GUIDE DES COMPÉTENCES ET DES PRINCIPES SANS TRACE

De ville en forêt
FIDÈLES À LA NATURE

Sans trace Canada

TABLE DES MATIÈRES

3 | Introduction

5 | Les sept principes Sans trace

- **5** | 1. Se préparer et prévoir
- **9** | 2. Utiliser les surfaces durables
- **13** | 3. Gérer adéquatement les déchets
- **18** | 4. Laisser intact ce que l'on trouve
- **21** | 5. Minimiser l'impact des feux
- **25** | 6. Respecter la vie sauvage
- **29** | 7. Respecter les autres

32 | Éthique du plein air

33 | Un dernier défi

34 | Définition de termes

36 | Listes de matériel

- **36** | Les dix essentiels
- **37** | Suggestion de matériel pour une journée de randonnée
- **37** | Suggestion de matériel pour une nuitée de camping

38 | Remerciements

Leave No Trace

En 2023, l'organisme Leave No Trace a publié le guide intitulé *Leave No Trace Skills and Ethics*, à Boulder, au Colorado. La même année, Sans trace Canada a confié la traduction de ce guide et son adaptation pour le Canada à une équipe formée de la traductrice Hélène Charpentier et de l'instructrice Sans trace de niveau 2 Danielle Landry.

De ville en forêt

Grâce à son partenariat avec Sans trace Canada, De ville en forêt a été autorisée à présenter cette toute première édition du *Guide des compétences et des principes Sans trace* aux publics francophones du Québec, des autres provinces et territoires du Canada, et d'ailleurs dans le monde, qui s'inscrivent à ses formations.

Droits d'auteur

Leave No Trace Skills and Ethics Guide :
© Leave No Trace, 2023 : www.LNT.org

Guide des compétences et des principes Sans trace :
© Sans trace Canada, 2024 : www.sanstrace.ca

Remerciements

Coordination de projet et adaptation : Danielle Landry | **Traduction :** Hélène Charpentier | **Photos :** Yan Kaczynski, pour *Sauve ton terrain de jeu*, un projet de De ville en forêt, réalisé avec la collaboration d'Émilie Rochette-Jalbert | **Conception graphique :** Caron Communications graphiques | **Intégration Web :** Lise Chovino

Guide des compétences et des principes Sans trace

© De ville en forêt, 2024

ISBN 978-2-9822258-0-0
Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

GUIDE DES COMPÉTENCES ET DES PRINCIPES SANS TRACE

Introduction

Les gens jouissent du plein air de façons plus diversifiées que jamais. Nous fréquentons nos lieux de plein air à pied, en kayak, à vélo à main, à cheval, à vélo de montagne, en fauteuils roulants tout-terrain manuels et électriques, à ski, en raquettes, et avec des crampons, pour ne donner que ces exemples. Nous sommes en nombre toujours croissant à repousser les limites et à nous aventurer dans des régions de plus en plus éloignées. Et toujours en plus grand nombre, nous profitons également des activités extérieures près de chez nous, que ce soit lors d'un pique-nique dans un parc du quartier, d'une petite marche rapide après le travail sur un sentier voisin, d'un repas de famille autour d'un barbecue en soirée, ou tout simplement en nous allongeant sur l'herbe pour voir passer les nuages. Ces expériences nous procurent du plaisir et des bienfaits tant pour la santé mentale que physique. Peu de choses dans la vie sont aussi régénératrices que de passer du temps en plein air. Cependant, chaque fois que nous allons dehors, nous avons un choix à faire : nous pouvons ne penser qu'à nous ou choisir de respecter tous les gens, quelle que soit leur manière de profiter du plein air. De plus, nous pouvons toutes et tous choisir de savourer nos

activités de manière responsable en minimisant nos impacts.

Les vastes espaces naturels du Canada sont d'une variété et d'une beauté infinies. Mais ils ont aussi leurs fragilités. La pollution des eaux, le dérangement des animaux sauvages, l'érosion des sols, le piétinement de la végétation, le vol et le vandalisme des ressources culturelles, ainsi que les conflits avec les autres ne sont que quelques-uns des impacts directement liés aux loisirs en plein air. La plupart de ces impacts peuvent s'expliquer par le manque d'attention, de connaissances et de compétences. Étant donné que nous voulons toujours en plus grand nombre profiter des mêmes espaces limités, la meilleure façon de minimiser nos impacts lorsque nous passons du temps dehors est de nous familiariser avec le programme Sans trace, et de le mettre en pratique.

Le but du programme Sans trace est de minimiser les impacts inévitables de nos activités en plein air et d'éliminer les impacts que nous pouvons éviter. Il ne vise pas la perfection, mais plutôt la conscientisation et l'action. Il nous encourage à faire ce qui est en notre pouvoir pour réduire nos impacts individuels et cumulatifs. Même une seule action pour éliminer l'impact de nos activités vaut mieux que rien du tout. Pensons-y ! Si chaque personne qui va dehors ne faisait même qu'une seule action pour réduire ses impacts, quel immense bénéfice en retireraient les terres que nous partageons. Ensuite, si chacune et chacun d'entre nous se mettait à en faire davantage pour minimiser les impacts du plein air, nous pourrions assurer un avenir durable à l'ensemble de nos terres communes.

Sans trace Canada est heureux de vous présenter le *Guide des compétences et des principes Sans trace*. Il fait partie du programme Sans trace. C'est un programme éducatif qui apporte une solution à l'impact cumulatif du plein air. Il propose un cadre de référence pour un avenir de plein air responsable et durable pour tout le monde. Sept principes pour vous aider à réduire les dommages causés par vos activités en plein air sont au cœur du programme Sans trace. Ils peuvent s'appliquer n'importe où, dans une aire naturelle en région éloignée, dans un parc urbain, même dans votre propre cour, et lors de toute activité récréative de plein air.

Les compétences et les principes Sans trace sont fondés sur la science et sur une éthique du respect. Ils vous encouragent à considérer avec respect le monde naturel dont nous faisons toutes et tous partie. Ils vous incitent également à traiter avec respect toutes les personnes qui passent du temps dehors et à favoriser leur inclusion. Grâce au respect, doublé d'une bonne dose de bon sens et de conscience, chacune et chacun d'entre vous pourra mettre les sept principes Sans trace en action.

Remarque : Ce guide comprend une section « Définition de termes ». Si un terme utilisé dans le guide vous est moins familier, veuillez vous référer à cette section pour plus d'information.

LES SEPT PRINCIPES SANS TRACE

1 Se préparer et prévoir

Planifier la sortie en tenant compte de vos objectifs et de votre niveau de compétences et de ceux de votre groupe. Vous préparer en rassemblant l'information requise. Prendre en considération les attentes individuelles et communiquer vos attentes au groupe. Rassembler les articles nécessaires pour vivre une sortie sécuritaire et agréable.

Intégrez les principes Sans trace dans votre planification en choisissant une destination appropriée pour le groupe et en prévoyant suffisamment de temps pour faire le trajet aller-retour en toute sécurité. Prévoyez plus de temps si vous pensez installer un campement et y passer la nuit. Préparez-vous à rebrousser chemin si les conditions météorologiques changent ou si les risques augmentent. Apportez toujours une trousse de premiers soins pour toute blessure éventuelle, et ayez à votre disposition un moyen de communication au cas où il faudrait appeler pour demander de l'aide. N'oubliez pas que la réception des téléphones cellulaires n'est pas toujours bonne; ayez un plan de communication de rechange. Avant de partir pour la sortie, prévenez toujours quelqu'un du lieu où vous allez et du moment où vous pensez revenir.

Effectuer des recherches

Commencez par effectuer une recherche sur Internet, ou appelez les responsables du lieu où vous prévoyez vous rendre pour vérifier s'il ne fait pas l'objet de restrictions ou de réglementations particulières. Chaque secteur est unique; certains peuvent être pourvus d'installations sanitaires et d'autres, non; quelques-uns peuvent imposer un permis pour certaines zones et ainsi de suite. Plus vous obtenez d'information avant d'arriver sur place, plus vous serez en mesure de minimiser les impacts (par exemple, sur les sources d'eau, sur les animaux sauvages, les impacts des déchets et des feux de camp, etc.). Consultez la météo les jours précédant la sortie, puis juste au moment de partir pour avoir les prévisions les plus à jour. Renseignez-vous sur l'histoire des lieux que vous prévoyez de visiter, et notamment sur les récits des peuples et des nations autochtones de la région. Plus l'on connaît l'histoire d'une région, plus notre expérience s'enrichit, et plus nous saurons respecter les peuples autochtones et les communautés locales.

Les sites Web et les bureaux des gestionnaires de territoire ainsi que les centres d'accueil touristique offrent de l'information sur les réglementations particulières, les conditions environnementales et saisonnières et la planification d'une sortie. On y propose également des services éducatifs et des possibilités de bénévolat. Les magasins d'articles de sport, les librairies, les clubs et les groupes sans but lucratif, les organismes locaux de conservation de la nature, les bibliothèques et les centres d'interprétation de la nature sont également une bonne source d'information. Vous pouvez en général communiquer en ligne avec eux. Il est possible aussi qu'ils aient des canaux de médias sociaux offrant l'information nécessaire.

Planifier pour votre groupe

Lorsque vous cherchez un lieu à visiter, choisissez celui qui convient le mieux aux habiletés, à l'état de santé, aux aptitudes, aux intérêts et aux objectifs récréatifs de votre groupe. Souhaitez-vous, par exemple, profiter d'une vue panoramique, d'une aire de pique-nique, d'une longue randonnée ou d'une plus courte, d'un endroit propice à la solitude, ou plutôt aux rencontres ? Vérifiez également les moyens de transport pour vous rendre vers les lieux que vous voulez visiter. Planifier une sortie contribue largement à sa réalisation sécuritaire et agréable, quelle que soit votre façon de passer du temps dehors.

Petits groupes versus grands groupes

Peu importe la taille du groupe et le but de la sortie, appliquer les pratiques Sans trace demande de l'attention et de la planification. Pensez toujours à l'objectif final de la sortie. Suivant le type d'activité, les groupes plus petits sont préférables. Toutefois, les groupes plus grands ont aussi leur place dans la nature et peuvent favoriser davantage les relations. Informer avant la sortie tous les membres du groupe, quel que soit leur nombre, sur les principes Sans trace permettra plus facilement de minimiser les impacts. Si vous partez avec un grand groupe, il vaut mieux connaître auparavant les éventuelles restrictions relatives à la taille maximale des groupes. Les groupes nombreux seront probablement mieux accueillis dans des lieux dotés de commodités telles que des toilettes publiques et des aires de pique-nique, des sentiers et des sites de camping aménagés.

Penser à éviter les périodes ou les lieux de grande affluence

Visiter des lieux très populaires ou très fréquentés durant les hautes saisons ou les périodes de pointe, notamment pendant les vacances ou les fins de semaine, risque de vous exposer à un trafic intense, une foule nombreuse, des retards et de possibles conflits avec d'autres groupes. Les visites effectuées à d'autres moments, comme au milieu de la semaine, ou hors-saison, permettront de profiter de lieux moins bondés et de minimiser les impacts sur le secteur. On peut aussi envisager une destination moins populaire dans l'idée de bénéficier de conditions plus favorables. Gardez toutefois à l'esprit que les lieux « moins populaires » peuvent demander des habiletés

différentes et/ou de l'expérience en autonomie complète en région éloignée où les possibilités d'intervention d'urgence peuvent être plus limitées. Si c'est nécessaire, faites des réservations et demandez les permis requis bien avant le départ pour assurer votre accès aux lieux de plein air.

Vérifier les conditions environnementales et saisonnières

Évitez les sorties en plein air lorsque les conditions environnementales ou saisonnières, telles que des sentiers boueux, des sols saturés ou des sentiers en mauvais état risquent d'amplifier les impacts des activités. De tels impacts évitables sont souvent coûteux à corriger, car ils entraînent le détournement de ressources financières et humaines destinées à d'autres problèmes urgents que les parcs et les aires protégées doivent affronter. Les risques pour la sécurité peuvent être aussi aggravés à certains moments de l'année lorsque l'accumulation de neige ou les niveaux des ruisseaux et des rivières rendent l'accès et les déplacements plus difficiles et dangereux.

