

# La Grande **secoursse** du Québec

2019

*Guide de participation à la Grande Secousse du Québec  
« Baissez-vous, Abritez-vous et Agrippez-vous »*

## INTRODUCTION

Appuyée par le ministère de la Sécurité publique (MSP) et Great ShakeOut<sup>1</sup>, Californie, l'exercice de la Grande Secousse est né d'une initiative Charlevoisienne en 2013. Depuis 2014, l'Association de sécurité civile du Québec (ASCQ) est mandatée par le MSP pour déployer cet important exercice de sensibilisation partout au Québec.

### Qu'est-ce que l'exercice de la Grande Secousse ?

C'est pratiquer seul(e) ou collectivement, peu importe où on se trouve, une simulation en trois gestes simples - **se baisser, s'abriter sous un meuble solide et s'y agripper** - pour assurer sa sécurité en cas de séisme. Cet exercice permet également à tous de prendre conscience de leur niveau de préparation en cas de sinistre de toute nature. En passant de la théorie à la pratique, chaque personne qui participe à l'exercice de la Grande Secousse, sera en mesure de mieux réagir en cas de séisme et de reprendre plus rapidement le cours d'une vie normale.

### L'histoire sismique au Québec en bref

Il se produit plus de 400 tremblements de terre par année sur la côte Est du Canada. La plupart causent peu ou pas de dommages, mais la menace d'un tremblement de terre majeur dans notre province est bien réelle. Même si les risques de séisme varient selon les régions, le Québec est considéré comme une zone sismique à risque élevé par rapport au reste du Canada. Par exemple, le 5 février 1663, un séisme d'une magnitude de 7 sur l'échelle de Richter a fait trembler une bonne partie du territoire actuel du Québec et a été ressenti jusqu'à New York. Ce séisme dont l'épicentre se situait dans la région de Charlevoix-Kamouraska est le plus fort tremblement de terre connu au Québec. Récemment, le 13 juillet 2019, un séisme d'une magnitude de 4.1 sur l'échelle de Richter a fait trembler Maniwaki et Mont Laurier. La région de Charlevoix, à quelques jours d'intervalle, soit le 8 et 29 août, a également subi des secousses sismiques. Le but n'est pas de s'affoler mais plutôt de connaître ces états de fait et de se mobiliser afin de savoir quoi faire avant, pendant et après un séisme.

En plus de participer à l'exercice « **se baisser, s'abriter et s'agripper** », votre organisation est invitée à mettre en pratique certains éléments de son plan d'urgence : simuler une évacuation, réviser le plan d'urgence ou de continuité des activités, constituer une trousse d'urgence 72 heures, etc.

Cette année, toute la population du Québec est invitée à prendre part au plus grand exercice au monde de simulation de séisme! La Grande Secousse se déroulera le **17 octobre 2019** à **10h17**. Notez qu'il est possible de tenir l'exercice à un autre moment de la journée, convenant mieux à votre organisation.

---

<sup>1</sup> La Grande Secousse découle de l'exercice *ShakeOut* dont le premier événement s'est tenu le 13 novembre 2008 dans le sud de la Californie. Depuis, plusieurs états et pays se sont mobilisés à cet effet et utilisent la plateforme web développée par les instigateurs du premier ShakeOut afin d'assurer la promotion de l'exercice, les inscriptions au recensement mondial et la diffusion d'informations.

# INSCRIVEZ-VOUS !

Rendez-vous sur le site web de la Grande Secousse et [inscrivez-vous dès maintenant !](#) Soit en tant que *Nouveaux participants*, soit en tant qu'*Anciens participants*, dans la catégorie « Organisation, département ou organisme ».

## Comment se préparer ?

### AVANT l'exercice

1. [Inscrivez](#) officiellement votre organisation/département/organisme à la Grande Secousse du Québec sur le site web ;
2. Informez vos directeurs/responsables/employés sur la façon de faire l'exercice ([voir vidéo de simulation dans une classe](#)) ;
3. Invitez les familles de chacun (facultatif) à s'inscrire sur le site en tant que citoyens. Elles pourront être recensées parmi tous ceux qui participent au plus grand exercice de tremblement de terre jamais réalisé au Québec et être mieux informées sur la sécurité civile ;
4. [Téléchargez](#), à partir du site web, les affiches, les fichiers audios des bruitages réalistes et des consignes de sécurité à diffuser pendant l'exercice.

