. L'équipe gagnante est la première à se remettre en rang après que tous aient placé leur accessoire sur le bonhomme.

---

<sup>58</sup> Source : revue Quipo — Rédaction par Nicole Boisvert et Thérèse Lemieux de la Commission Nature-Plein-Air. Dessins de Lise Gascon.

### 9.18.1.2. LA COURSE AU BALLON

Type de jeu :

Jeu de coopération

But du jeu :

En équipe de deux, traverser la zone de jeu sans que le ballon tombe.

Équipes :

Minimalement 4 joueurs. En équipes de deux personnes (binôme)

Matériel :

- Autant de ballons que de binômes

Déroulement du jeu :

Sur un terrain plat, tracer des lignes de départ et d'arrivée espacées d'environ 10 mètres. Les joueurs se placent en équipes de deux.

Chaque paire de joueurs se place sur la ligne de départ. Les mains restent dans le dos et un ballon est placé entre les épaules de chaque paire de joueurs.

Au signal de départ, les joueurs marchent le plus rapidement possible sans faire tomber le ballon. S'il tombe, les joueurs retournent à la ligne de départ. Les premiers arrivés gagnent. On organise une compétition entre les paires de joueurs gagnantes.



### 9.18.1.3. LA CHASSE AUX ÉCUREUILS

Type de jeu :

Jeu de déplacement aveugle dans l'espace

But du jeu :

Trouver les écureuils.

Équipes

À partir de 10 joueurs.

Le groupe est divisé en deux équipes de nombre égal.

Une équipe devient les chasseurs et l'autre, les écureuils.

Matériel

- Des foulards pour bander les yeux des chasseurs.

Déroulement du jeu :

Les écureuils se répartissent sur un terrain délimité.

Une fois installés, ils ne bougent plus.



Les chasseurs regardent la position des écureuils. Ils se placent en bordure du terrain à environ 10 mètres des écureuils.

Ils se bandent les yeux.

Au signal, la chasse commence : les chasseurs tentent d'aller attraper les écureuils. Ces derniers peuvent se pencher, s'accroupir, éviter le chasseur, mais ne doivent jamais bouger de l'endroit où ils sont.

Dès qu'un écureuil est touché, il est éliminé.

#### 9.18.1.4. L'OGRE

Type de jeu :

Jeu d'équilibre

But du jeu :

Être le dernier à rester hors de l'ogre.

Équipes :

Il n'y a pas d'équipe pour ce jeu.

Matériel :

Un bâton pour tracer la figure d'ogre dans la neige

Déroulement du jeu

Avec un bâton, dessiner la tête d'un ogre dans la neige. Celle-ci doit être suffisamment grosse pour que tout le groupe puisse se répartir autour.

Chacun tient ses bras croisés sur son torse. Au signal de départ, chaque participant pousse son voisin de façon à le faire entrer dans la tête de l'ogre qui le dévore alors. Il est interdit d'utiliser autre chose que son corps pour pousser.

Le vainqueur est celui qui reste le dernier à l'extérieur de la tête de l'ogre



#### 9.18.1.5. LA SPIRALE

Type de jeu :

Jeu de souplesse et d'équilibre

But du jeu :

Tracer une spirale la plus large possible avec son pied en tenant en équilibre sur l'autre.

Équipes :

Il n'y a pas d'équipe pour ce jeu.

Matériel :

Aucun

Déroulement du jeu



Choisir un endroit où la neige est fraîche et pas trop profonde

Chaque joueur se place à une distance respectable des autres — prévoir un espacement de 2 mètres autour de chaque joueur. Le joueur doit placer un pied fixe au sol, il sera l'axe autour duquel va tourner la spirale tracée par l'autre pied.

Tous les participants tracent leur spirale.

Celui qui trace la spirale la plus grande et la plus régulière remporte le jeu.

### 9.18.1.6. LES BOULES DE NEIGE

Type de jeu :

Jeu d'adresse

But du jeu :

Viser les cibles et les faire tomber avec des boules de neige.

Équipes

À partir de 6 joueurs. Le groupe est divisé en deux équipes de nombre égal.

Matériel :

- Canettes de boissons gazeuses vides
- Planche de bois
- Balai

Déroulement du jeu :

Sur un terrain découvert, faire un monticule de neige pour chaque équipe participante.

Sur chaque monticule, monter 4 grosses boules de neige sur lesquelles sont placées des canettes.

À une distance de 3 à 5 mètres, tracer les lignes pour lancer.

Chaque joueur se place en file en arrière de la ligne de lancer et quand vient son tour, il a le droit de lancer 3 boules neige. Quand la canette tombe, il gagne 1 point. Il peut donc cumuler 3 points par tour.

L'équipe qui cumule le plus de points remporte la partie.