Utiliser l'équipement approprié

Prévoyez les conditions météorologiques extrêmes, les dangers et les urgences. Préparez l'équipement nécessaire pour une sortie sécuritaire et agréable. Par exemple, si l'on campe pour la nuit, on peut avoir besoin d'un réchaud portatif, de carburant, d'allumettes et d'ustensiles de cuisine pour préparer les repas. Emportez une carte des lieux à jour, une bonne quantité de nourriture, une trousse de premiers soins, de l'eau, un filtre à eau ou des comprimés pour purifier l'eau, des vêtements chauds et le nécessaire pour se protéger du soleil, de la pluie, du froid et des insectes. N'oubliez pas de prendre le matériel nécessaire pour rapporter les résidus et gérer les déchets humains. Un sac ou un récipient étanche pour remporter les détritus et une truelle pour enterrer les déchets humains permettront de minimiser les impacts le plus possible. Vous pouvez emprunter l'équipement à une amie ou un ami, en acheter dans de nombreuses boutiques, ou en louer dans un magasin de matériel pour le plein air ou dans des organismes communautaires (une liste de l'équipement figure à la fin de cette brochure).

Un réchaud portatif permettant de préparer un repas rapide tout en évitant considérablement le risque d'incendie, ou encore un récipient résistant aux attaques des animaux (par exemple, un « baril anti-ours ») sont de bons exemples d'équipement assurant votre sécurité tout en réduisant les impacts sur le milieu environnant. Lorsque vous passez sur des sentiers boueux, vous serez sans doute tenté de marcher sur la végétation qui pousse sur le côté pour garder les pieds au sec, mais des guêtres ou des bottes imperméables vous permettront de marcher dans les flaques ou des segments humides du sentier sans vous mouiller. Gardez à l'esprit que parfois, en raison de certaines conditions, les dommages sont inévitables. Dans ce cas, trouver une alternative (comme un sentier pavé) ou rester à la maison jusqu'à ce que les conditions s'améliorent peuvent être les choix les moins dommageables.

Planifier les repas

En vue de réduire la quantité de déchets produits lors d'une sortie, planifiez les repas pour éviter les restes. Remballez la nourriture dans des contenants ou des sacs réutilisables. Débarrassez-vous de tous les emballages avant de partir pour ne pas avoir à les porter jusqu'à la prochaine poubelle ou ne pas avoir la tentation de les laisser derrière vous. En réduisant la quantité de déchets dès le départ, on risque moins de produire accidentellement des détritus.

Perfectionner ses habiletés

Renseignez-vous sur les habiletés et les types d'équipement nécessaires à l'activité choisie et assurez-vous de savoir les utiliser. Consultez des vidéos en ligne, renseignez-vous auprès d'une personne d'expérience dans votre entourage, suivez un cours, trouvez un organisme communautaire ou cherchez une option guidée. Assurez-vous que vous êtes capable de donner les premiers soins, de vous orienter et d'être pleinement autonome. Vérifiez que le terrain, la distance, le niveau de difficulté et les autres éléments de la sortie vous conviennent et correspondent aux aptitudes du groupe et aux objectifs individuels. Les pratiques Sans trace varient d'un endroit à l'autre. Renseignez-vous le plus possible sur le lieu choisi et sur la façon d'y passer du bon temps en toute sécurité et dans le respect du territoire.

Prendre ses responsabilités

Prenez la responsabilité de votre propre sécurité en faisant preuve d'attention, de prudence et de bon jugement. Se perdre ou subir de graves blessures entraîne d'importantes répercussions pour soi-même, son groupe, les gens qui tentent de nous retrouver, et le territoire. Des opérations de sauvetage qui emploient certains véhicules ou un grand nombre de gens causent des dommages considérables au paysage. Minimisez les risques en planifiant une sortie qui vous convient et correspond aux compétences et aux attentes de votre groupe. Soyez prêt à vous sortir vous-même des situations difficiles. Rappelez-vous que plus on se trouve loin des secours, plus on a besoin de préparation.

Par mesure de sécurité, demandez un permis lorsque c'est nécessaire, ou inscrivez-vous au point de départ du sentier ou auprès d'une ou d'un garde-parc quand c'est possible. Ayez toujours avec vous une carte et une boussole et assurez-vous de savoir vous en servir, en gardant à l'esprit le moyen le plus sécuritaire de vous en sortir. Si vous décidez d'apporter un assistant de navigation GPS en plus d'une carte, vérifiez que vous savez vous en servir et apportez un chargeur portatif ou des piles supplémentaires. Restez toujours avec votre groupe. Par mesure de précaution, donnez à une autre personne l'itinéraire et les consignes à suivre au cas où vous ne seriez pas de retour à l'heure prévue. N'empilez pas de pierres et n'abîmez pas d'arbres pour vous repérer. Évitez également de vous servir de rubans de signalisation pour marquer votre chemin.

2 Utiliser les surfaces durables

Reconnaître les surfaces durables. Quels sont les impacts des traces de pas, des bandes de roulement des pneus, des raquettes ou des sabots de chevaux ? La réponse est : « Ça dépend ». Les effets ne seront pas les mêmes sur des pousses d'arbre ou des herbes de pâturages, sur des feuilles mortes ou un sol boueux, sur le gravier en bordure d'une rivière ou la mousse d'une forêt, sur un trottoir de bois ou une aire de pique-nique.

Malheureusement, un usage répété peut causer des dommages à la végétation et éroder les sols dans pratiquement n'importe quel environnement. D'autres impacts sont aussi possibles. La plupart des sols abritent des animaux qui vivent sur des plantes en décomposition ou s'en nourrissent. Le piétinement détruit l'habitat de ces insectes, des vers de terre, des mollusques et des escargots, ainsi que des champignons qui fertilisent le sol et contribuent à la repousse. 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.

Quel que soit le lieu où vous vous déplacez et où vous campez, utilisez des surfaces qui résistent aux impacts, comme des affleurements rocheux, du sable, du gravier, de l'herbe sèche, des sentiers, des trottoirs de bois, de la neige ou de l'eau.

Concentrer l'activité dans les zones populaires

Pour créer le moins d'impact possible dans les zones populaires ou très fréquentées, restez sur les sentiers et les sites de camping officiellement désignés, et sur d'autres lieux aménagés comme

les points de départ des sentiers et les aires de pique-nique. Concentrer l'activité dans ces zones, et sur les surfaces durables mentionnées précédemment, sera moins dommageable aux sols et à la végétation. Certains animaux peuvent prendre l'habitude de voir des gens sur les sentiers; ce sera alors moins perturbant pour eux d'en rencontrer sur les sentiers plutôt que hors sentier.

Rester sur les sentiers désignés

Sur les sentiers étroits à voie unique, déplacez-vous l'un derrière l'autre au milieu — même lorsque le sol est humide, rocailleux ou boueux. Les sentiers s'élargissent progressivement et forment des chemins parallèles lorsque les gens se déplacent sur le bord du sentier ou contournent des obstacles. De la même façon, les sentiers improvisés laissent des impacts persistants dans les terrains de camping et autres zones populaires. Déplacez-vous sur des chemins et des sentiers aménagés. 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, souvent effectuées par des bénévoles. Suivez les recommandations en vue d'éviter les zones où la végétation et les sols sont en cours de restauration.

La navigation de plaisance, la pêche, la planche à pagaie, le kayak, la plongée en apnée, la plongée sous-marine et d'autres activités nautiques peuvent endommager les rivages, les milieux humides et les récifs. Renseignez-vous dans la région pour savoir comment minimiser vos impacts sur ces ressources importantes et souvent fragiles. Choisissez toujours des sites durables pour lancer, ancrer et amarrer un bateau; évitez les cuvettes de marée, les récifs de corail ou les sites où la faune sauvage abonde.

Utiliser les sites de camping aménagés

Choisissez un site de camping aménagé assez grand pour votre groupe. La plupart des zones populaires disposent de sites de camping, d'abris ou de plates-formes pour tente qui sont officiellement désignés. Utiliser ces installations peut réduire les dommages causés à la végétation et aux autres éléments de la nature. Là où il n'y a pas de site de camping désigné officiellement, installez-vous sur un emplacement où le couvert végétal est déjà endommagé. Concentrez vos activités au centre du site pour ne pas aggraver la détérioration. Choisissez toujours un site assez grand pour accueillir l'ensemble du groupe.

Dans les zones fréquentées par les ours, il est courant et souvent nécessaire de séparer les aires où l'on dort de celles où l'on cuisine et entrepose la nourriture. Bien que les tentes, les sacs à dos, le matériel et l'aire de cuisine soient bien séparés, ils doivent être concentrés sur des surfaces déjà compactées, naturellement résistantes ou renforcées. Cette méthode protège la végétation environnante et évite de créer de nouveaux sites « satellites ».

Dans certaines régions, les pleinairistes aspirent plus particulièrement à la solitude. Efforcez-vous alors de réduire votre impact visuel sur les autres personnes et sur les animaux sauvages. Organisez-vous pour installer votre tente à l'abri des regards derrière un paravent naturel d'arbres ou de roches.

Les bons sites de camping se trouvent, ils ne se fabriquent pas

Qu'est-ce qui définit le site de camping parfait ? La réponse varie suivant les gens. Pour certains, un grand site de camping aménagé doté de nombreuses installations semble parfait. D'autres préféreront un petit site de camping éloigné dans l'arrière-pays. Pour la plupart des gens, la sécurité et le confort sont essentiels; néanmoins équiper un site de telles installations ne devrait pas impliquer des travaux majeurs de réaménagement. Vous pouvez apporter votre propre mobilier de camping, ainsi que d'autres équipements pour ne pas avoir à en fabriquer sur le site. Il est facile de se procurer des réchauds portatifs, des matelas gonflables, des tables, des chaises, des lanternes, un bac pour laver la vaisselle, même des douches solaires, et leur transport ne pose aucun problème. Vous pouvez les emprunter à quelqu'un dans votre entourage,

en acheter dans de nombreuses boutiques, ou en louer dans un magasin de matériel pour le plein air ou dans des organismes communautaires.

En partant, laissez le site de camping propre, et redonnez-lui son aspect naturel. À cette fin, replacez les pierres, les morceaux de bois, les branches ou les feuilles qui peuvent avoir été déplacés. Si possible, laissez les sites de camping encore plus propres que vous les avez trouvés en rapportant tous les déchets laissés par d'autres personnes. En plein air, vous pouvez être à la fois visiteuses ou visiteurs, habitantes ou habitants de la région, touristes, des personnes autochtones, ou simplement des gens de passage, mais vous restez les hôtes des gens qui viendront sur les lieux après vous. Ils remarqueront si vous avez le sens de l'hospitalité, ou si vous en êtes dénués. Les détritus, les graffitis, les dommages causés aux arbres, les déchets humains et canins laissés à la vue, les ronds de feu remplis de déchets, etc., peuvent être évités. En laissant tout impeccable après votre passage, et celui d'autres personnes parfois, vous en profiterez toutes et tous.

Les arbres sont souvent endommagés inutilement près des sites de camping. Veillez à ne pas casser de branches lorsque vous installez votre tente ou des cordes à linge, et lorsque vous suspendez de la nourriture ou des carcasses de gibier. N'utilisez pas de câbles ni de clous afin de ne pas créer de dommages permanents aux arbres. Mettez un sac de rangement ou d'autres matériaux sous les sangles ou les cordes, ou lorsque c'est nécessaire de rembourrer pour protéger l'écorce des arbres. De la même façon, accrochez les lanternes au gaz ou au propane là où elles ne risquent pas d'enflammer l'écorce; sinon servez-vous d'une lanterne à piles. Lorsque vous voyagez avec des animaux comme des chevaux ou des mules, utilisez des lignes hautes, des clôtures portatives ou des entraves pour les retenir sans les attacher directement aux arbres. Les arbres ne sont pas des cibles ni des blocs de rangement pour les haches et les couteaux.

Même dans les sites de camping aménagés, laissez l'espace aussi naturel que possible. Casser une branche pour allumer un feu expose un arbre aux maladies et laisse une cicatrice. Vous pouvez trouver des solutions pour une récolte durable du bois à la section « Minimiser l'impact des feux ».

Disperser les activités hors sentier dans les zones vierges, en région éloignée ou isolée

Le nombre toujours croissant de sentiers et de sites de camping non désignés est source de problèmes pour les gestionnaires de territoire au Canada. On constate que de nombreux parcs et aires protégées sont de plus en plus visités chaque année. C'est bien que de plus en plus de personnes profitent du plein air, mais cela signifie aussi que notre monde naturel subira plus d'impacts si nous ne mettons pas en pratique les sept principes Sans trace. Il est essentiel que les gens souhaitant se retrouver dans l'arrière-pays ou vivre une expérience en grande nature respectent ces principes, car ces zones ont tendance à être extrêmement sensibles aux impacts. Il vaut bien mieux utiliser les chemins, les sentiers et les sites de camping existants plutôt que d'en créer de nouveaux.

