



On profite du plein air en famille, en toute sécurité

Par Marie Charbonniaud

Camping, baignade et randonnée font partie des grandes joies de la vie familiale. Voici quelques étapes qui vous permettront de vous y adonner en toute sécurité.

Comment s'assurer que les enfants et vous serez en sécurité durant vos activités extérieures ? Les conseils se rejoignent : se préparer correctement en fonction de la météo, se renseigner sur les lieux, s'équiper adéquatement et respecter ses limites.

COMPOSER AVEC LA MÉTÉO

C'est la règle numéro un : tous les guides destinés aux amateurs de plein air rappellent l'importance de **s'informer sur les prévisions météorologiques, tout en sachant que le temps peut vite changer.**

«Même pendant la saison estivale, le temps change rapidement. Encore plus dans les régions montagneuses où le vent est présent. Il faut savoir qu'une température humide, même un peu au-dessus de zéro, peut entraîner des risques d'hypothermie, voire de décès», rappelle Gilbert Rioux, chargé de projet et responsable des randonnées à la Sépaq (Société des établissements de plein air du Québec).

Pourtant, remarque-t-il, il est fréquent de voir des familles se lancer dans l'aventure légèrement vêtues. «Je vois des groupes partir en petit chandail, sans imperméable. Mais un kilomètre suffit pour être surpris par le temps !»

Ainsi, lors de vos sorties en plein air, **toujours prévoir des vêtements supplémentaires**, tels qu'un imperméable et des vêtements plus chauds.

En été, vous devrez aussi veiller à :

- limiter ou reporter à plus tard les activités physiques de plein air prévues les jours d'avis de smog, lorsque la pollution atmosphérique est plus nocive qu'à la normale ;

On profite du plein air en famille,
en toute sécurité
BIEN GRANDIR Juillet-août 2010

- garder les enfants à l'abri du soleil entre 11 h et 16 h, période où les rayons du soleil sont les plus dangereux, à moins qu'ils ne soient bien protégés par des vêtements et de la lotion solaire ;
- avoir amplement de nourriture et d'eau à portée de main, surtout par temps chaud, afin de prévenir la déshydratation.

S'INFORMER SUR LES RÈGLES DU LIEU

L'été passé, lorsque Geneviève Picard et ses deux enfants sont allés au parc Jean-Drapeau pour profiter de la plage et de la baignade, ils ont eu une surprise au moment d'entrer dans l'eau. «Mes enfants de trois et quatre ans et demi, à l'époque, ne savaient pas bien nager. Nous avons donc apporté des petits flotteurs que l'on met sur les bras. Mais les surveillants de la plage nous ont interdit de rentrer dans l'eau avec les flotteurs ! Il fallait que les enfants aillent dans l'eau soit sans rien, soit avec une vraie veste de flottaison», raconte la maman montréalaise.

Après vérification, les flotteurs ne sont effectivement pas admis dans ce parc. «La technique de sauvetage canadienne, utilisée ici, implique que les bras de l'enfant puissent être placés en arrière de la tête. Les flotteurs peuvent gêner cette manoeuvre», explique François Cartier, du parc Jean-Drapeau. Mais dans d'autres piscines ou pataugeoires, ils sont acceptés...

D'une piscine à l'autre, tout comme d'un parc de loisirs à l'autre, **les règles concernant la supervision ou l'admissibilité des enfants peuvent varier.**

À la piscine du parc Jean-Drapeau, comme dans d'autres piscines publiques montréalaises, le ratio de supervision est d'un adulte pour un enfant, jusqu'à trois ans, puis de trois enfants de trois à sept ans par adulte. «Ailleurs, d'autres piscines demandent un adulte par enfant de moins de 9 ans, et d'autres encore, de moins de 12 ans. Il n'y a pas de règlement strict à ce sujet : c'est propre à chaque propriétaire de piscine», précise Guilaine Denis, directrice des opérations à la Société de sauvetage du Québec.

