



Où mettrez-vous les pieds ?

Cette activité permettra aux élèves d'apprendre à minimiser l'impact de leurs déplacements dans les lieux très fréquentés et ceux qui le sont moins. De plus, elles et ils apprendront à renseigner les autres sur la manière et les raisons de protéger les sols et la végétation.

Objectifs

À la suite de cette activité, les élèves seront capables de :

- Expliquer la fonction des sentiers aménagés dans leurs lieux de plein air;
- Choisir les surfaces durables sur lesquelles se déplacer;
- Sensibiliser d'autres personnes à l'impact cumulatif des déplacements.

Préparation

- Relisez la fiche et familiarisez-vous avec les aide-mémoires pour l'animation (annexes 2.2 et 2.4).
- Revoyez le 2e principe Sans trace : Utiliser les surfaces durables.
- Rassemblez le matériel.
- Repérez à l'avance une zone gazonnée pour animer la partie 1. Plus l'herbe sera haute, et mieux ce sera. Solution de rechange : surface de sable ou de neige.

Déroulement

Partie 1 • Impact cumulatif

Nos impacts sur les sols et la végétation sont individuels, mais ils s'accumulent au fil du temps. Lorsqu'on va en plein air en groupe, comprendre le concept de l'impact cumulatif nous permet de le réduire à la source. Saviez-vous que 25 passages seulement sur la végétation fragile peuvent l'endommager à tout jamais ?

Rendez-vous à la zone gazonnée pour prendre conscience de la facilité avec laquelle des sentiers informels se créent.

Niveau

Secondaire

Matériel

- Annexe 2.1 : 2 ensembles de photos découpées et plastifiées
- Annexe 2.2 : 1 copie par équipe
- Annexes 2.3 et 2.4 : aide-mémoires
- Tablette rigide et crayon : 1 par équipe

Durée

Partie 1 :
20 minutes ou plus
Parties 2 et 3 :
45 minutes ou plus

Lieu

Extérieur/intérieur

2^e principe Sans trace

Balayez ou cliquez !



D'abord, les élèves marchent dans l'herbe *vierge* épaule contre épaule sur une distance de quelques mètres et se retournent une fois arrivés au bout du chemin. Demandez au groupe s'il peut déceler une piste dans l'herbe.

Ensuite, reprenez l'expérience sur le même terrain. Cette fois-ci les élèves marchent à la file avant de faire demi-tour. Interrogez le groupe au sujet de l'impact qui doit être certainement visible cette fois-ci.

Concluez cette expérience par une discussion sur l'importance de demeurer dans les sentiers aménagés. Parlez des raisons d'éviter de créer des sentiers informels. Révisez la notion d'impact cumulatif en demandant aux élèves d'en trouver des exemples (sentiers élargis, raccourcis, sols dénudés, etc.) sur les lieux et dans leurs propres activités.

Partie 2 • Durable ou non durable ?

Rester sur les sentiers désignés est l'une des choses les plus importantes et les plus simples que nous puissions faire pour préserver nos terrains de jeu préférés. Interrogez les élèves sur le concept de surface durable.

- Circulez-vous toujours à la file et au milieu des sentiers ? Que faites-vous quand ils sont très boueux ou entravés par des arbres tombés ?
- Sur quelles autres surfaces pratiquez-vous vos activités ?
- D'après vous, toutes ces surfaces sont-elles durables ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ?

Formez deux équipes. Placez une série de photos de surfaces naturelles (annexe 2.1) au centre du cercle formé par chaque équipe. Demandez aux élèves de classer les images en deux catégories : les surfaces durables et les surfaces non durables.

Une fois que les deux équipes sont satisfaites du résultat, comparez et revoyez ensemble cette catégorisation (annexe 2.3) pour bien faire ressortir en quoi une surface est durable ou non.

Poursuivez l'exercice en ajoutant que certaines plantes sont plus capables que d'autres de survivre à nos passages répétés et de se rétablir. Demandez au groupe de trouver des plantes plus résilientes que les autres parmi les photos des surfaces végétales.

Pour terminer, discutez des façons de se déplacer à moindre impact : 1) dans les zones populaires ou très fréquentées; 2) hors sentier quand c'est absolument nécessaire (par exemple, pour aller aux toilettes); 3) dans les zones vierges de l'arrière-pays et les zones qui sont très peu fréquentées.