Si vous décidez de vous déplacer hors sentier, là où c'est permis, utilisez les surfaces les plus durables comme de la roche, de la neige et de la glace, du gravier, du sable et des eaux navigables. Les graminées et les carex (herbe sèche) sont aussi durables naturellement en raison de la structure robuste de leurs racines et de leurs tiges souples.

Là où vous constatez de l'érosion, où il y a des espèces endémiques rares ou des espèces à statut précaire, ou bien où la végétation pousse lentement comme dans les environnements alpins au-delà de la limite forestière, restez sur les sentiers existants. Curieusement, des plantes et des animaux parmi les plus sensibles vivent dans des endroits extrêmement rudes.

Éviter de créer de nouveaux sentiers et sites de camping

Consultez les gestionnaires de territoire locaux au sujet des déplacements hors sentier et assurez-vous de bien connaître toutes les recommandations, considérations ou réglementations particulières. En général, dispersez-vous lorsque vous marchez à travers la végétation. Si chaque personne emprunte un chemin légèrement différent, il y a moins de risque qu'un nouveau sentier se forme parce que les plantes ne subissent pas d'impacts répétés. Vous pouvez vous déplacer en file lorsqu'il y a peu de risques de piétiner les plantes.

Les déplacements hors sentier peuvent endommager excessivement les plantes dans certaines régions. Si vous devez vous déplacer sur des terrains fragiles, empruntez les chemins les moins vulnérables et invitez les personnes qui vous accompagnent à marcher dans vos traces.

Choisir l'emplacement de camping le plus durable possible

Dans les zones vierges, on devrait éviter les emplacements de camping peu utilisés afin qu'ils se reconstituent, et en choisir plutôt un qui n'a apparemment jamais été utilisé. Veillez à ne pas installer votre tente aux abords de zones de nidification ou d'autres activités animales. Choisissez un site qui semble sécuritaire (par exemple, loin d'un arbre mort encore debout), sans présence d'animaux sauvages, et qui convient bien au camping à faible impact. Installez l'aire de cuisine sur une grande dalle rocheuse, du gravier, de l'herbe sèche ou toute surface aussi durable pour limiter au maximum les impacts. Concentrez-y les activités dans la mesure du possible afin de protéger les zones les plus fragiles. S'il le faut, réservez les sols moins durables aux espaces où vous dormez.

Dans les zones peu utilisées, éviter les impacts en ne restant qu'une seule nuit

Dans ces zones, variez les chemins menant aux points d'eau, à la « toilette » et aux espaces où vous dormez afin de ne pas créer de nouveaux sentiers non désignés. En général, efforcez-vous de pratiquer des activités qui ne nuisent pas aux éléments naturels du site, surtout ceux qui ne se régénèrent pas, ou du moins très lentement, comme les lichens, les mousses et les arbres.

Démonter le camp

Avant de partir, redonnez au site son aspect naturel et camouflez-le en replaçant les pierres ou les morceaux de bois qui ont pu être déplacés. Recouvrez les surfaces abîmées avec des feuilles ou des aiguilles de pin. Redressez l'herbe écrasée pour donner l'impression que personne n'y a campé. En principe, si les campeuses et les campeurs dispersent leurs activités, ils ne devraient pas entraîner la formation de sentiers ou de sites de camping non désignés.

Protéger les ressources en eau

Les bancs de sable et de gravier qui longent les rivières, et les rivages rocailleux ou sablonneux des lacs ou des océans sont des surfaces durables qui peuvent convenir au camping à faible impact. Cependant, les rives végétalisées des lacs, les dunes et les berges des petits cours d'eau sont souvent fragiles et s'érodent facilement. Ces ressources en eau servent aussi aux plantes et aux animaux; tenez-vous-en éloigné d'au moins 60 m (environ 70 grands pas ou 90 plus petits pas) pour camper, à moins d'indication contraire des directives locales. Dans des régions arides, cette pratique permet aux animaux sauvages d'accéder aux fondrières et aux sources qui sont vitales pour eux. En campant loin de ces points d'eau, vous risquez moins de les polluer par mégarde avec des déchets humains ou des eaux grises.

Parfois des sites de camping désignés ou des abris peuvent se situer trop près de sentiers ou de points d'eau à cause des limites du terrain ou d'un usage intensif. Lorsque c'est le cas, il vaut mieux continuer à les utiliser plutôt que d'en créer d'autres. Faites extrêmement attention pour protéger les sources d'eau avoisinantes.

3 Gérer adéquatement les déchets

Rapporter tout ce que l'on a apporté. « Rapporter tout ce que l'on a apporté » est une maxime populaire en contexte de plein air, qui signifie tout simplement que tout ce que vous emportez avec vous, vous devrez également le remporter. Dehors, chaque personne a la responsabilité de tout nettoyer avant de partir. Vérifier s'il reste des déchets ou des traces de nourriture sur les sites de camping, les aires de pique-nique ou les haltes le long d'un sentier. Rapporter tous les détritus dont les résidus alimentaires, les restes de nourriture, les miettes, les emballages, etc.

Planifiez les repas pour ne pas produire de déchets malpropres et malodorants qui pourraient attirer les animaux sauvages ou être difficiles à nettoyer ou à rapporter. Pour protéger la faune, il est essentiel de rapporter tous les résidus alimentaires, même les miettes. Ce n'est pas du tout indiqué de mettre au feu des rebuts ou des restes de nourriture pour les éliminer. La plupart des déchets ne se consument pas complètement et/ou risquent de produire des fumées toxiques. Les déchets brûlés attirent aussi les animaux sauvages, sont inesthétiques et peuvent inciter d'autres personnes à mettre leurs propres rebuts au feu également.

Non seulement des déchets laissés sur un site enlaidissent le paysage, mais ils peuvent entraîner la mort d'animaux. Les sacs de plastique et autres déchets peuvent blesser ou tuer de nombreux animaux dont les cerfs, les ours, les tamias rayés, les oiseaux et la faune marine. Les lignes de pêche, les appâts et les filets piègent et blessent tous les animaux, des chiens jusqu'aux hérons; il ne faut donc pas les oublier sur place.

Apportez des sacs de plastique ou des sacs réutilisables, ou des contenants à l'épreuve des animaux pour entreposer et transporter vos déchets (et peut-être ceux de quelqu'un d'autre). Avant de partir d'un site de camping, d'une aire de pique-nique ou d'une halte le long d'un sentier, vérifiez s'il reste des « mini déchets » comme des morceaux de nourriture et des petits résidus, dont des filtres de cigarettes, des attaches pour emballages et des déchets organiques tels que des écorces d'orange, du marc de café ou des coques de pistaches. Invitez les autres membres du groupe à relever le défi de récupérer le plus possible d'objets à rapporter.

Déchets humains

Éliminer proprement les déchets humains est essentiel tant d'un point de vue écologique que social.

Voici les quatre objectifs d'une élimination adéquate des déchets humains :

- **Minimiser les risques de polluer les sources d'eau**
- **Minimiser la propagation des maladies**
- **Minimiser les risques d'impacts à caractère social**
- **Maximiser la décomposition**

Les déchets humains mal éliminés peuvent entraîner la pollution des eaux, la propagation de maladies telles que la giardiase et l'hépatite A, et un certain désagrément pour les personnes qui les trouveraient. Lorsque les sols sont minces ou clairsemés, comme dans la toundra alpine ou arctique, au-delà de la limite forestière, ou dans des environnements arides ou désertiques, des pluies violentes peuvent entraîner des déchets humains directement dans les sources d'eau. L'élimination inadéquate de déchets humains a contaminé l'eau de certains parcs et zones protégées. C'est pourquoi il est essentiel de gérer adéquatement les déchets humains en plein air.

Méthodes pour éliminer les déchets humains

Installations sanitaires extérieures

Prenez le temps de repérer les salles de bains, les toilettes portatives, les toilettes sèches et les autres installations aménagées pour éliminer les déchets humains.

Urine

Urinez à 60 m des lacs, des cours d'eau, des sources, des campings et des sentiers. Des recherches récentes ont démontré que des produits pharmaceutiques courants comme des médicaments contre les allergies peuvent se retrouver dans l'urine, et ainsi être entraînés dans les sources d'eau, causant une pollution qui pourrait être évitée. Il est essentiel d'uriner loin des sources d'eau. Dans certains environnements, l'urine peut attirer les animaux sauvages à la recherche de sel. Il arrive qu'ils mâchent ou consomment des plantes, ou lèchent ou retournent le sol pour récupérer le sel de l'urine. Autant que possible, urinez sur de la roche, du sable, du gravier ou le sol nu plutôt que sur la végétation. Lorsqu'il y a suffisamment d'eau, servez-vous-en pour arroser le site afin de diluer l'urine.

Matières fécales

En l'absence d'installation sanitaire, enfouissez les matières fécales dans un trou sanitaire, c'est-à-dire un petit trou de 15 à 20 cm de profondeur, situé à au moins 60 m (environ 70 grands pas ou 90 plus petits pas) des lacs, des cours d'eau, des sources, des campings et des sentiers. C'est très pratique d'apporter une truelle légère ou une petite pelle de jardinage pour creuser le trou, puis le remplir après usage avec la terre d'origine. Ensuite, camouflez bien le trou avec des matériaux naturels comme des petits bouts de bois, des aiguilles de pin, des feuilles sèches, etc. Creuser un trou avec une truelle est la méthode la plus simple, mais si l'on n'en a pas, on peut se servir d'un bout de bois ou d'une pierre.

Les microbes du sol désagrègent les matières fécales et les agents pathogènes qu'elles contiennent. Dans les environnements arides ou

désertiques où les sols sont minces et contiennent peu de microbes, il est recommandé en général de creuser des trous d'environ 10 à 15 cm de profondeur. En terrain montagneux, quand il n'est pas possible de descendre sous la ligne des arbres pour trouver un sol plus riche en matière organique, enfouissez les excréments près de la surface du sol à environ 10 à 15 cm de profondeur en prenant toutes les précautions pour ne pas abîmer la végétation fragile. Dans ces zones, il est préférable de rapporter, autant que possible, le papier hygiénique utilisé. Ne laissez pas de déchets humains ou du papier hygiénique sous des roches parce qu'ils mettent du temps à s'y décomposer. Gérés de cette façon, les déchets humains peuvent aussi être entraînés vers les sources d'eau ou être touchés par des animaux et des insectes, ce qui peut causer la propagation de maladies.

Si la méthode du trou sanitaire ne convient pas (par exemple, quand il y a de jeunes enfants dans le groupe ou que le groupe est nombreux), installez-vous de préférence dans des zones dotées de salle de bains ou d'installations sanitaires extérieures, ou bien utilisez des systèmes d'emballage pour excréments humains, que l'on peut se procurer facilement dans le commerce.

Les bons emplacements de trous sanitaires permettent d'isoler les déchets humains des autres personnes et des sources d'eau comme les lacs, les cours d'eau, les ravines, les marais, les tourbières, les fondrières. Choisissez un endroit discret et utilisez un emplacement éloigné durant le trajet effectué pendant la journée pour qu'il n'y ait pas trop de trous sanitaires près des sites de camping.

Si vous avez besoin d'aller aux toilettes et que vous n'avez pas le temps de creuser un trou, il vous suffit de trouver un bon emplacement, de déposer les déchets sur le sol, de creuser un trou à côté et de les pousser dedans à l'aide d'un morceau de bois. Camouflez bien le trou après usage avec des matériaux naturels.

Prévoyez un sac en plastique ou un autre contenant hermétique pour rapporter le papier hygiénique, ce qui sera beaucoup moins nuisible à l'environnement. Utilisez le papier hygiénique avec parcimonie et enfouissez-le profondément dans le trou. Ce n'est jamais recommandé de le faire brûler, car de nombreux incendies coûteux et destructeurs ont été déclenchés ainsi; de plus, il ne se consume jamais complètement. De l'herbe, des bouts de bois et de la neige peuvent remplacer le papier hygiénique avec une efficacité surprenante. Rapportez toujours les produits d'hygiène menstruelle comme les serviettes et les tampons parce qu'ils se décomposent très lentement et peuvent attirer les animaux. Il est possible de jeter le sang des coupes menstruelles dans un trou sanitaire d'une profondeur de 15 à 20 cm, situé à 60 m des points d'eau.