Variantes :

- Les cibles peuvent être un manche à balai planté dans le monticule. Le joueur compte 1 point lorsqu'il le touche avec sa boule de neige.
- Une planche en bois est placée en équilibre sur une pile de grosses boules de neige. Sur chaque extrémité de la planche, une boule de neige est déposée. Il faut toucher les boules de neige placées sur la planche, sans faire tomber cette dernière pour pouvoir compter des points.



## 9.18.2. BRICOLAGE ET JEU

### 9.18.2.1. JEU DE CURLING

#### Étape 1 – Bricolage :

Objectif : fabriquer sa rondelle de curling

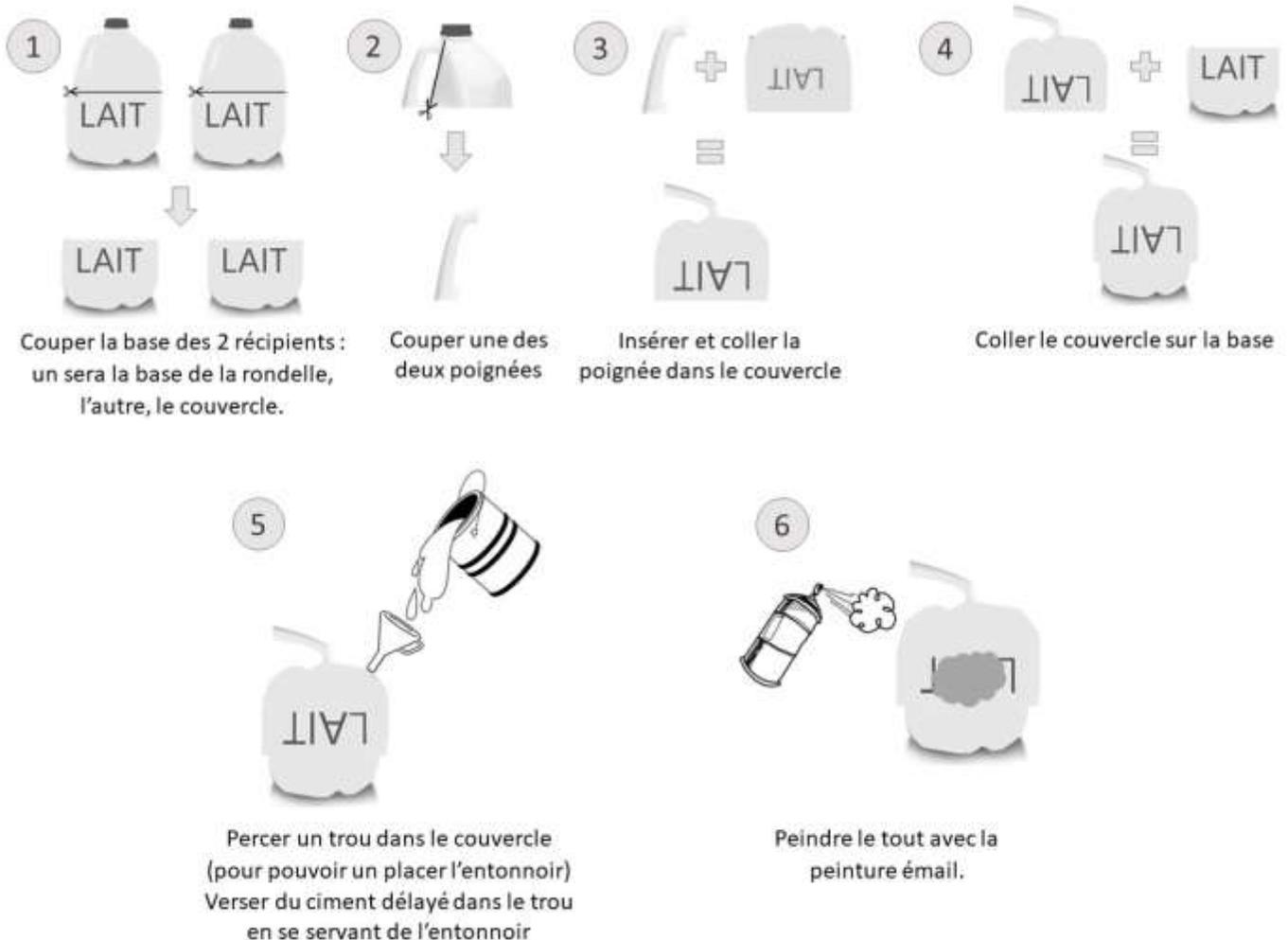
#### Équipes :

La fabrication peut se faire en équipe lors d'une rencontre préalable à l'activité.