Même les parcs publics de quartier ont leurs propres règlements. Les structures de jeu sont toujours destinées à un certain groupe d'âge, tel que l'indiquent des panneaux. «En principe, on devrait regarder l'âge recommandé pour l'aire de jeu, mais aussi la hauteur de l'équipement. Il ne devrait pas faire plus d'un mètre cinquante (1,5 m, soit 5 pi) de haut, jusqu'à neuf ans. Ce sont les nouveaux standards canadiens, que tous les nouveaux parcs construits après 2007 doivent respecter», indique Denyse Boxell, de l'organisme Sécurijeunes Canada.

RESPECTER SES LIMITES

L'escalade, le kayak ou le tour de la ville en patins sont-ils vraiment adaptés à nos tout-petits de deux et cinq ans ? Pas sûr ! En effet, les activités doivent être choisies en fonction de l'âge, du discernement et des facultés physiques de toute la famille.

«Il est très important de connaître et de respecter vos capacités physiques», affirme, par exemple, le petit guide publié par la Sépaq, *Prudent de nature*. Il rappelle d'ailleurs que chaque visiteur demeure responsable d'assurer sa propre sécurité.

En randonnée, le niveau de difficulté d'un sentier est toujours spécifié : facile, intermédiaire, difficile. Le temps moyen pour parcourir le sentier est parfois même indiqué. Mieux vaut donc s'y référer, suggère Gilbert Rioux. «Souvent, les gens sous-estiment la durée des déplacements. Par exemple, beaucoup de familles font le tour du Mont-Albert, en Gaspésie, un sentier long de 13 km. Mais ils ne sont pas toujours préparés ni avertis, et le font en huit à dix heures, à bout de souffle, en finissant par dire : “Plus jamais pour moi !” C'est dommage, car cela laisse une mauvaise expérience de la randonnée», explique-t-il.

Comment estimer votre temps de marche ? «Un groupe expérimenté progresse environ à 2 km/h, incluant les pauses discussions, repas, etc. Pour une famille, il faut plutôt prévoir 1 km/h», précise Gilbert Rioux.

D'une façon générale, lorsque vous essayez de nouvelles activités, mieux vaut faire preuve de prudence et de patience : les enfants, comme les adultes, ont besoin d'une période d'adaptation afin de maîtriser leurs nouvelles compétences. Pour ce qui est des activités physiques vigoureuses, «concentrez-vous d'abord sur l'apprentissage des habiletés, puis augmentez graduellement l'intensité», suggère Santé Canada sur son site.

S'ÉQUIPER ADÉQUATEMENT

L'organisme Sécurijeunes Canada, voué à la promotion de stratégies pour prévenir les blessures non intentionnelles, a choisi pour thème, en 2010, la prévention du traumatisme crânien. La semaine Sécurijeunes 2010, nommée «Quand tu roules, protège ta boule !», a encouragé, du 30 mai au 5 juin derniers, le port du casque à travers tout le Canada (voir les conseils en encadré page suivante).

On y a, par exemple, rappelé qu'un casque, ça se porte lorsqu'on fait du vélo, mais aussi de la trottinette, de la planche à roulettes, du patin à roues alignées, du patin à glace, du hockey, du ski, ou encore de la planche à neige ! De leur côté, les protège-poignets, protège-coudes et genouillères aideront à prévenir les fractures, coupures et écorchures en cas de chute.

On profite du plein air en famille,
en toute sécurité
BIEN GRANDIR Juillet-août 2010

Afin d'assurer la sécurité de vos ballades à vélo en famille, vous pouvez consulter le site de Vélo Québec.

Du côté des piscines, le manque d'équipement ne pardonne pas. «Les noyades, particulièrement au Québec, restent un grand problème, car c'est la province qui compte le plus de piscines. De façon générale, dans tout le Canada, c'est la deuxième cause de décès évitable chez les enfants de moins de 14 ans. Chaque année, 60 enfants canadiens meurent noyés, soit l'équivalent de deux salles de classe», rappelle Denyse Boxell.

Sept fois sur dix, les noyades arrivent dans des situations où il n'y a pas de barrière entre la maison et la piscine ou le cours d'eau (même si une loi l'oblige maintenant, elle ne s'applique pas aux piscines déjà construites).

«Il faut donc sécuriser tout le contour des piscines par des clôtures dont la porte se ferme et se verrouille automatiquement de l'intérieur, avec un loquet hors de portée des enfants (la hauteur et le type de clôture exigés varient selon les régions)», explique Denyse Boxell.