Latrines

Il est préférable d'installer des latrines lorsque l'on voyage avec des enfants, des groupes plus nombreux, des personnes qui peuvent être incapables de se servir d'un trou sanitaire, ou ne pas savoir comment en creuser un au bon endroit. Disposez des latrines comme vous le feriez pour un trou sanitaire et assurez-vous que le chemin qui y mène se trouve sur des surfaces durables. Creusez une tranchée de 15 à 20 cm de profondeur, d'une longueur suffisante pour que tous les membres du groupe puissent s'en servir, à au moins 60 m des sources d'eau, des sites de camping et des sentiers.

Après chaque usage, recouvrez les matières fécales avec la terre qui a été extraite de la tranchée. Rapportez le papier hygiénique dans un sac de plastique ou enfouissez-le au fond de la tranchée. Redonnez à l'emplacement son aspect naturel ou camouflez-le avant de partir.

Transport des matières fécales

Les gestionnaires qui essaient de protéger la santé des humains et les sources d'eau recourent à diverses conceptions et méthodes sanitaires pour gérer les déchets humains, allant même jusqu'à les transporter par hélicoptère. Dans de nombreux endroits, de telles pratiques sont d'un entretien coûteux et exigent beaucoup de travail. Pour aplanir ce genre de difficultés, on peut se servir d'un produit commercial tel qu'un système d'emballage pour excréments humains (WAG = Waste, Alleviation, Gelling, soit Déchets, Réduction et Gélification), conçu pour rapporter ces déchets. Il suffit de suivre les instructions de l'emballage. Les gestionnaires locaux peuvent recommander d'autres techniques d'élimination appropriées; avant de partir, vérifiez la réglementation locale afin de savoir comment éliminer convenablement les sacs de déchets humains. Les toilettes lavables et réutilisables sont une autre option pour rapporter les déchets humains. Bien qu'elles ne soient pas la solution idéale pour une longue randonnée, elles conviennent bien aux sorties équestres ou au rafting, ou aux aires accessibles en voiture, mais qui sont dépourvues d'installations sanitaires.

Hygiène

Après avoir été aux toilettes à l'extérieur, il est recommandé, dans un souci d'hygiène, d'utiliser un désinfectant pour les mains ou de se laver les mains avant de toucher des équipements ou des aliments. Les personnes qui passent régulièrement du temps dans l'arrière-pays ou qui partent en longue randonnée trouveront utile de fabriquer et d'apporter un kit sanitaire personnel contenant des sacs refermables, une petite serviette, du papier hygiénique, du savon et du désinfectant pour les mains ainsi qu'un bandana et des produits d'hygiène menstruelle, au besoin.

Environnements particuliers

Hiver

Les conditions hivernales posent des défis particuliers. L'hiver, dans certains environnements où il neige couramment, l'eau est partout — mais il se trouve qu'elle est glacée — et le sol est bien moins accessible, et dur comme une roche. Un système d'emballage pour excréments humains peut être la meilleure solution, à moins de trouver un bout de terrain dénudé, généralement sous un arbre, où une truelle pourra pénétrer dans le sol. Si vous devez creuser un trou sanitaire dans la neige, vérifiez sur une carte que l'endroit choisi ne se trouve pas au-dessus ou près d'une source d'eau. Lorsque la neige fond, les déchets humains qui y ont été déposés peuvent causer des problèmes.

Voies navigables

L'utilisation d'une toilette portable pour les matières fécales est devenue une pratique normale et parfois imposée sur de nombreuses voies navigables. Veillez à placer la toilette sur un site durable auquel vous pouvez accéder sans créer un nouveau sentier. Après la sortie, il

suffit de vider le réservoir de stockage de la toilette à un poste de vidange pour caravanes ou bateaux, qui transportera ensuite les déchets et le papier hygiénique vers une station de traitement des eaux usées. Il est généralement interdit de jeter des matières fécales dans les sites d'enfouissement. L'élimination adéquate de l'urine le long des voies navigables varie énormément d'une aire à l'autre. Vérifiez les recommandations et la réglementation locales pour éliminer adéquatement l'urine sur les lieux où vous vous rendez.

Eaux grises

Transportez l'eau servant à vous laver ou à laver la vaisselle à au moins 60 m des lacs, des cours d'eau et des sources. Dispersez l'eau de vaisselle filtrée. Les désinfectants pour les mains qui ne nécessitent pas de rinçage permettent de se laver les mains sans se soucier de l'élimination des eaux grises.

Lavez la vaisselle dans une casserole propre ou un grand contenant que vous remplissez d'eau, et installez-vous à au moins 60 m du bord de l'eau. Ainsi, vous risquez moins de piétiner les rives des lacs, des cours d'eau et des sources, tout en évitant de déverser du savon et d'autres produits polluants dans l'eau. Utilisez de l'eau chaude, une éponge à vaisselle pour frotter et peu, ou pas du tout, de savon, si possible. Filtrez l'eau de vaisselle avec un petit tamis ou un bandana, ou même avec un sac refermable percé de quelques petits trous, avant de la disperser à grands jets sur une grande surface (« diffusez tous azimuts », en quelque sorte). Répandez l'eau de vaisselle filtrée très loin du site de camping, soit à 60 m, surtout en présence d'ours dans les alentours. Rapportez dans un sac ou un récipient réutilisable toutes les miettes récupérées dans le filtre ainsi que les restes de nourriture et autres déchets. Dans les environnements où vivent des ours (noirs ou grizzlys), il est possible aussi de creuser un trou de 15 à 20 cm de profondeur pour y verser l'eau de vaisselle filtrée. Couvrez ensuite le trou avec la terre qui en a été extraite. Il faudrait que les animaux n'aient aucun accès aux produits alimentaires et aux restes d'aliments pour les raisons évoquées dans la section « Respecter la vie sauvage ».

Sur les terrains de camping aménagés, les restes de nourriture, la boue et des odeurs peuvent s'accumuler là où les eaux grises sont jetées. Demandez aux responsables du terrain de camping, à un poste de gardes-parcs ou à un bureau d'accueil quelles sont les meilleures façons d'éliminer les déchets pour camper sans laisser de trace.

Savons, lotions et dentifrices

Il est recommandé de se servir avec parcimonie de savon et de dentifrice, même biodégradables, puisqu'ils peuvent nuire à la qualité de l'eau des ruisseaux, des rivières, des lacs et des sources. Toujours se laver, se brosser les dents et se rincer à au moins 60 m des rives, avec de l'eau transportée dans une casserole propre ou un bidon. L'eau sera ainsi filtrée par le sol. Évitez de nager dans des ruisseaux ou des fondrières où l'eau fraîche est rare. Les lotions, les crèmes solaires, les répulsifs à insectes et les huiles pour le corps contaminent ces ressources en eau essentielles à l'environnement. Si vous décidez de nager, rincez-vous avec de l'eau à 60 m des sources d'eau afin de ne pas y entraîner d'éventuels contaminants.

Viscères de poisson et entrailles d'animaux

Éliminez loin des sentiers, des sources d'eau et des sites de camping les restes de poissons et de gibier tués à la pêche ou à la chasse. Dans certains cas, il peut être indiqué d'enterrer, de disperser ou de rapporter les restes avec les déchets. La gestion adéquate des restes de poissons et de gibier est cruciale dans l'habitat de l'ours. Les lignes directrices et les recommandations officielles varient considérablement d'un endroit à l'autre. Il est donc conseillé d'effectuer auparavant des recherches en ligne et d'appeler pour demander des informations précises. Les organismes chargés de gérer la chasse et la pêche peuvent indiquer comment éliminer adéquatement ces déchets.

4 Laisser intact ce que l'on trouve

Les gens visitent des lieux en plein air pour de nombreuses raisons, entre autres pour vivre des surprises et découvrir des mystères naturels et culturels. Lorsque nous laissons tels que nous les trouvons des roches, des coquilles, des plantes, des bois, des plumes, des fossiles, des artéfacts venant des peuples autochtones et d'anciennes cultures, ainsi que d'autres objets d'intérêt, nous permettons aux personnes qui viendront après nous de s'émerveiller aussi de ces découvertes.

Lorsque des trésors naturels, historiques ou culturels disparaissent de nos sites extérieurs préférés, une part de l'histoire passe sous silence, et des liens culturels ou spirituels risquent d'être perturbés ou perdus. Laisser intact ce que l'on trouve signifie que l'on doit respecter les qualités particulières de chaque espace naturel, et pour longtemps.

Préserver l'héritage du passé

Les humains font partie du paysage naturel depuis des milliers et des milliers d'années. On est toujours ravi de trouver des objets des civilisations anciennes et contemporaines comme des pots en argile, des peintures rupestres, des pointes de projectile, des ciseaux à racler et des verres antiques et l'on peut avoir la tentation de les rapporter à la maison. Toutefois, n'oubliez pas qu'ils n'appartiennent pas aux visiteuses et visiteurs que vous êtes, et que ce ne sont pas des souvenirs à rapporter. Pour de nombreux peuples autochtones, ces objets sont sacrés. Vous devez honorer et respecter cet attachement en laissant intacts les objets culturels que vous trouvez.

Les artéfacts archéologiques et historiques contribuent à évoquer la riche histoire du paysage tel qu'il a été forgé par les humains. Les structures, les habitations et les artéfacts historiques trouvés sur les terres publiques ne doivent pas être endommagés. La législation pour leur protection peut varier d'une province, d'un territoire ou même d'un parc à l'autre : il vaut mieux vous en informer. Les fragments de poteries, des pointes de flèche et du matériel forestier ou ferroviaire font partie des artéfacts qu'il est illégal de retirer du sol, de déplacer ou d'enlever des terres publiques. Contentez-vous de les observer sans les manipuler ou les déplacer. Pour les immortaliser, il vaut mieux les prendre en photo. Réfléchissez bien avant de faire connaître des lieux renfermant des trésors historiques ou culturels afin de les préserver le plus longtemps possible.

Laisser intacts les éléments naturels

Au lieu de ramasser des éléments naturels comme des fleurs, des bois de cervidés, des os, des coquillages, des plumes, des branches, des pierres et des feuilles, essayez d'imaginer d'autres façons de capter l'essence de votre expérience. Vous pouvez les prendre en photo, les peindre ou les dessiner pour les montrer à d'autres personnes et vous replonger dans ce que vous avez vécu. Les photos, les dessins et les souvenirs ravivent notre mémoire. Les coquillages, les roches et les plantes font partie du monde naturel et jouent un rôle important dans le fonctionnement de l'écosystème.

Aidez d'autres personnes à s'informer et à en savoir davantage sur le rôle des coquillages, des fleurs, des cônes de pin et autres objets naturels se trouvant dans leur propre environnement. Rappelez-leur que ces éléments occupent d'importantes niches écologiques. La beauté de ces éléments est amplifiée dans leur cadre naturel mais perd de son éclat à l'intérieur d'une maison.

Bien que ce soit une pratique courante dans certains endroits, il faudrait éviter d'empiler des pierres à moins d'une autorisation spéciale. En effet, ces empilements sont beaucoup plus dommageables qu'ils en ont l'air, tant du point de vue écologique que social. Rassembler des pierres pour les empiler peut entraîner l'érosion des sols quand ils perdent leur consistance; les microhabitats qui assurent la couverture et la sécurité de petits animaux et insectes peuvent être perturbés ou détruits. De plus, se déplacer hors sentier pour rassembler des pierres peut entraîner la création de sentiers non désignés. Enfin, dans certains endroits où les cairns de pierres servent à marquer les chemins désignés, les empilements créés par des gens peuvent semer la confusion, et les personnes qui se déplacent sur les sentiers risquent de se perdre.

La législation fédérale s'applique également à de nombreux parcs et aires protégées. Par exemple, la Loi sur la convention concernant les oiseaux migrateurs protège les nids et les plumes de certains oiseaux sauvages. Pratiquez et encouragez la retenue.

Préserver l'abondance des plantes lors des activités de cueillette sauvage

Les rassemblements traditionnels de communautés autochtones qui ont lieu sur des terres publiques sont à respecter. Ces rassemblements sont organisés pour de nombreuses raisons — religieuses, culturelles, ou rituelles — et offrent une ouverture sur le lien profond que de nombreuses communautés entretiennent avec la terre. Renseignez-vous toujours auprès du gestionnaire de territoire pour savoir si ramasser des objets naturels ou des plantes est autorisé. Bien qu'il puisse être possible de faire une cueillette sauvage pour son usage personnel sur certaines terres publiques, un permis est souvent obligatoire et les quantités limitées. À l'exception des membres des communautés autochtones qui détiennent les permis requis, la cueillette sauvage est interdite dans les parcs nationaux et peut l'être également dans d'autres aires protégées.