#### Matériel :

- Une bonne paire de ciseaux
- 2 récipients de type 4 litres de lait en plastique ou 5 litres de produit comme de l'eau de Javel
- De la colle forte
- Ciment (disponible en quincaillerie)
- Entonnoir
- Peinture-émail en aérosol (disponible en quincaillerie)

#### Déroulement du bricolage :



## Étape 2 – Curling :

### But du jeu :

Placer sa rondelle de curling dans le centre du cercle.

### Équipes :

8 à 10 personnes pour former deux équipes de 4 -5 joueurs

### Matériel :

- Peinture ou colorant pour tracer un cercle sur la glace.
- Balai de paille ou brosse pour frotter la glace.

### Déroulement du jeu :

Sur une surface glacée, marquer une piste de 10 mètres de long sur 2 mètres de large.

À une extrémité de la piste, tracer un cercle.

Chaque joueur essaie de loger sa rondelle dans le centre du cercle et de déloger celles de ses adversaires.

Deux membres de chaque équipe se servent des balais pour balayer devant la rondelle et la faire glisser plus loin.

Les joueurs de chaque équipe jouent à tour de rôle. L'équipe gagnante est celle qui a logé le plus de rondelles dans le cercle.

## 9.18.3. ACTIVITÉS D'OBSERVATION

### 9.18.3.1. CET HIVER, J'OBSERVE... LES ANIMAUX

Que font les animaux durant l'hiver?

Il y en a qui vont vers le sud, d'autres qui préfèrent hiberner.

Il y en a qui restent parmi nous.

Voici quelques animaux qui peuvent être observés en hiver.



#### LE CASTOR

Le castor, après avoir construit sa hutte et veillé à l'entretien des barrages et des canaux passe l'hiver dans sa loge. Il circule sous la glace pour atteindre les provisions de branches qu'il a faites pour l'hiver. La période d'accouplement a lieu en janvier et février. Les petits voient le jour entre la fin d'avril et le début de juin. C'est en février que sa fourrure est à son meilleur.



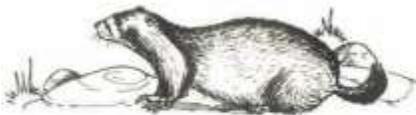
#### LA BELETTE

La belette profite de l'automne pour changer de fourrure. Complètement brune, elle devient blanche en hiver, avec seulement le bout de la queue noire. Elle continue malgré le froid à circuler et à commettre des délits qui en font le plus sanguinaire de nos carnassiers.



#### LA MOUFETTE

À la fin d'octobre, aux premières neiges, la mouffette disparaît pour l'hiver. Elle va dans une souche, sous une roche ou sous un plancher de chalet ou d'écurie. Elle y sommeille peu profondément. Par grand froid, les mouffettes se regroupent et dorment les unes tassées contre les autres pour s'assurer un minimum de chaleur. Elle reprennent vie avec les amours de mars.



#### LA MARMOTTE

La marmotte gagne son terrier en septembre et s'endort jusqu'en avril-mai. On a l'habitude de dire que le 2 février, la neige étant à son plus haut niveau la marmotte sort de sa torpeur. Si elle voit son ombre, elle retourne dormir pour six autres semaines, donc l'hiver sera plus long.



#### LE CARCAJOU

Le carcajou continue de chasser tout l'hiver. Il prend plaisir à suivre les pistes de raquettes qui le conduisent aux pièges de trappeurs où il peut dérober les appâts sans se faire prendre, il est débordant de vitalité. Il se nourrit de ses proies durant la saison où sa fourrure est à son maximum d'épaisseur et de beauté.

### 9.18.3.2. CET HIVER, J'OBSERVE... LES PRÉCIPITATIONS

En hiver on peut observer différents types de précipitation :

#### LA NEIGE CRISTALLINE

Elle est formée de vapeur d'eau cristallisée autour d'une poussière, d'une spore ou d'un grain de pollen. L'air doit être sursaturé de vapeur d'eau, et sa température inférieure au point de congélation. La vapeur d'eau se change en cristaux de neige en haute altitude, à une température de -10 à -20 °C, ce même en l'absence de poussière ou d'autres particules.

#### LA NEIGE GRANULEUSE

Chacun de ses grains de neige est formé de plusieurs cristaux amalgamés. Cette neige se forme à des températures encore plus froides que la neige cristalline.

#### LA NEIGE EN PRISME

Ce sont de minuscules prismes ou des aiguilles de neige. C'est la forme de neige la plus ténue. Elle tombe lentement à cause de sa légèreté, et est souvent balayée par le vent. C'est une neige brillante, étincelante. C'est ce type de neige qui donne un halo à la lune, certains soirs de neige tranquille.

#### LE GRÉSIL

Quand un front chaud, le doux temps de janvier par exemple, arrive au-dessus de l'air plus froid du sol, il pleut en haute altitude. Cette pluie se change en grésil s'il fait très froid au sol. Le grésil est formé de fines billes de glace comme du sel.