Partie 3 • Nous sommes vos guides !

Formez de petites équipes. Remettez à chacune une copie du questionnaire (annexe 2.2). En équipe, les élèves devront s'approprier le rôle de guide pour un groupe scolaire et prévoir des situations qui pourraient se produire le jour venu.

Lisez à haute voix la mise en contexte. Demandez aux équipes de prendre connaissance des défis, de faire leurs choix et de noter leurs explications pour pouvoir ensuite s'y référer.

Dès que les questionnaires sont complétés, revenez en grand groupe. Chaque équipe va présenter au reste du groupe un défi et ses recommandations pour le solutionner. Servez-vous de l'aide-mémoire pour ajouter des informations (annexe 2.4). Récapitulez tout ce qui a été appris.

Retour

Faites le point avec les élèves sur leurs apprentissages. Stimulez la réflexion du groupe sur les déplacements à impact minimum. Lancez la discussion à l'aide des questions ci-dessous.

- Quelles sont les surfaces durables et les surfaces non durables ?
- Pourquoi des sentiers, des trottoirs de bois, des escaliers, des quais, etc. sont-ils aménagés dans les lieux de plein air ?
- Que protégeons-nous lorsque nous demeurons sur les sentiers et les autres surfaces durables ?
- Comment expliquer l'impact cumulatif à une personne qui n'en a jamais entendu parler ?
- Comment comptons-nous réduire notre impact cumulatif sur les sols et la flore lors de nos prochaines sorties ?

Informations clés

Les surfaces naturelles ne tolèrent pas toutes de la même façon nos déplacements. Le 2^e principe Sans trace nous apprend à concentrer ou à disperser notre impact d'après la durabilité des surfaces et de la végétation, et la fréquence d'utilisation ou la taille de notre groupe.

- **Durabilité** : réfère à la capacité des surfaces ou de la végétation à résister au passage des gens, ou à se maintenir dans une condition stable.
- **Fréquence d'utilisation et utilisation par les groupes de grande taille** : accroît la probabilité qu'une grande zone soit piétinée ou qu'une petite zone soit piétinée de multiples fois.

Dans les zones populaires ou très fréquentées :

- Concentrer son activité sur les sentiers aménagés pour réduire la possibilité de former de nouveaux sentiers.
- Marcher à la file au milieu du sentier, même lorsqu'il est mouillé ou boueux.
- Rester sur les surfaces durables. À pied ou à ski, se déplacer sur un couvert neigeux d'au moins 30 cm pour protéger la végétation.

Dans les zones vierges de l'arrière-pays et les zones qui sont très peu fréquentées :

(Remarque : Quand on doit sortir d'un sentier pour aller aux toilettes ou d'autres raisons exceptionnelles, ce sont ces recommandations qui s'appliquent à moins d'interdiction d'accès.)

- Disperser son activité pour ne pas créer de nouveaux sentiers.
- Éviter les endroits qui ont subi peu ou pas d'impact.
- Skier ou marcher avec des raquettes sur une épaisseur de neige d'au moins 15 à 25 cm.
- **Si ces zones sont recouvertes de végétation extrêmement fragile (par exemple, mousses ou lichens) : Marcher à la file.**



Cette fiche fait partie de *Sauve ton terrain de jeu*, une trousse éducative pour faire découvrir aux jeunes l'art de vivre le plein air à moindre impact sur leur environnement.

Basée sur les sept principes Sans trace, cette activité s'inspire de *101 Ways to Teach Leave No Trace* [10], [11] et d'autres sources.

Sauve ton terrain de jeu

www.devilleenforet.com/sauve-ton-terrain-de-jeu/

Durable ou non durable ?



Durable ou non durable ?



Durable ou non durable ?



Durable ou non durable ?



Trottoir de bois



Flaque de boue

Durable ou non durable ?



Durable ou non durable ?



Durable ou non durable ?



Durable ou non durable ?



Questionnaire Nous sommes vos guides

Des élèves et leur prof se rendent dans un parc pour vivre leur première randonnée en groupe. Votre équipe leur servira de guide pour la journée. Vous leur ferez découvrir un sentier en forêt aménagé en bonne partie autour d'un lac. En après-midi, un tout autre programme d'activités leur sera offert.