### PENDANT l'exercice

- A. Au moyen du système de sonorisation des lieux, ou du système d'alarme, ou encore en donnant verbalement les instructions (le signal, en cas de vrai tremblement de terre, étant le début du séisme lui-même)
  - Diffusez l'enregistrement audio ou annoncez verbalement le début de l'exercice et conseillez au personnel ou à vos membres de « se baisser, s'abriter et s'agripper ».
  - Comptez les secondes à voix haute pendant toute la durée du séisme, ce qui permet de focaliser l'attention des participants ainsi que d'évaluer la durée du séisme. Plus il sera long, plus les participants devront redoubler de prudence.
  - Une fois que les secousses ont cessé (ou quand le signal est donné), comptez jusqu'à 60. Proposez aux participants de regarder autour d'eux, pendant qu'ils sont encore abrités sous un bureau ou une table, et d'imaginer ce qui pourrait tomber, ce qui pourrait être endommagé et ce que vous pourriez poser comme action pour prévenir les incidents et être plus résilient.
- B. Vous manquez de temps ou il est impossible pour votre organisation ou département d'effectuer l'exercice physiquement ? Il est possible de tenir l'exercice à un autre moment de la journée, convenant mieux à votre organisation.

### APRÈS l'exercice (facultatif)

1. Faites un bilan dans les bureaux et services ainsi que lors de réunions du personnel. Demandez à être informé sur les réactions des participants, sur la façon dont l'exercice s'est déroulé et sur les éventuels sujets de préoccupation. Le but de cette rétroaction est d'améliorer le plan des mesures d'urgence.
2. Passez en revue le plan de mesures d'urgence de votre organisation pour les catastrophes naturelles et planifiez votre prochain exercice de séisme. Il est recommandé de mener un exercice par année dans chaque organisation, département ou entreprise (indépendamment et séparément de l'exercice d'évacuation en cas d'incendie).

3. Discutez de ce qui serait différent si c'était un véritable tremblement de terre. Faites un remue-méninge sur la façon dont les organisations peuvent répondre à certaines interrogations.
- Comment dirigerez-vous les responsables, les membres et le personnel pendant et immédiatement après le séisme ?
  - Les trousse d'urgence et le matériel de secours pour le personnel/les membres sont-ils à jour ?
  - Avez-vous les coordonnées locales des services d'urgence et les formulaires de renseignements personnels des participants ? Comment établirez-vous le contact avec les proches ou autres adultes responsables ?
  - Quel(s) type(s) de communication(s) y auraient-ils au sein de l'organisation, du département ou de l'entreprise ? (Y a-t-il un plan de communication ?)
  - Comment ferez-vous connaître votre situation (état de l'immeuble, blessés, personnes encore sur place) lors d'une intervention d'urgence ? Qui dirigera les opérations sur les lieux du sinistre ? Qui s'occupera de l'évacuation des personnes ? Qui supervisera l'organisation des premiers soins ?
  - Votre communauté dispose-t-elle d'un bureau local de gestion des urgences ? Si oui, avez-vous communiqué avec le responsable pour connaître le plan de la communauté ?
  - Si votre organisation/département se situe dans une région côtière, avez-vous envisagé la nécessité de planifier une évacuation vers une zone plus élevée ?
  - Identifiez l'autorité chargée de prendre des décisions et de communiquer les directives après un séisme ou tout autre sinistre.
  - Déterminez les services que pourra offrir le personnel à la suite d'un séisme, en particulier si le bâtiment demeure fermée pour une période indéterminée.
  - À quels autres désastres naturels ou situations d'urgence votre région peut-elle être sujette (inondations, feux de forêt, glissements de terrain, orages violents, etc.) ?
4. Invitez le personnel ou les membres à se préparer également à la maison en utilisant l'information disponible au <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/se-preparer-aux-sinistres.html>

### **Autres activités (facultatif)**

- Testez le plan de mesures d'urgence de votre école ;
- Impliquez les parents des élèves dans l'exercice ;
- Établissez un poste de commandement en cas de situation d'urgence ;
- Mettez en pratique les procédures de premiers soins.