#### LE VERGLAS

S'il fait moins froid au sol, on a de la pluie verglaçante au lieu du grésil. C'est de la pluie qui gèle au contact du sol et du paysage. C'est de toute beauté... mais c'est dangereux sur les routes. Ça cause aussi des dommages aux arbres et aux fils électriques.

#### LA GRÊLE

Ce sont des gouttes d'eau gelées, non cristalline, partiellement fondues puis gelées à nouveau, et ce à répétition, dans un nuage d'orage, un cumulonimbus. L'air, successivement en ascension et en descente, se refroidit et se réchauffe plusieurs fois pour former les grains de grêle, les grêlons. Coupés en deux, on peut voir qu'ils sont construits en couches successives comme des oignons.

#### LE GIVRE

Le givre ne tombe pas. C'est de la rosée qui se forme sous le point de congélation. Le givre forme les plus beaux paysages.

#### LES GLAÇONS

Ils se forment quand le soleil fait fondre la neige du toit alors qu'il fait encore sous zéro dehors. Le soleil transforme la neige en eau que l'air froid regèle rapidement.



## 9.18.4. OBSERVATIONS EN ACTION

### 9.18.4.1. FLOCONS DE NEIGE AU MICROSCOPE

Pour observer des flocons, voici les étapes à suivre :

- Faire refroidir le microscope et les lames au réfrigérateur plusieurs heures avant de les installer dehors.
- Au moment où il neige, installer le microscope sur une table à l'extérieur.
- Déposer un flocon sur la lame refroidie.
- L'examiner attentivement au microscope.
- Le dessiner soit en blanc sur du carton noir, soit en noir sur du carton blanc.
- Recommencer l'expérience plusieurs fois avec différents flocons.
- Comparer les flocons dessinés. En quoi diffèrent-ils? En quoi se ressemblent-ils?

### 9.18.4.2. EMPREINTES DE FLOCONS DE NEIGE

Pour faire cette expérience, il faut :

- Un microscope, si possible
- Des lames de verre pour microscope
- Des carrés de carton noir de 12 cm x 12 cm
- Un pulvérisateur à laque transparente
- Des gants ou un chiffon

Tous ces objets doivent être placés quelques heures au réfrigérateur avant usage.

Quand il neige, sortir rapidement le matériel à l'extérieur pour éviter qu'il ne se réchauffe.

Pour prendre les empreintes, il y a quelques étapes à suivre :

- Placer une lame sur un carton en prenant garde de ne pas la réchauffer.
- Enfiler les gants ou placer le chiffon autour de la canette de laque pour ne pas la réchauffer.
- Pulvériser la lame avec de la laque transparente.
- Laisser tomber un flocon de neige sur la lame.
- Porter la lame à l'abri de la neige en demeurant à l'extérieur.
- Répéter les étapes précédentes avec plusieurs lames et plusieurs flocons.
- Laisser sécher les lames environ 2 heures.

Une fois l'empreinte prise dans la laque, les lames peuvent être transportées à l'intérieur.

Observer les empreintes à l'œil nu ou au microscope. Même si les cristaux de neige fondent, l'empreinte reste prise dans la laque.

Éviter de mettre les doigts sur les lames, car elles peuvent être collantes.

### 9.18.4.3. LES GLAÇONS

Atelier d'observation de glaçons naturels.

- Observer à quel endroit se forment les glaçons.
- Est-ce toujours du même côté des arbres, des toits?
- Sur quels objets se forment-ils?
- Les glaçons sont-ils toujours de la même couleur?
- Les glaçons ont-ils toujours la même forme?
- Le vent a-t-il des effets sur la formation des glaçons?



## **10. LECTURES RECOMMANDÉES ET RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES**

### **10.1. LES OUTILS DE BASE, UTILES MÊME EN HIVER**

ASSOCIATION DES SCOUTS DU CANADA (2018). *Méthode, méthodologie ou pédagogie? De quoi parle-t-on?* Disponible à : <https://scoutsducanada.ca/methode-methodologie-ou-pedagogie-de-quoi-parle-t-on/> [page consultée le 6 mai 2019].

### **10.2. LES SPÉCIFICITÉS DES ACTIVITÉS EN HIVER**

#### **Documents imprimés**

SANS TRACE CANADA (2019) - L'éthique du plein air et les sept principes Sans trace - guide d'activité, p. 135 à 137, édition Rando Québec, Montréal, 2019.

### **10.3. PRÉVENTION ET SÉCURITÉ**

#### **Documents électroniques**

ASSOCIATION DES SCOUTS DU CANADA (2017). *Guide de gestion du risque*. Disponible à : <https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2018/01/Guide-de-Gestion-du-Risque-2017-2.pdf> [page consultée le 22 août 2019].