Vous aiderez les élèves à minimiser l'impact de leurs déplacements tout au long de la journée. À chaque nouveau défi, les jeunes voudront savoir comment s'y prendre et pourquoi. Cochez les réponses et notez les explications que vous leur fournirez. Il peut y avoir plus d'une réponse appropriée par défi. N'oubliez pas d'ajouter vos propres recommandations et explications quand vous répondez : « Aucune de ces options ».

Bonne préparation !

DÉFI NO 1 : FLAQUES DANS LE SENTIER

Le groupe vient tout juste de se mettre en route. Le sentier est vraiment très boueux.

Que recommandez-vous au groupe ?

- Rester au centre du sentier et marcher dans la boue.
- Marcher en bordure du sentier sur les plantes les plus résistantes.
- Rebrousser chemin.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? _____

DÉFI NO 2 : CHABLIS DANS LE SENTIER

Un gros arbre a été déraciné par le vent. Il entrave le sentier.

Que recommandez-vous au groupe ?

- Enjamber l'arbre même si cela infligera des éraflures aux élèves.
- Emprunter plusieurs chemins sur une grande zone.
- Contourner l'arbre en marchant à la file.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? _____

DÉFI NO 3 : TOILETTES HORS SENTIER

Une ou un des élèves ressent un besoin urgent d'aller aux toilettes. Selon la carte du sentier, les toilettes sont trop loin pour attendre. Pourquoi ne pas se soulager dans un trou sanitaire à 60 m du sentier ? Une mesure exceptionnelle qui demande quelques précautions.

Que lui recommandez-vous ?

- Monter une pente abrupte pour sortir du sentier.
- Tracer son chemin à travers les fleurs printanières qui auront tout l'été pour repousser.
- Partir à la course à travers le bois pour se soulager au plus vite.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? _____

DÉFI NO 4 : TENTATION DU RACCOURCI

C'est le temps de manger ! Vous voulez donner la chance au groupe de profiter de la plus belle vue sur le lac. Une ou un des élèves vous indique un raccourci vers un coin secret.

Que lui recommandez-vous ?

- Consulter la carte des sentiers pour trouver un autre point de vue aménagé.
- Ouvrir le chemin pour le groupe car il ou elle semble bien connaître les lieux.
- Aller d'abord vérifier s'il y a un risque d'écraser des plantes au bord de la rivière.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? _____

DÉFI NO 5 : VÉLO À IMPACT MINIMUM

En après-midi, un essai à vélo de montagne est offert aux intéressés.

Que recommandez-vous à ce petit groupe ?

- Rester sur les sentiers désignés et respecter l'interdiction de circuler hors sentier.
- Éviter les dérapages. Appliquer les deux freins de manière constante et graduelle.
- Traverser les surfaces boueuses au lieu de les contourner.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? _____

DÉFI NO 6 : CANOT À IMPACT MINIMUM

La deuxième partie du groupe a choisi l'initiation au canot. Un arrêt est prévu sur une île.

Que recommandez-vous à ce petit groupe ?

- Accoster à un endroit désert sur l'autre côté de l'île.
- Utiliser le quai et marcher aux endroits sans végétation fragile.
- Pagayer tout en douceur à travers les plantes aquatiques pour se rendre au quai.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? _____

Durable ou non durable ?

Sols durables : Résistants au piétinement et au frottement.

- Eau
- Roche
- Gravier
- Sable
- Sol dénudé
- Sentier aménagé
- Trottoir de bois
- Flaque de boue
- Débris végétaux : feuilles mortes, fragments d'écorce, brindilles, cônes et aiguilles des conifères
- Neige : pour être considérée durable, doit être d'une épaisseur d'au moins 30 cm dans les zones très fréquentées et d'au moins 15 à 25 cm ailleurs

Végétation résiliente : capable jusqu'à un certain point de survivre aux passages répétés et de se rétablir grâce à leurs racines robustes et leurs tiges souples. Il vaut mieux se déplacer sur une surface de plantes résilientes que sur des plantes qui sont vulnérables au piétinement et au frottement.