De même, si une rivière est proche, faire porter à vos tout-petits un gilet de sauvetage en tout temps quand ils sont dehors est une bonne idée, même s'ils n'ont pas l'intention de se baigner, puis les surveiller. «Si c'est plus simple, vous pouvez aussi clôturer leur aire de jeu, de façon à ce qu'ils n'aient pas accès à l'eau», ajoute-t-elle.

Enfin, **même pour une petite randonnée, vous aurez avantage à vous équiper correctement.** Ainsi, vous devrez prévoir de bons vêtements, de bonnes chaussures, avoir de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante, une carte du secteur et un téléphone cellulaire. «Les chaussures sont très importantes», précise Gilbert Rioux, qui a vu plusieurs fois des familles attaquer des randonnées en sandales. «Sinon, les gens se blessent ou ralentissent leur rythme. Ce qui devait se faire en une heure se fait en trois heures. Ils ont faim, ils ont froid, et ce n'est plus drôle du tout», constate-t-il.

[Encadré]

Pour une marche d'été sécuritaire

Les blessures en relation avec les promenades pédestres sont la troisième cause de blessures mortelles chez les moins de 14 ans, après les collisions d'auto et les noyades.

On profite du plein air en famille,
en toute sécurité
BIEN GRANDIR Juillet-août 2010

«La plupart se produisent en ville, là où vit 80 % de la population du Canada», rappelle Denyse Boxell, de Sécurijeunes Canada. Le plus souvent, les enfants sont heurtés par une auto pendant qu'ils tentent de traverser la rue, à une intersection qui a des feux de circulation. «Ce n'est pas parce qu'ils ne savent pas qu'on ne traverse qu'au feu vert, mais parce qu'ils ne savent pas comment les automobilistes fonctionnent sur la route. Ils pensent que s'ils voient l'auto, c'est que le conducteur les a vus aussi», explique-t-elle. **oic**

Voici quelques moyens simples de prévenir ces accidents :

- Dès que vos enfants commencent à marcher, utiliser les promenades en famille pour parler de la sécurité piétonnière, notamment à l'occasion des nouveaux parcours.
- Leur parler des conséquences que peuvent avoir les jeux de rue. Par exemple, leur enseigner à ne jamais courir après leur ballon, mais plutôt à s'arrêter et à regarder. Quand ils sont certains qu'il n'y a aucune auto, ils peuvent aller le chercher.
- Les habituer à utiliser leurs yeux et leurs oreilles avant de traverser la rue. Ils doivent regarder à gauche, au centre de la rue et à droite, puis tout cela une deuxième fois. Ensuite, il est important qu'ils comprennent que même s'ils ont vu l'auto, cela ne veut pas dire que le conducteur les a vus.
- Enfin, quand ils marchent avec leurs amis ou avec vous, leur apprendre à s'arrêter de parler au moment de traverser la rue, pour ne pas être distrait.

[Encadré]

Un casque, sinon rien !

Denyse Boxell, de Sécurijeunes Canada, rappelle plusieurs conseils essentiels au sujet des casques de sport :

- Le casque doit être approuvé soit par la CSA (Canadian Standards Association), la CPSC (Consumer Product Safety Commission), ou l'ASTM (American Society for Testing and Material).
- L'achat d'un casque d'occasion n'est pas recommandé, car on ne connaît pas l'historique de ce casque. «De plus, le plastique de ces casques se détériore après cinq ans», précise Denyse Boxell. Le cas échéant, regarder à l'intérieur du casque pour vous assurer que tous les morceaux de styromousse pour protéger la tête sont bien là et intacts.
- Essayer le casque sur votre enfant avant de l'acheter. Il ne doit pas bouger quand l'enfant secoue sa tête.
- Le placer correctement. Au niveau du front, il ne faut pas plus de deux doigts au-dessus des sourcils. Les sangles doivent former un V de part et d'autre des oreilles. Les boucles

On profite du plein air en famille,
en toute sécurité

BIEN GRANDIR Juillet-août 2010

sur les côtés doivent tomber juste sous l'oreille. Sous le menton, la fermeture doit être suffisamment serrée pour laisser passer un seul doigt entre la sangle et le menton (l'enfant doit pouvoir ouvrir et fermer sa bouche confortablement).