CROIX-ROUGE CANADIENNE (2019). *La sécurité sur la glace*. Disponible à : <https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/conseils-et-ressources-de-natation-et-de-securite-aquatique/conseils-natation-securite-nautique-et-securite-aquatique/securite-sur-la-glace> [page consultée le 22 mai 2019].

GOUVERNEMENT DU CANADA (2017). *Indice de refroidissement éolien. Qu'est-ce que le refroidissement éolien?* Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/meteo-sante/indice-refroidissement-eolien-temps-froid/indice.html> [page consultée le 21 mai 2019].

GOUVERNEMENT DU CANADA (2019). *Le monoxyde de carbone. Prévenez les empoisonnements au monoxyde de carbone*. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air/contaminants-air-interieur/prevenez-infiltrations-monoxyde-carbone-votre-maison.html> [page consultée le 22 mai 2019].

MAISON À PART (2018). *Le monoxyde de carbone. Installer le détecteur de monoxyde au mur plutôt qu'au plafond*. Disponible à : <https://www.maisonapart.com/edito/construire-renover/accessibilite-securite-domotique/monoxyde-de-carbone--ou-installer-mon-detecteur-d-12242.php> [page consultée le 22 mai 2019].

PÊCHE QUÉBEC (2016). *Pêche blanche : un guide pour la sécurité sur la glace*. Disponible à : <http://www.pecheqc.ca/peche-blanche-un-guide-pour-la-securite-sur-la-glace/> [page consultée le 22 mai 2019].

ROUTE BLEUE DU SUD DE L'ESTUAIRE. *L'immersion en eau froide*. Disponible à : <http://rbse.ca/images/immersioneaufroide.pdf> [page consultée le 15 mai 2019].

## LE FEU

LA PARAFFINE – WIKIPÉDIA [<https://fr.wikipedia.org/wiki/Paraffine>] (page consultée le 15 juillet 2019).

LES FEUX ISOLÉS DU SOL – TOUJOURS PRÊT

[[http://www.toujourspret.com/techniques/campisme/nature/feu/feu\\_isole\\_du\\_sol.php](http://www.toujourspret.com/techniques/campisme/nature/feu/feu_isole_du_sol.php)] (page consultée le 16 juillet 2019).

BOIS DUR ET BOIS MOU - WIKIPÉDIA [[https://fr.wikipedia.org/wiki/Bois\\_dur](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bois_dur)] (page consultée le 16 juillet 2019).

FABRIQUER DES ALLUME-FEUX

[<https://www.onecrazyhouse.com/diy-fire-starters/>] (page consultée le 17 juillet 2019).

[<https://www.woodmagazine.com/woodworking-tips/techniques/dust-collection/sawdust?page=1>] (page consultée le 17 juillet 2019).

[<https://www.latoilescoute.net/fabriquer-un-allume-feu>] (page consultée le 17 juillet 2019).

ALLUMER UN FEU – LA TOILE SCOUTE [<https://www.latoilescoute.net/allumer-un-feu>] (page consultée le 17 juillet 2019).

IMPERMÉABILISER DES ALLUMETTES [<https://survivaguide.com/diy-survie/fabriquer-allumettes-etanches/>] (page consultée le 17 juillet 2019)

MOYENS POUR ALLUMER UN FEU - LE FEU, SOURCE DE CHALEUR ET DE RÉCONFORT

[<http://www.toujourspret.com/techniques/campisme/nature/survie/feu.php>] (page consultée le 17 juillet 2019).

BÂTIR UN FEU – SCOUT MASTER CG – [<https://scoutmastercg.com/how-to-build-a-campfire/>] (page consultée le 17 juillet 2019).

## 10.4. VÊTEMENTS

### Documents électroniques

#### L'ASCLÉPIADE

ALTITUDE BLOG (2017). *L'isolant naturel du futur : l'asclépiade*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/isolant-naturel-futur-asclepiade/> [page consultée le 29 juillet 2019].

COOPÉRATIVE MONARK<sup>MD</sup> (2018). *Coopérative Monark. Au service des producteurs d'asclépiade*. Disponible à : <http://coopmonark.com> [page consultée le 29 juillet 2019].

LEPRINCE, Jean-Michel (2016). « La soie d'Amérique trop chaude pour l'Himalaya ». *Radio-Canada*, Centre-du-Québec, 28 juin. Disponible à : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/789202/asclepiade-soie-amerique-test-everest-vetements-garde-cotiere> [page consultée le 29 juillet 2019].

RADIO-CANADA (2018). « L'impasse persiste dans le dossier de l'asclépiade ». *Radio-Canada*, Centre-du-Québec, 19 août. Disponible à : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1118944/culture-plante-asclepiade-bisbille> [page consultée le 29 juillet 2019].

