

LES 7 PRINCIPES
SANS TRACE

**VOTRE
AIDE-
MÉMOIRE**
en **PLEIN AIR**



De ville en forêt
FIDÈLES À LA NATURE



Sans
trace
Canada



VOTRE AIDE-MÉMOIRE *en* PLEIN AIR

Les sept principes Sans trace nous encouragent à prendre soin de nos espaces de jeu et d'aventure et à les partager respectueusement avec tout le monde.

Quelle que soit notre expérience en plein air, nous pouvons toutes et tous tirer quelque chose des sept principes Sans trace. Certaines personnes seront renseignées sur les impacts de leurs activités dont elles ignorent les conséquences. D'autres seront mieux informées sur des pratiques d'impact minimum qu'elles connaissent à peine. Les plus aguerries pourront découvrir le bien-fondé scientifique de la réduction de chacun de leurs impacts individuels et cumulatifs.

Grâce à son partenariat avec Sans trace Canada, De ville en forêt vous présente cet aide-mémoire des pratiques Sans trace les plus à jour. Elles vous serviront dans les situations les plus courantes en plein air.

PASSEZ À L'ACTION !

Cliquez ici pour avoir plus d'explications sur chaque principe Sans trace et les pratiques à impact minimum recommandées.



Cliquez ici pour partager l'information avec votre entourage et sur vos réseaux sociaux.

Enregistrez le code QR de l'aide-mémoire pour l'avoir à portée de main lors de vos sorties.



SECTEUR

PIT STOP

GRAND CAYON

DAME NATURE

ANTRE _{DU} DRAGON

LESMOUSQUETAIRES

PAROI DU LAC



TRÉSORS CACHÉS >

VUE PANORAMIQUE



SENTIER _{DU} LAC · 1 ·



ESCALADE _{de} GLACE

SECTEUR _{DU} LAC

20 MIN.

1

Se préparer et prévoir

Pratiques de base

- Connaître les réglementations, les considérations particulières et les conditions environnementales et saisonnières du territoire à visiter.
- Se préparer pour les conditions météorologiques extrêmes, les dangers et les situations d'urgence.
- Planifier ses sorties pour éviter les lieux et les périodes de grande affluence.
- S'informer sur l'histoire de la région, et notamment sur les récits des peuples autochtones et des communautés locales.
- Sortir en groupes peu nombreux. Diviser les grands groupes en plus petits sous-groupes.
- Se servir d'une carte à jour et d'une boussole pour éliminer l'utilisation de cairns, de rubans ou de peinture de marquage.
- Si on décide d'apporter un assistant de navigation GPS en plus d'une carte, vérifier son fonctionnement et apporter un chargeur portatif ou des piles supplémentaires.
- Réemballer sa nourriture dans des récipients réutilisables pour minimiser ses déchets.



2

Utiliser les surfaces durables

Pratiques de base

- Marcher et camper sur les sentiers et les sites de camping aménagés.
- Rester sur les surfaces durables comme le sol dénudé, la roche, l'herbe sèche, la glace ou la neige épaisse.
- Protéger les zones riveraines en campant à au moins 60 m (environ 70 grands pas) des lacs et des cours d'eau.
- Éviter d'altérer un endroit pour y camper : un bon site se trouve, il ne se fabrique pas.

Dans les zones populaires ou très fréquentées :

- Concentrer son activité sur les sentiers et les sites de camping désignés.
- Marcher à la file au milieu du sentier, même lorsqu'il est mouillé ou boueux.
- Garder les sites de camping de la taille la plus petite possible.

Dans les zones vierges, en région éloignée ou isolée :

- Disperser son activité pour ne pas créer de nouveaux sentiers ou sites de camping.
- Éviter les endroits qui ont subi peu ou pas d'impact.



3

Gérer adéquatament les déchets

Pratiques de base

- Rapporter ce que l'on a apporté. Des rebuts ou des restes de nourriture que l'on brûle risquent de produire des fumées toxiques, d'attirer des animaux ou d'inciter d'autres personnes à mettre leurs propres déchets au feu.
- Inspecter les aires de pique-nique ou de camping pour ramasser les emballages et les contenants alimentaires, les restes de nourriture, les mégots et les autres mini déchets.
- Quand il n'y a pas de toilette à proximité, enterrer les déchets humains dans un sol organique à une profondeur de 15 à 20 cm. Creuser le trou sanitaire à au moins 60 m (environ 70 grands pas ou 90 plus petits pas) des lacs, des cours d'eau, des campings et des sentiers. Remblayer et camoufler le trou avec des matériaux naturels.
- Rapporter le papier de toilette avec les autres produits hygiéniques utilisés, sinon l'enterrer dans le trou sanitaire.
- Uriner à 60 m des lacs, des cours d'eau, des campings et des sentiers.
- Pour se laver ou laver la vaisselle, transporter l'eau à au moins 60 m des lacs et des cours d'eau. Au besoin, utiliser une petite quantité de savon biodégradable.
- Répandre les eaux grises à grands jets à travers la végétation. Avant de répandre l'eau de vaisselle, filtrer les débris alimentaires à l'aide d'un tamis et les mettre avec les déchets à rapporter.