- Se souvenir que le casque de vélo ne convient pas aux autres sports, comme la planche à roulettes, par exemple, qui exige un casque spécifique, ou encore un casque multisports (ces casques offrent plus de protection derrière la tête).

[Encadré]

En camping sauvage avec les enfants

L'expérience de Carrie Alain (Mont-Saint-Hilaire)

Carrie Alain et son conjoint, adeptes de randonnée sauvage et de camping, ont toujours emmené leurs trois filles avec eux. «Faire de la randonnée et camper avec ses enfants est une expérience extraordinaire. Je l'ai fait avec mes parents, et mes enfants le feront sûrement à leur tour. C'est sécuritaire, mais il est important de connaître les risques et d'être bien préparé», assure Carrie Alain, maman de Charissa, six ans, Maylea, trois ans et Ariana, un an.

À chaque fois qu'ils marchent ensemble, ils prennent de nombreuses précautions. «Nous avertissons toujours quelqu'un de notre destination et de notre trajet. Nous ne quittons jamais les sentiers balisés. Puis, une fois sur place, nous sommes alertes. Nous regardons beaucoup autour ; les enfants restent toujours près de nous ; nous faisons du bruit pour avertir les ours de notre présence et nous savons comment réagir», ajoute la maman. En cas de mauvaise rencontre (ours, cougar), nous savons qu'il faut prendre les enfants et reculer lentement, en parlant doucement, sans regarder l'animal dans les yeux. Nous apportons toujours avec nous, au cas où, un vaporisateur de défense contre les ours, dans les secteurs où il y en a beaucoup.

Elle ajoute : «Camper avec les enfants demande beaucoup de planification et d'espace de rangement ! Que ce soit en termes de vêtements (on les change souvent en raison de la météo, mais aussi en cas d'incident) ou en termes d'équipements.

En campement, nous conservons la nourriture de façon sécuritaire dans la voiture ou en haut d'un arbre, de même que le dentifrice et les crèmes, même durant la journée. Nous changeons toujours de vêtements avant d'aller au lit et nous ne mangeons jamais dans les tentes.

Être capable de faire un feu est très important. J'apporte toujours deux briquets avec moi, même pour une simple randonnée, ainsi qu'un petit kit de premiers soins, en cas de blessure.

On profite du plein air en famille,
en toute sécurité
BIEN GRANDIR Juillet-août 2010

Contre les insectes, nous apportons nos filets (à placer sur la tête). Les tiques peuvent aussi poser problème, alors nous vérifions quotidiennement la tête, les jambes, sous les bras, etc.»

[Encadré]

Aires de jeu publiques et privées : quelques précautions

Denyse Boxell, de Sécuritéjeunes Canada, rappelle quelques règles simples, qui peuvent éviter de petits et gros accidents.

- Enlever le casque de cycliste de vos enfants avant de les laisser jouer sur les structures du terrain de jeu. Autrement, leur casque pourrait rester accroché à l'équipement et les étrangler.
- Pour les mêmes raisons, retirer les cordons de serrage des capuchons, des chapeaux et des manteaux d'enfants, ainsi que leurs foulards.
- Le revêtement du terrain de jeu doit être mou : copeaux de bois, gravier poli, sable, caoutchouc concassé. Un revêtement de terre ou d'herbe se révèle aussi dur que du ciment ! Vous devriez être capable d'enfoncer vos talons et de faire un trou de 6 à 12 pouces (15 à 30 cm).
- Surveiller vos enfants en tout temps et leur apprendre à jouer sur les structures en toute sécurité. Pour les moins de cinq ans, se tenir tout près. Veiller à ce que vos enfants utilisent les jeux de façon appropriée et respectent quelques règles de base : se tenir assis sur la balançoire, glisser les pieds en avant, attendre son tour, rester loin des balançoires et des bas de glissoires.
- Regarder l'âge recommandé pour l'aire de jeu, mais aussi la hauteur de l'équipement. Il ne devrait pas mesurer plus d'un mètre cinquante (1,5 m, soit 5 pi), jusqu'à neuf ans (nouveaux standards canadiens).