Éviter de propager des espèces envahissantes

Les espèces envahissantes sont des plantes, des animaux, ou des microorganismes qui ne sont pas natifs d'un écosystème particulier et qui causent ou peuvent causer des dommages. Ces espèces envahissantes peuvent entraîner des changements irréversibles à grande échelle en éliminant les espèces endémiques et les espèces indigènes de ces écosystèmes au fil du temps. Il n'existe pas de mesures de contrôle efficaces pour de nombreuses espèces envahissantes et elles créent des impacts sur le patrimoine vivant et naturel qui devrait être conservé dans les aires protégées.

Les gens et les animaux domestiques participent à la propagation des espèces envahissantes en transportant des animaux vivants, des plantes et des graines, ainsi que des agents pathogènes comme la giardase. Les risques de nouvelles infestations augmentent chaque jour étant donné que de plus en plus de gens voyagent d'un écosystème à l'autre tout autour du monde.

Voici quelques suggestions pratiques pour empêcher la propagation des espèces envahissantes :

- **Ne transportez pas de fleurs, de mauvaises herbes ou de plantes aquatiques d'un milieu à un autre.**
- **Videz et nettoyez les sacs, les tentes, les embarcations, l'équipement de pêche et tout autre matériel après chaque sortie. L'eau, la boue et la terre restant sur le matériel peuvent contenir des graines, des spores ou de minuscules plantes et animaux.**
- **Enlevez la boue, les végétaux et les graines restant sur les chaussures, bottes ou pneus.**
- **N'éliminez ou ne rejetez jamais d'appâts morts ou vivants dans une source d'eau.**
- **Assurez-vous que les chevaux et les animaux domestiques sont adéquatement immunisés et qu'il n'y a pas de graines, de brindilles et de parasites nuisibles comme des tiques sur leur robe ou leur pelage.**
- **Si vous transportez du foin ou d'autres fourrages, assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de mauvaises herbes. Nourrissez les chevaux avec des aliments certifiés sans mauvaises herbes, au moins trois jours avant d'entrer dans les parcs et les aires protégées où c'est obligatoire.**
- **Abstenez-vous d'apporter du bois de chauffage de chez vous. C'est préférable, sinon obligatoire dans certains secteurs, de l'acheter dans un commerce local ou de le ramasser de manière responsable là où c'est autorisé.**
- **Aidez les propriétaires terriens ou les gestionnaires de territoire à contrôler la propagation des espèces exotiques envahissantes en les alertant au sujet des zones affectées.**

5 Minimiser l'impact des feux

L'aspect naturel de nombreux sites de plein air s'est dégradé considérablement à cause du nombre excessif de feux de camp et du besoin de bois. On voit souvent maintenant d'énormes ronds de feu formés de roches couvertes de traces de suie, débordant de cendres, de morceaux de bois à moitié brûlés, de nourriture et de déchets. Ces ronds de feu sont non seulement désagréables à voir, mais ils peuvent aussi nuire à la faune. De plus, les feux de camp peuvent déclencher des feux de forêt destructeurs pour le monde naturel, mais aussi pour les gens et les communautés qui en sont victimes.

Bien que les feux de camp soient beaux à voir et semblent, pour plusieurs, indissociables d'un séjour en camping, ils ne sont pas vraiment essentiels pour assurer le confort, s'éclairer et préparer les repas. Vous pouvez éviter de nombreux impacts persistants dus aux feux de camp en utilisant à la place une bougie, une lanterne solaire ou à piles, ou un réchaud portatif, un foyer portable, un feu sur butte, ou encore d'autres techniques de feux de camp à faible impact. Si vous décidez d'allumer un feu, faites-le de manière responsable en vue de minimiser les impacts et d'éliminer tout risque d'incendie. Le mieux est encore de s'en passer et de profiter de la nuit étoilée.

Feux dans l'avant-pays — réduire les risques

Quelques terrains de camping facilement accessibles et lieux fréquentés pour la journée autorisent et encouragent les visiteuses et les visiteurs

à profiter de feux de camp pour se détendre ou cuisiner. C'est courant de trouver des foyers, des barbecues et des grilles de cuisson dans les aires de pique-nique aménagées. Tout comme dans les terrains de camping aménagés avec des emplacements désignés, ces barbecues et ces grilles de cuisson permettent de cuire les aliments de façon sécuritaire et durable. Toutefois, le risque que des étincelles ou des braises se répandent dans la végétation sèche représente toujours un danger qui peut être minimisé avec quelques précautions :

- **Vérifiez sur les sites Web des parcs et des aires protégées, ainsi que dans les kiosques d'accueil, la réglementation la plus récente sur les feux et les avertissements de danger d'incendie ou les restrictions en vigueur.**
- **Surveillez la météo car il peut être dangereux d'allumer un feu par une journée de grand vent. Il n'est pas toujours possible de faire pivoter les barbecues ou les grilles de cuisson pour empêcher les braises de s'envoler au vent. Envisagez une autre solution si vous comptez faire cuire vos aliments sur le barbecue.**
- **Prévoyez suffisamment d'eau pour étouffer complètement le feu quand vous quittez les lieux ou lorsque vous avez fini de cuisiner. Il faut éteindre complètement les feux avec de l'eau et s'assurer que les cendres sont bien froides au toucher avant de partir.**
- **Pour profiter pleinement des feux de camp avec un faible impact, utilisez des foyers portatifs au propane. Ils sont particulièrement utiles aux automobilistes qui vont camper.**
- **Pensez à apporter un réchaud portatif pour éviter de cuisiner sur un feu à ciel ouvert. Ces réchauds permettent souvent de cuisiner de façon plus efficace et plus sécuritaire que sur une flamme nue qui pourrait éventuellement être dangereuse.**
- **Songez à apporter des aliments qui ne nécessitent pas de cuisson, ce qui permettra d'éviter tout impact attribuable au feu.**

Des barbecues portatifs se trouvent aussi couramment dans les sites de l'avant-pays. Certaines personnes trouvent que ces petits barbecues, placés parfois près du sol, sont fonctionnels. Afin de minimiser les impacts dus au feu, vérifiez la réglementation des lieux où vous vous rendez. Assurez-vous que le barbecue est posé sur une surface qui peut tolérer une chaleur extrême, comme du gravier ou une table de pique-nique en béton. Placer ce type de matériel sur la végétation pourrait déclencher un incendie très rapidement.

Dans toutes les occasions qui nécessitent une cuisson sur le feu, éloignez les activités ou les jeux de groupe de la cuisine pour éviter qu'une personne se brûle et que les flammes se répandent accidentellement.

Feux dans l'arrière-pays — utiliser un réchaud

Il est recommandé aux visiteuses et aux visiteurs d'apporter un réchaud, une casserole ou une poêle, des allumettes ou un briquet, et suffisamment de carburant pour faire cuire tous les repas. Allumez un feu seulement quand les conditions sont favorables : le risque d'incendie est faible; il y a assez de morceaux de bois mort, jonchant le sol et pas plus larges que le poignet à ramasser; vous avez assez de temps pour préparer l'emplacement du feu et brûler tout le bois jusqu'à ce qu'il ne reste plus que des cendres bien refroidies, et ensuite nettoyer le tout.

Il n'est pas approprié d'allumer des feux dans les environnements fragiles où les plantes poussent très lentement. Les saules arctiques ou les krummholz, qui datent de plusieurs centaines d'années et dont le bois brûle en quelques minutes seulement, ne repousseront jamais de notre vivant.

Allumer des feux à faible impact

Demandez-vous si allumer un feu de camp est approprié à l'endroit où vous vous trouvez en pique-nique ou en camping.

Si vous tenez à allumer un feu de camp :

- **Informez-vous d'abord et avant tout auprès des autorités compétentes telles que les gestionnaires de territoire, les gardes-parcs, les responsables du terrain de camping sur la réglementation en vigueur et les techniques de gestion des feux de camp.**
- **Évaluez le vent, le temps qu'il fait, l'emplacement et la quantité de bois disponible. Déterminez si c'est sécuritaire et responsable d'allumer un feu de camp. Lorsqu'il n'y a ni rond de feu ni grille, prévoyez un foyer portable ou réservez du temps pour aménager un feu sur butte.**
- **Utilisez une truelle ou une petite pelle et un contenant pour recouvrir les cendres d'eau.**
- **Assurez-vous d'avoir assez d'eau pour éteindre complètement le feu. Mélangez bien les cendres et ajoutez de l'eau pour que toutes les braises soient bien refroidies.**

Rond de feu existant

Si vous trouvez un rond de feu en pierre déjà existant là où vous campez, utilisez-le au lieu d'en créer un nouveau. Les ronds de feux dont on a envie de se servir sont d'une dimension raisonnable, et/ou ne contiennent plus de cendres, ni de bois à moitié brûlé, ni de déchets. En partant, laissez le rond de feu propre pour inciter les autres personnes intéressées à l'utiliser.

Feux de plage

Pour aménager un feu de camp sur un banc de gravier ou une plage le long de la mer, d'une rivière ou d'un lac, creusez une cuvette peu profonde dans le sable ou le gravier. Enlevez bien toutes les cendres et dispersez-les loin de l'eau avant de remplir la cuvette de nouveau. Si vous laissez des cendres, elles risqueront de remonter à la surface et se mélanger au sable ou au gravier, rendant l'emplacement du feu trop visible.

Foyer portable

Les foyers portables sont des boîtes, des plaques ou des vasques en métal ou en aluminium bien indiquées pour allumer des feux à faible impact. Déposez le récipient sur une surface durable, dépourvue de végétaux, loin des parois ou des saillies rocheuses. Entourez-le de quelques centimètres de sol minéral et surélevez-le sur des roches pour ne pas endommager la végétation et le sol. Pour le transporter, percez deux ou trois trous sur le côté pour y glisser une corde et l'attacher à un sac.

Feux sur butte

Aménagez ces feux sur un socle de sable ou de gravier, ou sur un sol à faible teneur organique. Ce type de terre se trouve facilement dans un ruisseau, ou dans le lit d'une rivière, ou dans le trou des racines d'un arbre renversé. Lorsque vous la ramassez, évitez le plus possible de perturber la végétation. Transportez-la vers un emplacement de feu durable dans un sac de rangement retourné pour garder l'intérieur propre (il faudra peut-être faire plusieurs voyages suivant la dimension du sac). Formez un socle en terre de 20 à 25 cm d'épaisseur et de 45 à 60 cm de diamètre sur une bâche ou une toile de sol, ce qui facilitera le nettoyage par la suite. La toile peut être roulée sous les bords de la butte pour que les braises ne puissent pas l'abîmer. Une butte assez épaisse permet d'isoler le sol, la bâche ou la toile de sol de la chaleur du feu. Remettez bien la terre où elle était lorsque le feu est complètement éteint.

Utiliser du bois mort jonchant le sol

Allumez de petits feux. Ne coupez pas de branches, car cela endommage les arbres, qu'ils soient vivants ou morts. Achetez du bois de chauffage sur place. Si vous voulez vraiment en ramasser et que la réglementation le permet, ne prenez que des morceaux trouvés sur le sol, qui peuvent se rompre à la main. Les grands morceaux de bois jonchant le sol jouent un rôle unique et important dans les nutriments de la nature, le cycle de l'eau et la productivité du sol. Ils offrent un abri aux animaux sauvages comme les lézards, et lorsqu'ils se décomposent, permettent à de nombreuses espèces végétales de se développer.

Les morceaux de bois inférieurs au diamètre du poignet se rompent facilement et brûlent complètement jusqu'à se réduire en cendres, ce qui facilite le nettoyage. Les morceaux de bois à moitié brûlés sont compliqués à éliminer et peu agréables à voir pour les personnes qui viendront camper ensuite. L'emploi de haches ou de scies n'est pas nécessaire et devrait être évité. Bien que ces outils jouent un rôle important dans le travail de conservation ou d'entretien, ils n'ajoutent rien au plaisir d'un feu de camp sécuritaire et responsable. Là où c'est autorisé, ramassez du bois loin du site de camping ou bien sur le chemin qui y mène afin que la zone environnante soit toujours assez approvisionnée en bois et garde son apparence naturelle.