RADIO-CANADA (2018). « Un autre revers pour les producteurs d'asclépiade ». *Radio-Canada*, Centre-du-Québec, 22 novembre. Disponible à : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1137397/faillite-monark-eco-fibre-soie-amerique-producteurs-asclepiade> [page consultée le 29 juillet 2019].

## **LE BAMBOU**

BIO VETEMENT (2017). *Tout savoir sur la fibre de bambou*. Disponible à : <http://www.bio-vetement.com/tout-savoir-sur-vetements-fibre-de-bambou.html> [page consultée le 29 juillet 2019].

COMFORT-DOMICILE (2017). *Quand le bambou se fait textile*. Disponible à : <http://bambou.confort-domicile.com/bambou/dossier/895/quand-le-bambou-se-fait-textile.html> [page consultée le 29 juillet 2019].

ÉCO LOCO (2017). *Les textiles de bambou : la controverse*. Disponible à : <https://fr.eco-loco.ca/blogs/news/parlons-textiles-de-bambou> [page consultée le 29 juillet 2019].

WIKIPÉDIA (2019). *Fibre de bambou*. Disponible à : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fibre\\_de\\_bambou](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fibre_de_bambou) [page consultée le 29 juillet 2019].

## **LE CHANVRE**

CHANVRE QUÉBEC (2019). *Textile*. Disponible à : <https://www.chanvrequébec.com/textile/> [page consultée le 29 juillet 2019].

ÉCHOS VERTS (2019). *Zoom sur les fibres textiles #1 Le chanvre*. Disponible à : <https://echosverts.com/2015/11/22/zoom-sur-les-fibres-textiles-1-le-chanvre/> [page consultée le 29 juillet 2019].

LA CABANE À CHANVRE. *Les propriétés du chanvre pour le textile*. Disponible à : <http://www.cabaneachanvre.com/fr/content/1003-proprietes-du-chanvre-textile> [page consultée le 29 juillet 2019].

NUNTI-SUNYA (2018). *Chanvre et textile*. Disponible à : <https://www.nuntisunya.com/chanvre-textile/?lang=fr> [page consultée le 29 juillet 2019].

## **LES COQUILLES SOUPLES**

ALTITUDE BLOG (2019). *Qu'est-ce qu'un manteau « softshell »?* Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/quest-ce-quun-manteau-softshell/> [page consultée le 20 juin 2019].

## **DIFFÉRENTS TISSUS**

LA CORDÉE (2015). *Naturel ou synthétique. De quel type êtes-vous?* Disponible à : <https://blog.lacordee.com/de-quel-type-etes-vous/> [page consultée le 23 mai 2019].

## **L'ENTRETIEN DES VÊTEMENTS**

ATLAS FOR MEN (2019). *Comment bien entretenir sa polaire?* Disponible à : <https://www.atlasformen.fr/about/conseils/tout-sur-la-polaire/entretien-de-la-polaire.aspx> [page consultée le 20 juin 2019].

QUE CHOISIR (2019). *Lessive*. Disponible à : <http://lave-linge.quechoisir.org/utiliser/conseils/lessives/assouplissant/> [page consultée le 20 juin 2019].

## LES ISOLANTS

ALTITUDE BLOG (2019). *Le guide d'isolation complet*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/le-guide-disolation-complet/> [page consultée le 29 juillet 2019].

## LA LAINE

MOUTAIN EQUIPMENT CO-OPERATIVE (2019). *Caractéristiques de la laine*. Disponible à : <https://www.mec.ca/fr/explore/wool-garments-for-the-outdoors> [page consultée le 23 mai 2019].

## LA LAINE POLAIRE

WIKIPÉDIA (2019). *Polaire (textile)*. Disponible à : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Polaire\\_\(textile\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Polaire_(textile)) [page consultée le 23 mai 2019].

## LE LIN

COUTURE LIN (2015). *Le lin, une matière naturelle et écologique*. Disponible à : <https://www.couturelin.com/lin-matiere-ecologique> [page consultée le 29 juillet 2019].

ECO LOCO (2017). *Le lin : un textile recherché*. Disponible à : <https://fr.eco-loco.ca/blogs/news/le-lin-un-textile-recherche> [page consultée le 29 juillet 2019].

TEXTILE ADDICT (2019). *Le lin textile en 6 questions*. Disponible à : <https://textileaddict.me/le-lin-textile-en-6-questions/> [page consultée le 29 juillet 2019].

## LE MULTICOUCHE

ALTITUDE BLOG (2019). *Duvet VS molleton VS laine mérinos : petit guide des couches intermédiaires*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/duvet-vs-laine-polaire-vs-laine-de-merino/> [page consultée le 23 mai 2019].

MOUTAIN EQUIPMENT CO-OPERATIVE (2019). *Système multicouche*. Disponible à : <https://www.mec.ca/fr/explore/clothing-layers> [page consultée le 20 juin 2019].