4

Laisser intact ce que l'on trouve

Pratiques de base

- Préserver l'héritage du passé : observer les structures et les artefacts culturels ou historiques sans les déplacer ou les abîmer.
- Laisser les roches, les coquillages, les bois de cervidés, les plumes, les nids et tout autre élément naturel à leur place et dans leur état d'origine.
- Se renseigner pour savoir si la cueillette est autorisée sur le territoire. Récolter les plantes sauvages en quantité raisonnable pour préserver leur abondance.
- Considérer les risques pour les trésors culturels ou naturels avant de partager sur les réseaux sociaux des images et des informations permettant de les repérer.
- Éviter d'endommager des arbres, de bâtir des structures, de construire des meubles ou de creuser des tranchées.
- Éviter d'introduire ou de transporter des espèces envahissantes. Pour les feux de camp, acheter du bois de source locale, ou le ramasser de manière responsable là où c'est permis.
- Vider et nettoyer les sacs, les tentes, les embarcations, la boue, les brindilles et les graines restant sur les chaussures, les bottes ou les pneus. Jeter les résidus à la poubelle.



5

Minimiser l'impact des feux

Pratiques de base

- Éviter les impacts persistants des feux de cuisson et des feux de camp dans l'environnement. Opter pour la cuisine sur un réchaud portatif. S'éclairer à l'aide d'une lampe frontale ou d'une lanterne.
- Placer les réchauds, les barbecues et les foyers portables sur une surface qui peut tolérer une chaleur extrême, comme le sol nu, le sable ou le gravier. Dégager le sol de toute matière combustible telle que brindilles ou feuilles mortes. S'éloigner de la végétation.
- Quand les feux à ciel ouvert sont autorisés, utiliser les foyers extérieurs et les ronds de feu existants. Prévoir un foyer portable ou aménager un feu sur butte aux endroits où c'est permis.
- Allumer des feux de petite taille. Si le ramassage du bois est permis, brûler uniquement du bois mort jonchant le sol et pouvant être rompu à la main.
- Laisser réduire en cendres les morceaux de bois et les braises. Éteindre complètement les feux de camp et vérifier que les cendres sont bien refroidies avant de quitter les lieux.
- Redonner un aspect naturel aux emplacements de feu. Suivre les règles locales pour éliminer les cendres.



6

Respecter la vie sauvage

Pratiques de base

- Observer les animaux sauvages à distance. Ne pas les suivre ni les approcher. S'éloigner aux premiers signes de nervosité ou de dérangement.
- Ne jamais donner à manger aux animaux. Les nourrir nuit à leur santé, altère leur comportement, et les expose à des prédateurs et à d'autres dangers.
- Mettre la nourriture, les déchets et les autres produits odorants hors de portée des animaux. Les entreposer dans des barils portables, des coffres de véhicule ou des casiers installés par les gestionnaires.
- Éviter de déranger les animaux pendant les périodes sensibles et dans les habitats où ils s'accouplent, couvent leurs œufs, élèvent leurs petits, ou durant l'hiver.
- Vérifier que la présence des chiens est autorisée avant d'emmener son compagnon sur un territoire.
- Tenir son chien en laisse. Garder le contrôle pour l'empêcher d'aboyer ou de pourchasser des animaux sauvages.
- Ramasser les crottes de son chien, sinon les enterrer dans un trou sanitaire à une profondeur de 15 à 20 cm. Creuser le trou à au moins 60 m (environ 70 grands pas) des lacs, des cours d'eau, des campings et des sentiers. Remblayer et camoufler le trou.



7

Respecter les autres

Pratiques de base

- Maintenir un esprit de coopération afin que toutes et tous se sentent bienvenus et libres de vivre le plein air à leur façon.
- Respecter les personnes qui vivent, travaillent ou trouvent leur subsistance dans le territoire visité.
- S'informer et respecter les peuples autochtones et les communautés locales, et leur lien d'appartenance avec le territoire.
- Agir avec courtoisie. Céder le passage aux autres. En randonnée ou à la course en sentier, donner la priorité de passage aux personnes qui s'engagent dans les montées.
- Sur un sentier étroit, se ranger le long de la piste pour laisser passer les autres. Avant de passer à côté des gens, s'annoncer poliment et avancer avec précaution.
- Prendre les pauses à une courte distance à l'écart des autres et à une petite distance des sentiers, sur des surfaces durables, comme une dalle rocheuse ou un sol dénudé.
- Laisser régner les sons de la nature. S'assurer de ne pas faire trop de bruit ni de parler trop fort.



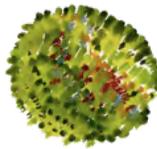
LES 7 PRINCIPES SANS TRACE

PASSEZ À L'ACTION!



Les sept principes Sans trace

© Leave No Trace: www.LNT.org | © Sans trace Canada : www.sanstrace.ca



De ville en forêt
FIDÈLES À LA NATURE

De ville en forêt exploite les connaissances et les stratégies innovantes du programme Sans trace pour perfectionner le savoir-faire pour l'éducation à la fréquentation responsable et durable des parcs et des autres aires naturelles.

Les sept principes Sans trace : Votre aide-mémoire en plein air a été créé et publié par De ville en forêt, avec l'aimable autorisation de Sans trace Canada.

REMERCIEMENTS

Adaptation : Danielle Landry | **Révision linguistique :** Hélène Charpentier
Photos : Yan Kaczynski | **Photo de la page 8 :** Yan Kaczynski, pour les Chèvres de montagne
Conception graphique : Caron Communications graphiques | **Intégration Web :** Lise Chovino

Les sept principes Sans trace : Votre aide-mémoire en plein air
© De ville en forêt, 2024 | ISBN 978-2-9822258-1-7
Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024



De ville en forêt
FIDÈLES À LA NATURE

514 271-4231 | info@devilleenforet.com
www.devilleenforet.com



ISBN 978-2-9822258-1-7