Des études ont démontré que lorsque tout le bois disponible près des sites de camping est ramassé et brûlé, des traces de présence humaine apparaissent, modifiant non seulement le caractère d'un lieu, mais privant aussi les alentours de nutriments essentiels.

Gérer son feu de camp

Peu importe la technique de feu que l'on emploie, voici ce qu'il faut garder en tête :

- **Ne laissez jamais un feu sans surveillance, même quelques instants, car s'il arrivait qu'une étincelle ou une braise enflamme la végétation avoisinante, les conséquences seraient désastreuses.**
- **Les sachets à revêtement d'aluminium, les emballages alimentaires, les restes de nourriture, les assiettes en papier, le papier d'aluminium, les pellicules de plastique ou d'autres détritus ne se consument jamais complètement, dégagent des substances cancérogènes mortelles dans l'atmosphère, attirent les animaux sauvages et incitent malheureusement les autres personnes à penser que ce n'est pas un problème de brûler des déchets.**

Les bonnes pratiques pour le feu de camp comprennent les actions suivantes :

- **Faites brûler complètement tout le bois jusqu'à ce qu'il se réduise en cendres. Le feu est ainsi plus facile à éteindre avec de l'eau lorsque l'on a terminé. Arrêtez de remettre du bois dans le feu à une heure raisonnable et donnez-vous au moins une heure de plus pour brûler complètement tous les morceaux de bois non consumés.**
- **Assurez-vous que le feu de camp est complètement éteint en recouvrant les cendres d'eau. Vérifiez qu'elles sont froides au toucher, et retirez tous les restes.**
- **Redonnez à l'emplacement de feu son apparence d'origine, ce qui est une marque de respect pour les autres personnes qui passeront par là à l'avenir. Lorsqu'elles trouveront un rond de feu propre et net, elles seront plus tentées de l'utiliser et de le nettoyer ensuite à leur tour au lieu d'en créer un autre qui causerait plus d'impacts.**

Dans les lieux populaires où il n'y a aucun rond de feu désigné, ou au contraire quand il y en a beaucoup, laissez un seul petit rond de feu en pierres, propre, au milieu du site de camping. Démantelez et nettoyez tous les autres. Là où il y a une grille de cuisson, n'aménagez ni n'utilisez de rond de feu en pierres. N'utilisez que la grille en place. Laissez-la propre et prête à être utilisée par la prochaine personne. Dans les zones éloignées, nettoyez soigneusement l'emplacement de feu et redonnez-lui un aspect le plus naturel que possible.

6 Respecter la vie sauvage

L'observation des animaux sauvages est une des nombreuses raisons qui nous incitent à aller en nature. Observer un ours noir, un huard, un troupeau de wapitis, un hibou, une salamandre ou un pic-bois restera un moment inoubliable de toute sortie. Avec le nombre croissant d'êtres humains, les animaux sauvages, dans le monde entier, affrontent de nombreuses menaces; les aires protégées deviennent alors l'un des rares refuges qui leur restent. C'est pourquoi les animaux sauvages ont besoin que les pleinairistes défendent leur survie plutôt que d'amplifier les difficultés qu'ils connaissent déjà.

Les animaux ont des réactions différentes envers les gens. Certaines espèces s'adaptent facilement aux humains dans leur habitat, reprennent vite leur comportement normal, et « s'accoutumeraient » apparemment à la présence des gens. D'autres animaux fuient les humains, abandonnant leurs petits ou leur habitat vital, ce que l'on appelle « l'évitement ». D'autres encore sont attirés, ou « conditionnés », et probablement mis en danger par la nourriture et les déchets humains.

Les activités de plein air étant dispersées sur de vastes zones et à tout moment de l'année, leurs impacts sur la faune peuvent être importants si l'on n'y fait pas attention. Les poissons, les oiseaux, les reptiles, les insectes et les mammifères peuvent tous être perturbés par des gens qui se récréent dans leurs habitats. Nous avons la responsabilité de respecter tous les animaux sauvages, de préserver leurs comportements naturels et de protéger leurs environnements.

Observer la faune à distance

Observer ou photographier les animaux à une bonne distance est la meilleure méthode pour éviter de les déranger, de les stresser ou de les obliger à fuir. Ne les suivez pas et ne les approchez pas. Lorsque l'on chasse, connaître le gibier et ne tirer que de façon précise et sécuritaire.

Profitez des sites d'observation, des plates-formes et des sentiers prévus pour l'observation des animaux sauvages dans de nombreuses zones; apportez des jumelles, un télescope d'observation ou un téléobjectif pour les observer ou les photographier en toute sécurité. Si un animal change de comportement parce qu'il a senti votre présence, c'est que vous êtes trop près; il faut alors reculer pour sa sécurité et la vôtre. Pour quitter la zone, éloignez-vous de l'animal, même si vous devez dévier de l'itinéraire prévu. La plupart du temps, nous avons plus de liberté de mouvement que les animaux. Nous devons faire preuve de respect et de bon sens à leur égard.

Évitez les mouvements brusques et les contacts visuels directs, que certains animaux pourraient percevoir comme une agression. Ne les dérangez pas (par exemple en criant ou en sifflant pour attirer leur attention) juste pour prendre une meilleure photo. Si les animaux se déplacent, tenez-vous hors de leur chemin. Avancez doucement, sauf dans l'habitat de l'ours ou du cougar; dans ces habitats, il vaut mieux faire un peu de bruit pour prévenir les animaux de votre présence. Si vous prévoyez de visiter un habitat de l'ours, que ce soit l'ours noir ou le grizzly, renseignez-vous auprès des gestionnaires de territoire local sur la façon de profiter de cet environnement en toute sécurité. Des considérations particulières et des réglementations sont nécessaires pour assurer notre sécurité et la protection de la faune. Évitez de vous déplacer la nuit là où des prédateurs nocturnes pourraient être dangereux pour vous.

L'attitude des adultes peut influencer fortement la relation que les enfants ont avec le monde naturel. Il faut leur apprendre à ne pas s'approcher des animaux sauvages, à ne pas les caresser ni les nourrir. Restez toujours à proximité des enfants. Ceux-ci sont souvent de la même taille que les proies des animaux et ils doivent rester tout près des adultes en tout temps, surtout dans les aires où vivent de grands prédateurs comme des ours ou des cougars. Ne bousculez pas les animaux sauvages et n'essayez pas de les attraper. Les jeunes animaux risquent d'être abandonnés par leurs parents si des humains, même bien intentionnés, les touchent ou les changent de place. Si vous trouvez un animal en difficulté, laissez-le là où il est et avertissez aussitôt des gestionnaires de la pêche et de la chasse, des gardes-parcs, ou des gestionnaires de territoire local.

Éviter les périodes et les habitats sensibles

La faune vit des stress saisonniers comme le froid extrême durant l'hiver et les quantités d'eau limitées durant les sécheresses prolongées. Il faut prendre encore plus de précautions à certaines périodes de l'année, ce qui signifie que vous devez parfois éviter certains habitats fauniques, tant pour votre sécurité que celle des animaux.

En général, les animaux craignent les humains lorsqu'ils cherchent et défendent leurs partenaires et leurs territoires, lorsqu'ils mettent bas, gardent leurs petits ou leurs nids, et lorsque la nourriture se fait rare. Prenez le temps de connaître les comportements et les mœurs de la faune locale. Plus l'on connaît une espèce, plus l'on respecte les besoins des animaux, spécialement dans des périodes et des lieux essentiels pour eux.

Ne jamais nourrir les animaux sauvages

Nourrir les animaux nuit à leur santé, modifie leur comportement naturel, et les expose à des prédateurs et à d'autres dangers. Les animaux sauvages attirés par les humains et leur nourriture font la manchette des journaux. Les ours font parler d'eux lorsqu'ils détruisent des tentes, des

glacières et des voitures pour trouver de la nourriture, mais la plupart du temps, les adeptes du camping doivent composer avec les désagréments des rongeurs, des ratons laveurs ou des oiseaux en quête de nourriture facilement disponible. Ces animaux ne sont pas vraiment une menace pour l'humain, mais leur présence est une nuisance; ils peuvent être porteurs de maladies au sein de leur population, et leur attirance pour la nourriture humaine représente une sérieuse menace pour leur santé.

Les aliments et les produits humains nuisent aux animaux sauvages qui, normalement, trouveraient une nourriture saine pour eux dans leur environnement naturel. Ils risquent de tomber gravement malades ou de mourir s'ils absorbent des emballages alimentaires, des aliments traités et d'autres articles non comestibles.

Les animaux sauvages sont d'habiles opportunistes. Quand ils sont attirés par une aire de pique-nique malpropre ou par la nourriture qui leur est tendue, ils sont capables de surmonter leur peur naturelle des humains. Des comportements agressifs ou destructeurs peuvent s'ensuivre; dans les conflits avec des humains, ils finissent toujours par perdre. La recherche d'une nourriture facile les attire vers les lieux dangereux comme des sites de camping et des entrées de sentier, des routes et des points d'entrée où ils risquent d'être heurtés par des véhicules. Ils peuvent aussi se rassembler en groupes anormalement nombreux, ce qui accroît le stress et le risque de propagation de maladies au sein de leur population.

Entreposer la nourriture, les déchets et autres produits attractifs de façon sécuritaire

Cela comprend tous les déchets, toute la nourriture y compris les conserves, les aliments pour les chevaux et les animaux domestiques, les réchauds, le combustible, les répulsifs à insectes, les articles de toilette parfumés comme du baume à lèvre et du dentifrice, et d'autres produits attractifs (aussi connus sous le nom de « produits odorants ») qui dégagent une odeur ou un parfum. Le sel qui reste sur les bottes de randonnée, sur les sangles de sac à dos, les ceintures ou les vêtements risque aussi d'attirer de nombreux petits mammifères.

Les méthodes adéquates d'entreposage et de transport de la nourriture et des déchets varient considérablement d'un endroit à l'autre; pour connaître les meilleures, consultez le gestionnaire de territoire local. Sur un terrain de camping aménagé, la gestion de la nourriture et des déchets est facile. Vous pouvez garder dans les coffres des véhicules ou dans les remorques la nourriture, y compris les glacières, jusqu'au moment où vous en avez besoin, et vous pouvez éliminer en général les déchets dans des poubelles disposées dans la zone. Si vous campez dans des aires plus éloignées ou dans l'arrière-pays, il peut être nécessaire de recourir à

d'autres méthodes d'entreposage et de transport de la nourriture et des déchets en vue d'assurer votre sécurité et celle des animaux. Gardez toujours le campement propre en enlevant tous les détritus et même les plus petits restes de nourriture. Faites attention également à ne pas laisser tomber de nourriture sur les sentiers.

Dans l'habitat des ours, le meilleur moyen d'assurer votre sécurité et celle des ours est d'entreposer de façon sécuritaire la nourriture, les déchets et autres produits odorants. Ne gardez jamais ces articles dans les tentes. Souvent, le moyen le plus sécuritaire d'entreposer la nourriture et les déchets est de les mettre dans des barils à l'épreuve des ours ou dans des casiers se trouvant sur le site. Il est possible de louer ou d'acheter ces barils chez les fournisseurs d'articles de plein air et auprès de certains gestionnaires de territoire. À certains endroits, ils sont prêtés gratuitement.

Quelques régions imposent maintenant l'emploi de barils à l'épreuve des ours pour entreposer la nourriture, les déchets et autres produits attractifs. Vérifiez avec les gestionnaires de territoire locaux les recommandations et exigences relatives à l'entreposage des aliments. L'utilisation adéquate de ces barils est l'assurance d'une bonne nuit de sommeil pour vous et d'un régime alimentaire naturel pour les ours. À la maison, essayez de voir si tout (nourriture, déchets et autres odorants) rentre bien dans le baril. Si ce n'est pas le cas, éliminez certains articles ou trouvez un autre baril à l'épreuve des ours.

Si l'on est autorisé à suspendre la nourriture, les déchets et des produits odorants dans un « sac anti-ours », il faut l'installer à une branche d'arbre, à au moins 3,6 ou 4 m du sol, à 1,8 ou 2 m du tronc, et à 1,8 ou 2 m en dessous de la branche portante et des autres branches avoisinantes. Si ces sacs peuvent être efficaces, ils sont souvent difficiles à installer et demandent un équipement comprenant 15 à 30 m de corde, des mousquetons, des sacs de rangement et beaucoup de temps et de patience. Si vous décidez d'entreposer la nourriture et les déchets de cette façon, ce doit être l'une des premières tâches à accomplir en arrivant au site de camping. Il est bien plus facile de suspendre un sac à ours en plein jour que la nuit. Enfin, il faut être très habile et bien entraîné pour utiliser cette méthode. Prenez le temps nécessaire pour perfectionner la technique à la maison avant de l'utiliser sur le terrain.