## LE NYLON

CHANGXING JINRUI. *Avantages et inconvénients du tissu de nylon*. Disponible à : <http://fr.jrnonwovenfabric.com/info/advantages-and-disadvantages-of-nylon-cloth-29415629.html> [page consultée le 23 mai 2019].

## LE POLYESTER

CONTRADO (2017). *Qu'est-ce que le Polyester? Zoom sur une relation tumultueuse*. Disponible à : <https://www.contrado.fr/blog/quest-ce-que-le-polyester/> [page consultée le 23 mai 2019].

MAIN GAUCHE (2019). *Polyester : Avantages et inconvénients*. Disponible à : <https://www.main-gauche.com/blog/polyester-avantages-et-inconvenients> [page consultée le 23 mai 2019].

## LA SOIE

SOIE (2019). *Propriétés de la soie*. Disponible à : <http://www.soie.info/proprietes/proprietes-de-la-soie.html> [page consultée le 23 mai 2019].

## LA TECHNOLOGIE POLARTEC

SNOWLEADER (2017). *Technologie polartec*. Disponible à : <http://blog.snowleader.com/technologie-polartec/> [page consultée le 23 mai 2019].

THE NORTH FACE. *Polartec® thermal fabrics*. Disponible à : [https://www.thenorthface.com/en\\_ca/about-us/technology-innovation/technology/polartec.html](https://www.thenorthface.com/en_ca/about-us/technology-innovation/technology/polartec.html) [page consultée le 20 juin 2019].

## LES TISSUS IMPERMABLES

ALTITUDE BLOG (2019). *Au-delà du GORE-TEX® : guide des membranes imper-respirantes [sic]*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/membranes-imper-respirantes/> [page consultée le 27 mai 2019].

ALTITUDE BLOG (2019). *Comment trouver le parfait imperméable*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/comment-trouver-manteau-pluie/> [page consultée le 27 mai 2019].

ALTITUDE BLOG (2019). *Qu'est-ce qu'un tissu déperlant DWR?* Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/quest-ce-quun-tissu-deperlant-dwr/> [page consultée le 27 mai 2019].

ALTITUDE BLOG (2019). *Tout ce qu'il faut savoir sur la technologie DryQ™*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/tout-ce-quil-faut-savoir-sur-la-membrane-dryq/> [page consultée le 27 mai 2019].

ALTITUDE BLOG (2019). *Tout ce qu'il faut savoir sur la technologie DryVent™*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/dryvent/> [page consultée le 27 mai 2019].

ALTITUDE BLOG (2019). *Tout ce qu'il faut savoir sur le GORE-TEX®*. Disponible à : <http://altitude-blog.com/fr/gore-tex/> [page consultée le 27 mai 2019].

VÉLOPTIMUM (2019). *Les tissus imperméables « respirants »... mythes et réalités*. Disponible à : <http://velo optimum.net/skideal/forme/Courir2003.htm> [page consultée le 27 mai 2019].

## 10.5. SANTÉ

### Documents imprimés

Ben Shillington. *Camping d'hiver*, « Chapitre 2 – L'alimentation », Montréal, Modus Vivendi, 2013, 215 p.

Yunus A. Cengel et Afsin J. GHajar. *Heat and Mass Transfert, Fundamentals & applications* « section 1-6, 1-7, 1-8 ».

Yunus A. Cengel et Michael A. Boles. Traduit en français par Marcel Lacroix. *Thermodynamique. Une approche pragmatique*.

### Documents électroniques

ASSOCIATION DES SCOUTS DU CANADA (2018). *Politique – formation des animateurs et compétences requises. Formations obligatoires*. Disponible à : <https://scoutsducanada.ca/wp-content/uploads/2018/07/PP110-2016-10.pdf> [page consulté le 22 août 2019].

## PERTE DE CHALEUR : LES MÉCANISMES

KARTABLE. *Le bilan thermique du corps humain*. Disponible à : <https://www.kartable.fr/ressources/enseignement-scientifique/cours/le-bilan-thermique-du-corps-humain/51280> [page consultée le 22 mai 2019].

ÉCONOCONSO. *Le confort thermique : encore mieux que la chaleur !* Publication du 16 octobre 2008. Disponible à : <http://www.ecoconso.be/fr/Le-confort-thermique-encore-mieux%2C493> [page consultée le 22 mai 2019].

## **L'ASTHME**

GOUVERNEMENT DU CANADA. *Asthme*. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/asthme.html> [page consultée le 4 juin 2019].

## **LES BRÛLURES**

FONDATION DES BRÛLÉS. *Premiers secours en cas de brûlure*. Disponible à : <https://www.brulures.be/index.php/premiers-soins/fr/> [page consultée le 5 juin 2019].