- Herbe sèche : graminées et carex, dans les champs, les prairies, les espaces verts, sur les rivages et dans les autres milieux humides, etc.

Sols et végétation non durables : vulnérables au piétinement et au frottement. Ces plantes peuvent être facilement brisées ou détruites.

- Pente abrupte (hors sentier)
- Végétation forestière : plantes herbacées, mousses, lichens, etc.
- Végétation de bord de lac, de cours d'eau, y compris le fleuve Saint-Laurent, ou mer : plantes herbacées
- Végétation des milieux humides : plantes submergées, flottantes ou émergentes, dans les étangs, les marais, les marécages et les tourbières
- Végétation alpine : plantes herbacées, mousses, lichens, etc. Ce type de végétation croît au-dessus de l'altitude à laquelle poussent les arbres, comme sur les hauts sommets de Charlevoix ou de la Gaspésie. Certaines de ces plantes croissent également au-delà de la latitude à laquelle poussent les arbres, comme dans la toundra du nord du Québec. On parle alors d'espèces arctiques-alpines.

Réponses au questionnaire

Nous sommes vos guides

DÉFI NO 1 : FLAQUES DANS LE SENTIER

Le groupe vient tout juste de se mettre en route. Le sentier est vraiment très boueux.
Que recommandez-vous au groupe ?

- Rester au centre du sentier et marcher dans la boue.**
- Marcher en bordure du sentier sur les plantes les plus résistantes.
- Rebrousser chemin.**
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? Il est recommandé de circuler à la file au milieu du sentier même lorsque le sol est humide, rocailleux ou boueux. Les sentiers s'élargissent progressivement et forment des chemins parallèles lorsqu'on marche sur le bord du sentier ou contourne des obstacles. Le piétinement détruit la végétation et l'habitat des animaux qui vivent sur des plantes en décomposition ou s'en nourrissent.

Rebrousser chemin est également recommandable, particulièrement à la fonte des neiges, ou lors de grosses pluies et dans les jours suivants. Le piétinement abîme davantage les racines et les plantes quand les sentiers sont détrempés ou que tout a été mouillé.

DÉFI NO 2 : CHABLIS DANS LE SENTIER

Un gros arbre a été déraciné par le vent. Il entrave le sentier.
Que recommandez-vous au groupe ?

- Enjambrer l'arbre même si cela infligera des éraflures aux élèves.
- Emprunter plusieurs chemins sur une grande zone.
- Contourner l'arbre en marchant à la file.**
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? Cette entrave sera retirée plus tard du sentier et des travaux seront effectués pour restaurer l'état des lieux. D'ici à cette intervention, on peut s'attendre à ce que la zone autour de l'arbre soit piétinée de multiples fois et que des groupes de grande taille passent également par là. Un sentier de contournement est probablement déjà en formation. Il est recommandé de concentrer son impact en marchant à la file sur ce sentier informel.

DÉFI NO 3 : TOILETTES HORS SENTIER

Une ou un des élèves ressent un besoin urgent d'aller aux toilettes. Selon la carte du sentier, les toilettes sont trop loin pour attendre. Pourquoi ne pas se soulager dans un trou sanitaire à 60 m du sentier ? Une mesure exceptionnelle qui demande quelques précautions. Que lui recommandez-vous ?

- Monter une pente abrupte pour sortir du sentier.
- Tracer son chemin à travers les fleurs printanières qui auront tout l'été pour repousser.
- Partir à la course à travers le bois pour se soulager au plus vite.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?**

Pourquoi ? Rester sur des surfaces durables dès qu'on sort d'un sentier est le plus recommandable. La roche, les aiguilles de pin, l'herbe sèche ou la neige épaisse d'au moins 15 à 25 cm sont des surfaces durables. Les fleurs printanières n'en sont pas. Une pente abrupte non plus puisque les sols et la végétation peuvent s'en détacher facilement.

On recommande d'avancer plus loin si c'est impossible de ne pas endommager la végétation en sortant du sentier là où on se trouve. Sinon, disperser son impact sur des surfaces moins durables en faisant l'aller et le retour par deux chemins différents.

Pour plus d'information : [fiche d'activité « Toilettes Sans tabou ! »](#) de *Sauve ton terrain de jeu*.