Maîtriser son animal domestique

Vérifiez que les animaux domestiques sont autorisés avant de les emmener avec vous et informez-vous de la réglementation locale à ce sujet. Dans certaines aires, ils sont autorisés partout, tandis que dans d'autres, ils ne le sont pas du tout. Par exemple, des parcs nationaux et des aires protégées les interdisent, ainsi que les animaux de soutien émotionnel, sur les sentiers. Les animaux d'assistance, comme les chiens entraînés pour réaliser des travaux et des tâches pour une personne handicapée, sont autorisés. Vérifiez les réglementations ou préoccupations particulières en vigueur dans les lieux où vous voyagez.

Là où les animaux domestiques sont autorisés, assurez-vous que le vôtre est en forme pour la sortie. Les animaux domestiques doivent être dûment vaccinés pour ne pas transmettre ni contracter de maladies infectieuses telles que la rage ou la parvovirose. Tenez votre animal en laisse pour le maîtriser et l'empêcher de chasser des animaux sauvages ou de blesser d'autres personnes. Si l'on est autorisé à promener son chien sans laisse, le garder à portée de vue et de voix ne suffit pas toujours à l'empêcher d'effrayer ou de blesser des animaux sauvages. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir le maîtriser, tenez-le en laisse. Ramassez les excréments canins des sentiers, des aires de pique-nique, des sites de camping et d'autres milieux naturels, et déposez-les dans une poubelle ou enfouissez-les dans un trou sanitaire, comme vous le feriez pour des excréments humains.

7 Respecter les autres

Nous partageons des espaces naturels avec les autres adeptes de plein air ainsi qu'avec les autres personnes qui vivent, travaillent ou trouvent leur subsistance dans les parcs et les aires protégées. Il n'y a en fait pas assez d'espaces et d'infrastructures pour chaque type de loisir pour réserver les sentiers, les lacs, les rivières, les côtes, les aires de pique-nique et les terrains de camping à des usages exclusifs.

Faire preuve de gentillesse et de considération envers les autres contribue à bâtir un espace plus inclusif en plein air et permet à chacun d'établir un lien personnel avec la nature. Toutefois, c'est parfois après coup que nous réfléchissons à la question de la « courtoisie » envers les autres en plein air. Nous avons parfois de la réticence à examiner notre comportement personnel, et encore plus en plein air où, trop souvent, le sentiment de liberté l'emporte sur tout. Le plus important, c'est bien de se rappeler que, peu importe où et comment les gens profitent de la nature, le plein air est pour tout le monde.

Respecter les autres et veiller à la qualité de leur expérience

Certaines personnes vont au grand air pour profiter du calme et de la solitude. D'autres viennent pour ressentir un esprit de communauté. D'autres encore viennent pour honorer leurs ancêtres qui ont vécu sur ces terres pendant des milliers d'années. Quels que soient les desseins de chacun, préserver l'expérience des autres est une composante essentielle de ce principe. Le nombre de visiteuses et de visiteurs a augmenté considérablement dans de nombreux parcs et aires protégées.

Ayez conscience de la façon dont vous pourriez affecter l'expérience des autres et efforcez-vous de minimiser ces effets autant que possible.

Choisir de maintenir un esprit de coopération en plein air

Les principes Sans trace s'adressent à tout le monde. Chaque être humain entretient une relation unique et personnelle avec les espaces extérieurs et le monde naturel. Engagez-vous à travailler pour un monde où la diversité est bienvenue et où chaque personne se sent en sécurité en plein air. Un monde aussi dans lequel toutes et tous sont également inclus, sont représentés et ont des chances égales de cultiver le lien personnel qui peut les inciter à profiter du plein air de manière responsable.

Nos interactions avec les autres en plein air devraient montrer que nous avons conscience de partager les mêmes espaces limités. Souvent, notre expérience dépend de la façon dont nous traitons les autres et de leur attitude envers nous. Bien que nos motivations et notre goût de l'aventure varient, nous souhaitons toutes et tous être traités avec respect et nous sentir bienvenus et en sécurité dans les espaces que nous partageons avec les autres.

Céder le passage aux autres

Les petites attentions sont souvent les meilleures. De simples marques de courtoisie peuvent tout changer, comme faire un salut amical sur le sentier, se mettre sur le côté pour laisser passer quelqu'un, attendre patiemment son tour, ou éviter de faire du bruit.

Les chevaux ont priorité sur les sentiers. Les randonneuses, randonneurs et cyclistes devraient demander au chef de groupe ou au guide où se placer pour permettre aux chevaux de passer en toute sécurité. Parfois, c'est sur le côté de la pente longeant le sentier, mais pas toujours. Les cavalières et cavaliers connaissent très bien leur animal; suivez leurs conseils, mais en sortant du sentier, assurez-vous de mettre les pieds sur un sol sécuritaire et le plus durable possible. Ne faites pas de bruit lorsque les chevaux et autres animaux passent à côté de vous pour ne pas les affoler.

Exercez votre vigilance lorsque vous vous déplacez rapidement sur des sentiers, que vous fassiez du jogging, du ski, ou du vélo de montagne. Avant de passer à côté des gens, annoncez-vous poliment et avancez avec précaution. Les personnes qui utilisent un équipement adapté devraient suivre le rythme du trafic avoisinant. Par exemple, sur un sentier réservé à la randonnée, avancez à la vitesse normale d'une personne qui marche ou court, et non celle d'une personne à vélo. Les adeptes du bateau, de l'escalade, du camping et les personnes qui se rendent dans des sites populaires doivent souvent faire la file d'attente. Donnez un coup de main, quand il le faut, aux personnes qui se trouvent devant vous.

Renseignez-vous sur les communautés autochtones qui entretiennent un lien d'appartenance avec des terres que vous fréquentez. Respectez les communautés locales et autochtones dont les terres ancestrales et les campements saisonniers soutiennent parfois un mode de subsistance. Respectez les fermetures intentionnelles des terres publiques à l'occasion des cérémonies et activités religieuses ou spirituelles autochtones. Prenez le temps de connaître les limites des territoires, les exigences ou les règles d'accès. Demandez l'autorisation de traverser des terres privées, et conformez-vous aux lois et restrictions particulières.

Évitez de déranger le bétail et l'équipement des propriétaires de ranch, des pêcheurs, des bûcherons, des trappeurs, des mineurs et d'autres personnes qui tirent leur subsistance ou leurs revenus de l'usage légal ou permis des terres publiques. Laissez les clôtures telles que vous les trouvez, soit ouvertes ou fermées.

Faire preuve de discrétion

Prenez vos pauses à une petite distance des sentiers, sur des surfaces durables, comme une roche ou un sol dénudé. Si le couvert végétal aux abords du sentier est touffu ou s'écrase facilement, placez-vous sur une portion du sentier assez large pour que les autres personnes puissent vous dépasser sans le piétiner. Lorsque c'est possible, dans l'arrière-pays, campez hors de portée de vue et de voix des sentiers et des autres personnes.

Laisser régner les sons de la nature

Ayez conscience de la présence des personnes autour de vous et du fait qu'elles peuvent être dérangées par les lumières vives, la musique, les appels téléphoniques, les haut-parleurs sans fil, les jeux électroniques et autres appareils. Pour certains, la technologie est indispensable en plein air. Pour d'autres, elle n'a pas sa place. Évitez les conflits en fournissant un effort sincère pour

permettre à tout le monde de vivre pleinement sa propre expérience.

Certaines activités extérieures sont bruyantes par nature. Les décharges d'armes à feu s'entendent à des kilomètres à la ronde et les aboiements des attelages de chiens de traîneau, presque tout aussi loin. Évitez de faire du bruit, particulièrement la nuit sur les terrains de camping ou dans les zones éloignées où les gens sont venus pour jouir de leur solitude. Empêchez les chiens d'aboyer au besoin. Pour la musique, portez des casques d'écoute ou des écouteurs, ou utilisez des haut-parleurs à un volume qui ne perturbe pas les gens ni la faune.

Dans certains lieux, les rires et les voix des gens apportent de la joie et une impression de bien-être. Dans d'autres, c'est parler tout bas et prêter l'oreille aux sons de la nature qui enrichit l'expérience. Enfin, le bruit d'origine humaine peut déranger fortement certains animaux sauvages. Par exemple, l'hiver, les coyotes chassent en écoutant les sons émis par leurs proies sous la neige. Ils ne pourraient plus le faire s'il y avait trop de bruit autour d'eux. Prenez le temps de connaître les animaux sauvages qui vivent dans les parcs ou les autres aires naturelles où vous vous promenez et faites votre possible pour diminuer les impacts de vos activités.

ÉTHIQUE DU PLEIN AIR

Le programme éducatif Sans trace nous enseigne comment respecter la nature et les autres sur les terres que nous partageons. Entre autres, il nous apprend des pratiques pour réduire les impacts de nos activités. Toutefois, l'éducation seule ne suffit pas pour prendre des décisions plus avisées et profiter du plein air de manière plus responsable. Nous devons trouver une impulsion encore plus profonde pour faire ce changement. Elle se loge dans notre éthique personnelle. Une éthique peut être définie de plusieurs manières, comme :

- **Notre façon d'agir lorsque personne ne nous regarde**
- **Notre habitude de faire la bonne chose selon notre culture, notre éducation, notre sens des responsabilités ou autre**
- **Nos lignes directrices pour orienter nos choix et nos actions**
- **Notre reconnaissance d'éthiques environnementales autochtones ou d'autres éthiques environnementales**

Nous avons toutes et tous une éthique personnelle qui nous aide à déterminer comment nous comporter en plein air et ce que nous trouvons acceptable ou non. Le programme Sans trace nous aide à rehausser notre éthique personnelle en nous renseignant sur des impacts et leurs conséquences que nous ignorions jusque-là.

Ce qui compte, ce n'est pas ce que l'on a fait hier, mais ce que l'on fera demain

Le programme Sans trace n'a rien à voir avec les réglementations. Les principes Sans trace ne définissent pas ce qui est bien ou mal. Pour les principes Sans trace, ce n'est jamais tout blanc ou tout noir. En fait, la réponse la plus courante à de nombreuses questions est : « Ça dépend. »

Le programme Sans trace forme un spectre; à une extrémité on trouve quelques impacts, et à l'autre, très peu d'impacts, voire pas du tout. Le programme Sans trace encourage chaque personne à se situer sur ce spectre — là où elle se sent à l'aise — et à faire ce qu'elle peut pour minimiser ses impacts individuels lorsqu'elle passe du temps en plein air.

Le but premier du programme Sans trace est de prévenir les impacts évitables et de minimiser ceux qui sont inévitables. Ainsi, nous pouvons protéger et préserver à la fois les ressources naturelles et culturelles et la qualité de nos expériences en plein air. Nous pouvons aussi garantir que le plein air inclut tout le monde et que chaque personne vit une expérience où règne le respect. En façonnant en chaque personne une plus grande éthique de respect envers la nature et les générations présentes et futures, le programme forme une éthique collective du plein air pour toutes et tous.

UN DERNIER DÉFI

Les terres que nous partageons ne dépendent pas seulement de notre fréquentation responsable, mais aussi de la volonté de chaque personne de prêter main forte pour protéger ces lieux exceptionnels.

Communiquez avec les gestionnaires de territoire ainsi que les groupes et organismes concernés de votre région pour savoir comment vous rendre utile. Participez activement à la planification, la gestion et l'intendance des aires naturelles qui revêtent une importance toute particulière à vos yeux.

Contribuez bénévolement à des corvées de nettoyage, à l'entretien des sentiers et à des projets de restauration, ou bien organisez-les vous-même dans votre région. Engagez-vous, faites connaître votre opinion et militez pour la protection de nos terres communes. Agissez comme mentor auprès d'une personne moins expérimentée et transmettez-lui votre connaissance et votre amour du plein air. En fin de compte, voilà tout le sens d'une éthique du plein air.

Vous pouvez vous procurer de la documentation et des ressources éducatives, connaître l'offre de formation, en apprendre davantage sur la recherche qui sous-tend les principes Sans trace et vous informer sur les autres façons de profiter du plein d'une manière responsable en consultant le site Web et les réseaux sociaux de Sans trace Canada, ou en écrivant à info@sanstrace.ca.