ASSOCIATION DES CAMPS DU QUÉBEC (2017). *Protocoles d'intervention en situation d'urgence. Brulure*. Disponible à : [https://camps.qc.ca/files/6414/9453/2722/PremiersSoins\\_Brulure\\_Final.pdf](https://camps.qc.ca/files/6414/9453/2722/PremiersSoins_Brulure_Final.pdf) [page consultée le 5 juin 2019].

FORMÉDUC. *La cécité des neiges : protéger les yeux de l'enfant*. Disponible à : <https://www.formeduc.ca/la-cecite-des-neiges-protger-les-yeux-de-lenfant/> [page consultée le 6 juin 2019].

## **LA DÉSHYDRATATION**

PASSEPORT SANTÉ (2018). *La déshydratation*. Disponible à : [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=deshydratation\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=deshydratation_pm) [page consultée le 5 juin 2019].

## **LE DIABÈTE**

GOUVERNEMENT DU CANADA. *Diabète*. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/diabete.html> [page consultée le 4 juin 2019].

## **LES ENGELURES**

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2019). *Engelures*. Disponible à : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/engelures/> [page consultée le 5 juin 2019].

JEAN COUTU (2019). *Prévenir et soigner les engelures*. Disponible à : <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/prevenir-et-soigner-les-engelures/> [page consultée le 26 juin 2019].

PORTAIL PLEIN AIR. *Engelures*. Disponible à : <https://portail-plein-air.weebly.com/engelures.html> [page consultée le 26 juin 2019].

## **L'ÉTAT DE CHOC**

PASSEPORT SANTÉ (2018). *Qu'est-ce que l'état de choc*. Disponible à : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=premiers-gestes-etat-choc> [page consultée le 6 juin 2019].

## **LA FIÈVRE**

CHU SAINTE-JUSTINE (2010). *La fièvre*. Disponible à : [https://www.chusj.org/getmedia/b5a9f7d7-9983-4d91-92fa-d7f6d79ddef/depliant\\_F-853\\_la-fievre\\_FR.pdf.aspx?ext=.pdf](https://www.chusj.org/getmedia/b5a9f7d7-9983-4d91-92fa-d7f6d79ddef/depliant_F-853_la-fievre_FR.pdf.aspx?ext=.pdf) [page consultée le 29 juillet 2019].

## **LES FRISSONS**

PASSEPORT SANTÉ (2018). *Les frissons*. Disponible à : <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Symptomes/Fiche.aspx?doc=frissons-symptome> [page consultée le 15 mai 2019].

## **L'HYPOTHERMIE**

QUÉBEC (2019). *L'hypothermie*. Disponible à : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/hypothermie/> [page consultée le 5 juin 2019].

U-RUN (2016). *La thermorégulation et ses mécanismes de régulation*. Disponible à : [<https://www.u-run.fr/61507-la-thermoregulation-et-ses-mecanismes-de-regulation>] [page consultée le 15 mai 2019].

## **LA MALADIE DE RAYNAUD**

PASSEPORT SANTÉ (2018). *La maladie de Raynaud*. Disponible à : [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=maladie\\_raynaud\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=maladie_raynaud_pm) [page consultée le 4 juin 2019].

## **LA MALADIE INFLAMMATOIRE DE L'INTESTIN**

GOUVERNEMENT DU CANADA. *Maladie inflammatoire de l'intestin*. Disponible à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-inflammatoire-intestin.html> [page consultée le 4 juin 2019].

## **LE PIED DE TRANCHÉE**

SURVIE ET SURVIVALISME (2017). *Le pied de tranchée ou pied d'immersion*. Disponible à : <http://www.survie-et-survivalisme.com/pied-de-tranchee-pied-dimmersion/> [page consultée le 6 juin 2019].

## **LA TROUSSE DE SECOURS**

CROIX-ROUGE CANADIENNE (2019). *Contenu des trousse*s. Disponible à : [<https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/conseils-et-ressources-de-secourisme-/conseils-de-secourisme/contenu-des-trousses>] [page consultée le 15 mai 2019].

## **LES LIPIDES**

PASSEPORT SANTÉ (2018). *Gras saturés et insaturés*. Disponible à : [https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=gras\\_satures\\_insatures\\_do](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=gras_satures_insatures_do) [page consultée le 27 juin 2019].

## **LES PROTÉINES**

PASSEPORT SANTÉ (2018). *Les protéines : tout sur ces macro nutriments essentiels*. Disponible à : <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=proteines> [page consultée le 27 août 2019].

## **LES URINES**

SAIN & NATUREL (2019). *9 couleurs d'urines et leurs significations sur votre santé*. Disponible à : <https://www.sain-et-naturel.com/9-couleurs-d-urines-et-leurs-significations-sur-votre-sante.html> [page consultée le 31 juillet 2019].