DÉFI NO 4 : TENTATION DU RACCOURCI

C'est le temps de manger ! Vous voulez donner la chance au groupe de profiter de la plus belle vue sur le lac. Une ou un des élèves vous indique un raccourci vers un coin secret. Que lui recommandez-vous ?

- Consulter la carte des sentiers pour trouver un autre point de vue aménagé.**
- Ouvrir le chemin pour le groupe car il ou elle semble bien connaître les lieux.
- Aller d'abord vérifier s'il y a un risque d'écraser des plantes au bord de la rivière.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? Des passages répétés hors sentier peuvent causer des dommages à la végétation et éroder les sols dans pratiquement n'importe quel environnement. La végétation protège les couches de sol qui se trouvent sous la surface. Une fois que la croissance des plantes est interrompue, l'érosion se poursuit, que l'on continue de perturber la végétation ou non.

Les gestionnaires de territoire aménagent des sentiers pour offrir des chemins identifiables sur lesquels concentrer le passage. Ces sentiers ont eux-mêmes un impact sur leur environnement; cependant, ils sont une solution nécessaire aux déplacements en milieu naturel.

Les gestionnaires présentent un maximum d'information sur les cartes pour aider les pleinairistes à profiter des lieux de manière sécuritaire, agréable et respectueuse de l'environnement. On recommande de repérer sur une carte les haltes et les points de vue aménagés le long des sentiers. S'ils ne sont pas indiqués, il s'agit de s'informer à l'avance de leur emplacement.

DÉFI NO 5 : VÉLO À IMPACT MINIMUM

En après-midi, un essai à vélo de montagne est offert aux intéressés.

Que recommandez-vous à ce petit groupe ?

- Rester sur les sentiers désignés et respecter l'interdiction de circuler hors sentier.**
- Éviter les dérapages. Appliquer les deux freins de manière constante et graduelle.**
- Traverser les surfaces boueuses au lieu de les contourner.**
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? On recommande de rester sur les sentiers officiellement désignés pour protéger les sols de l'impact des bandes de roulement des pneus. Les sentiers s'élargissent progressivement et forment des chemins parallèles lorsqu'on circule sur le bord du sentier ou contourne des obstacles ou des surfaces boueuses ou glacées. Sur les sentiers étroits, rouler à la file et au milieu — même lorsque le sol est humide, rocaillieux ou boueux. Prendre un raccourci à travers des sentiers, particulièrement ceux qui sont en lacets, entraîne de graves conséquences. Ces raccourcis se transforment en sentiers ou en ravines qui exigent des restaurations coûteuses.

On recommande aussi d'éviter les dérapages, d'utiliser les freins avant et arrière et de freiner de manière constante et graduelle. Bloquer les roues crée des ornières ou des bosses, augmente l'érosion et diminue le contrôle de votre vélo.

Disponible en ligne : *Aide-mémoire Sans trace pour le vélo de montagne* [14].

DÉFI NO 6 : CANOT À IMPACT MINIMUM

La deuxième partie du groupe a choisi l'initiation au canot. Un arrêt est prévu sur une île.

Que recommandez-vous à ce petit groupe ?

- Accoster à un endroit désert sur l'autre côté de l'île.
- Utiliser le quai et marcher aux endroits sans végétation fragile.**
- Pagayer tout en douceur à travers les plantes aquatiques pour se rendre au quai.
- Aucune de ces options. Alors, quelle est votre recommandation ?

Pourquoi ? Les quais font partie des aménagements prévus par les gestionnaires pour assurer la sécurité, la qualité de l'expérience et le respect de l'environnement. Leur emplacement est choisi judicieusement pour concentrer le passage et ainsi protéger les sols et la végétation des alentours. Si c'est nécessaire d'accoster à un autre endroit, on doit se renseigner à l'avance et obtenir l'autorisation.

Les plantes de bord de lac peuvent être facilement brisées ou détruites par le piétinement, tandis que les plantes aquatiques peuvent l'être par le frottement des embarcations et l'action des pagaies. On recommande de rester sur les sentiers aménagés et les autres surfaces durables.

Disponible en ligne : *Aide-mémoire Sans trace pour les rivières* [15].