DÉFINITION DE TERMES

Accoutumance/accoutumé
Atténuation d'une réaction physiologique ou émotionnelle à un stimulus répété fréquemment. Les animaux sauvages, par exemple, peuvent devenir de plus en plus à l'aise en présence des humains au fil du temps. On dira d'un tel animal qu'il est accoutumé.

Accoutumance aux produits alimentaires
Un animal accoutumé qui mange aussi de la nourriture humaine ou des déchets se comporte différemment d'un animal qui est seulement accoutumé. Ce type d'animal établit une simple association entre les humains et des sources de nourriture. L'accoutumance aux produits alimentaires est à l'origine de conflits et de blessures dans les parcs et les autres aires protégées.

Aire protégée
Au Canada, les aires protégées marines et terrestres sont principalement à gouvernance fédérale, provinciale ou territoriale, municipale, autochtone ou privée. Elles sont établies afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associés.

Arrière-pays
Région éloignée de la ville et peu ou pas développée ou aménagée. La notion d'arrière-pays diffère de celle d'aire protégée. Elle réfère plutôt à l'état général d'un territoire qui peut inclure des aires protégées.

Avant-pays
Région à proximité de la ville, facilement accessible et généralement bien pourvue en infrastructures pour la pratique d'activités en plein air.

Baril ou casier à l'épreuve des animaux
Récipient conçu pour entreposer de façon sécuritaire la nourriture, les déchets et autres produits attractifs lorsque l'on campe pour la nuit. Des barils portables approuvés par les autorités compétentes peuvent être utilisés dans l'arrière-pays en l'absence de casiers installés par les gestionnaires.

Biodégradable
Qui peut se décomposer sous l'action d'organismes vivants, comme des vers, des nématodes et des mille-pattes, avant d'être assimilée par des microorganismes. La durée de biodégradation d'une matière dépend notamment de sa composition.

Croûte biologique
Dans les régions arides, couche à la surface du sol abritant des mousses, des lichens et des algues.

Eaux grises
Eaux qui ont été utilisées pour laver la vaisselle, faire la lessive, se brosser les dents, se laver, etc. Elles n'ont pas été en contact avec des matières fécales. Elles peuvent contenir des traces de poussière, de nourriture, de graisse, ainsi que des cheveux et certains produits de nettoyage comme du savon à vaisselle.

Eaux noires
Eaux usées contenant notamment des matières fécales et de l'urine. Elles doivent être traitées avant toute utilisation ou tout rejet dans l'environnement.

Érosion des sols
Déplacement de la couche supérieure du sol; il s'agit d'une forme de dégradation du sol. Ce processus naturel est dû à l'activité dynamique d'agents érosifs comme l'eau, la glace, la neige, l'air, les plantes, les animaux et les humains.

Espèce endémique
Plante ou animal qui existent exclusivement dans une région géographique déterminée.

Espèce en situation précaire
Plante ou animal qui requièrent une protection légale et des mesures de protection de leur habitat parce que leur survie est incertaine ou que leur disparition est appréhendée.

Espèce envahissante
Plante, animal ou microorganisme qui supplantent de façon nuisible les espèces endémiques ou les espèces indigènes. On dit d'une espèce envahissante

qu'elle est exotique lorsqu'elle a été introduite, volontairement ou non, dans une zone située à l'extérieur de son aire de répartition naturelle.

Espèce indigène
Plante ou animal qui occupent naturellement une région donnée, sans intervention humaine.

Fondrière
Trou circulaire ou en forme de bol créé dans le lit rocailleux d'une rivière ou d'un cours d'eau par le mouvement de rodage des pierres ou du gravier.

Giardiase
Maladie diarrhéique causée par un parasite minuscule, le giardia. On le trouve sur des surfaces, ou dans la nourriture, l'eau ou le sol qui ont été en contact avec des matières fécales de gens ou d'animaux infectés. On peut attraper la giardiase en avalant de l'eau contaminée, particulièrement en contexte de plein air. La giardiase est également appelée « fièvre du castor ».

Krummholz
Forêt d'arbres rabougris croissant à la limite des arbres.

Limite forestière
Limite au-delà de laquelle les arbres ne peuvent plus croître. Elle se trouve à des altitudes et des latitudes élevées.

Microbes
Les microbes sont de minuscules choses vivantes présentes tout autour de nous et si petites qu'elles sont invisibles à l'œil nu. Ils vivent dans l'eau, dans le sol et dans l'air. Le corps humain en abrite des millions; on les appelle aussi des « microorganismes ». Certains nous rendent malades; d'autres jouent un rôle important dans notre santé.

Produit attractif ou produit odorant
Tout produit qui dégage une odeur ou un parfum pouvant attirer les animaux sauvages. Outre les produits alimentaires, la nourriture pour chiens ou pour chevaux et les déchets, les produits attractifs ou odorants comprennent les canettes (vides ou pleines), les glacières, les paniers à provisions, les baumes à lèvre, les crèmes solaires, les répulsifs à insectes en aérosol, les lotions pour le corps, les dentifrices, certains médicaments, les vêtements portés en cuisinant ainsi que les accessoires pour cuisiner et les ustensiles pour manger qui n'ont pas été bien lavés. Parfois, ces odeurs ou ces parfums sont à peine perceptibles pour l'odorat humain.

Renaturaliser ou redonner un aspect naturel
Donner à un site l'apparence de n'avoir jamais servi, en replaçant les morceaux de bois, les bûches ou les pierres que l'on a pu déplacer, et en remettant des feuilles, des aiguilles de pin ou d'autres éléments naturels sur tous les espaces dénudés.

Sentier non désigné
Chemin créé par le passage dans des zones non autorisées ou sur des surfaces non durables entre des emplacements de camping et autres points d'intérêt. On les appelle aussi parfois « sentiers sociaux » ou « sentiers informels ».

Se régénérer
Reconstituer des tissus ou même des parties entières de plantes qui ont été perturbées ou endommagées.

Site de camping désigné
Emplacement aménagé par les gestionnaires de territoire pour l'usage du public. Ces sites sont souvent indiqués sur des cartes, sur des panneaux ou par des balises que l'on trouve sur les lieux.

Site de camping existant
Emplacement bien visible en raison du sol altéré par l'usage.

Vierge
Endroit où les signes d'impacts humains sont absents ou difficiles à détecter.

Voie unique
Sentier de randonnée ou de vélo de montagne qui est approximativement de la largeur d'une personne se déplaçant seule à pied ou à vélo.

LISTES DE MATÉRIEL

Il est important de penser à l'équipement ou au matériel à emporter pour une sortie afin de vous y préparer adéquatement. Pour une promenade courte sur un sentier local, il sera nécessaire d'emporter quelques articles afin d'assurer votre sécurité. Toutefois, plus votre sortie sera longue, éloignée et exigeante, et plus vous devrez vous équiper pour qu'elle soit sécuritaire et agréable. Voici une liste d'articles à prendre en considération. Il est fortement recommandé de vous renseigner au sujet du matériel approprié à chacune de vos sorties.

LES 10 ESSENTIELS

1. **Orientation** — carte, boussole, assistant de navigation GPS et chargeur portatif ou piles supplémentaires
2. **Éclairage** — lampe frontale, lampe de poche ou lanterne à piles
3. **Protection du soleil** — lunettes de soleil, crème ou écran solaire, vêtements pour protéger la peau exposée au soleil
4. **Premiers soins** — produits de base comme du savon ou des tampons antiseptiques pour les plaies, des bandages, des pansements pour les ampoules et des analgésiques sans ordonnance
5. **Couteau** — couteau de poche à lame unique ou outil multifonction — pensez aussi à prendre une trousse de réparation
6. **Feu** — allumettes imperméables, briquet, allume-feu, possiblement nécessaires en cas d'urgence
7. **Abri** — tente, couverture de secours, bâche ou abri bivouac
8. **Alimentation** — apportez toujours assez de nourriture pour la sortie et prévoyez-en un peu plus, juste au cas où les plans changeraient
9. **Isolation** — veste, chapeau, gants, veste imperméable, autres vêtements isolants
10. **Hydratation** — eau (environ 4 l d'eau, par personne, est un bon point de départ pour répondre à vos besoins quotidiens) et le nécessaire pour traiter l'eau

Suggestion de matériel pour une journée de randonnée

En plus des dix essentiels énoncés ci-contre, voici d'autres articles recommandés :

- Sac à dos — assez grand pour contenir tout l'équipement, y compris les dix essentiels
- Vêtements adaptés au temps qu'il fait (ou qu'il va faire)
- Chaussures appropriées pour le type de sortie — bottes, chaussures pour la course en sentier, pour la marche d'approche, etc.
- Récipient à eau — bouteille, sac d'hydratation ou réservoir
- Filtre à eau ou traitement chimique
- Collation
- Sifflet
- Deux copies de l'itinéraire — une que vous emportez avec vous, et une autre que vous remettez à une personne de confiance ou un partenaire
- Téléphone cellulaire
- Pièces d'identité
- Carte de crédit/argent liquide
- Description du parcours/guide des sentiers
- Dispositif de communication comme une balise de localisation personnelle ou un appareil de détection de position
- Guêtres
- Savon et désinfectant pour les mains
- Truelle, papier de toilette et un sac pour rapporter le papier de toilette utilisé
- Répulsif à insectes
- Bâtons de randonnée
- Trousse de réparation pour chambre à air ou chambres à air de remplacement pour fauteuil roulant tout-terrain ou autre matériel adapté

Suggestion de matériel pour une nuitée de camping

En plus des articles pour une journée de randonnée énoncés ci-contre, et les dix essentiels, les articles suivants sont recommandés :

- Sac à dos pour la longue randonnée (35 à 60 l, selon la durée de la sortie, la quantité de matériel, etc.)
- Tente — assez grande pour vous et/ou les autres membres du groupe
- Toile de sol pour tente
- Sac de couchage
- Matelas de sol
- Répulsif à ours
- Réchaud
- Combustible
- Trousse de réparation pour le réchaud
- Ensemble de casseroles
- Ustensiles/bols
- Tasses
- Contenant à eau pliable
- Contenant(s) à l'épreuve des ours et/ou équipement pour installer un sac anti-ours comprenant 15 à 30 m (50 à 100 pi) de corde en nylon
- Trousse de toilette
- Médicaments d'ordonnance
- Ruban adhésif entoilé
- Guide d'interprétation de la nature
- Livres/matériel de lecture
- Chargeur portatif ou piles supplémentaires pour recharger les cellulaires, les assistants de navigation GPS, etc.
- Produits d'hygiène menstruelle
- Chaise ou tabouret légers
- Permis au besoin
- Clés de voiture
- Chaussures de camp (légères)

REMERCIEMENTS

Le Leave No Trace tient à exprimer sa plus grande reconnaissance à son personnel de bureau et de terrain qui ont procédé à l'évaluation initiale du matériel pour cette importante révision. Ces membres comprennent notamment : Monika Baumgart, Lauren Bristol, Erin Collier, Brice Esplin, Gary Huey, Ben Lawhon, Andrew Leary, David LeMay, Celina Montorfano, Julia Oleksiak, Faith Overall, Haley Toy, et Richard Whitson.

Le Leave No Trace souhaiterait aussi adresser ses remerciements les plus sincères aux réviseures et réviseurs externes qui ont examiné le contenu des sept principes Sans trace de ce guide. Il s'agit de : Heather Burke (United States Army Corps of Engineers), Nancy Roeper (United States Fish and Wildlife Service), Roger Semler (National Park Service), Rachel Sowards (Bureau of Land Management), et Kent Wellner (United States Forest Service).

Enfin, le Leave No Trace est extrêmement reconnaissant aux réviseures et réviseurs spécialisés qui ont étudié le contenu du guide. En ce qui concerne la diversité, l'équité et l'inclusion, nous remercions : Charles Thomas, Jorge Cortez, Roberto Morales, et Sienna Thomas (Outward Bound Adventures). En ce qui a trait à l'accessibilité, nous remercions : Charles Quinn Brett (National Park Service), Jasmine Cave (Veteran Affairs), et Greg Zbrzezny (Adaptive Adventures).

Un grand merci à toutes les personnes qui soutiennent le programme Sans trace.

De ville en forêt

FIDÈLES À LA NATURE

GUIDE DES COMPÉTENCES ET DES PRINCIPES SANS TRACE

De ville en forêt

FIDÈLES À LA NATURE

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

ISBN 978-2-9822258-0-0