# Outils clés en main pour un exercice attrayant

Affiches imprimables (disponibles sur le [site web de la Grande Secousse](http://www.grandesecousse.org/quebec))



"Je participe!"  
Couleur (PDF)  
Noir et blanc (PDF)



"Joignez-vous"  
Couleur (PDF)  
Noir et blanc (PDF)



"Je sais quoi faire"  
Couleur (PDF)  
Noir et blanc (PDF)

## Bande sonore

Sur votre système interphone ou dans un bureau, utilisez les fichiers joints pour diriger l'exercice :

- [Audio - Narration avec effets sonores](#) (2.7 MB MP3)
- [Audio - effets sonores seulement](#) (1 MB MP3)

## Pour aller plus loin

### Une approche éducative et ludique

Consultez les sites web ci-dessous pour réaliser des activités pédagogiques :

- Communiquez avec nous pour organiser la visite d'un expert en sécurité civile !
- La Croix-Rouge canadienne et [leurs modules préparatoires](#)
- La [Sécurité publique du Québec](#) pour apprendre à réaliser [un plan familial d'urgence](#) par exemple.

### Préparer une trousse d'urgence pour vos locaux

La trousse d'urgence doit être mise en sûreté et facile d'accès (mais hors de portée d'enfants). Son contenu doit être vérifié, remplacé et renouvelé. Elle doit contenir les éléments suivants :

- Une radio à piles — piles de rechange ;
- Une lampe frontale ou de poche — piles de rechange ou lampe à manivelle ;
- Un briquet ou allumettes et chandelles ;
- Une [trousse de premiers soins](#) — antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc. ;
- Un sifflet — pour signaler votre présence aux secouristes ;

- Des masques anti-poussières — pour filtrer l'air contaminé ;
- Les traitements spécifiques de vos employés ou membres ayant des soins de santé particuliers ;
- Dans une enveloppe
  - Une fiche d'appel de vos employés ou membres avec indication des particularités médicales si nécessaires (exemples : allergies, traitement spécifique ...)
  - Un plan d'évacuation des lieux
  - Les fiches de conduites à tenir suivant le plan de mesure d'urgence de votre organisation pour l'évacuation, le confinement et la fin du confinement.

Munissez-vous également d'une trousse d'urgence chez vous afin de vous permettre en cas de sinistre d'être autonome pendant 72H. Pour plus d'informations, consultez les pages suivantes :

- <http://www.securitepublique.gouv.gc.ca/securite-civile/se-preparer-aux-sinistres/plan-familial/trousse-urgence.html>
- [http://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/What-We-Do/Emergencies-and-Disasters-CDN/Home-and-Family/DM\\_get\\_a\\_kit\\_FR.pdf](http://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/What-We-Do/Emergencies-and-Disasters-CDN/Home-and-Family/DM_get_a_kit_FR.pdf)

La trousse d'urgence 72H de la Croix-Rouge (d'autres types de trousse sont également disponibles ou vous pouvez en constituer une vous-même)



## Concours et nouvelles de la Grande Secousse

Des prix seront tirés lors de l'exercice de la Grande Secousse du Québec. En tant que participants inscrits au site web [www.grandesecousse.org](http://www.grandesecousse.org), vous avez la possibilité de gagner l'un d'eux. De plus, vous recevrez des nouvelles et comptes à rebours avant le grand jour.

## CONCLUSION

Il est essentiel de se préparer à ce qui est le moins fréquent mais qui peut avoir des conséquences graves. C'est pourquoi il faut apprendre les gestes qui sauvent en cas de séisme. Participer à la Grande Secousse du Québec en est l'occasion !



La Grande  
**secousse**

**Baissez-vous!**

**Abritez-vous!**

**Agrippez-vous!**

Sachez quoi faire lors d'un séisme...

 **BAC** Bureau d'assurance  
du Canada

 **ASCQ**  
Association des  
Séismologistes du Québec

Inscrivez-vous : [www.grandesecousse.org](http://www.grandesecousse.org)

Vous avez des questions ? Écrivez-nous à : [info@grandesecousse.org](mailto:info@grandesecousse.org)

L'Équipe de la Grande Secousse au Québec



## Annexe

### Pour en savoir plus...

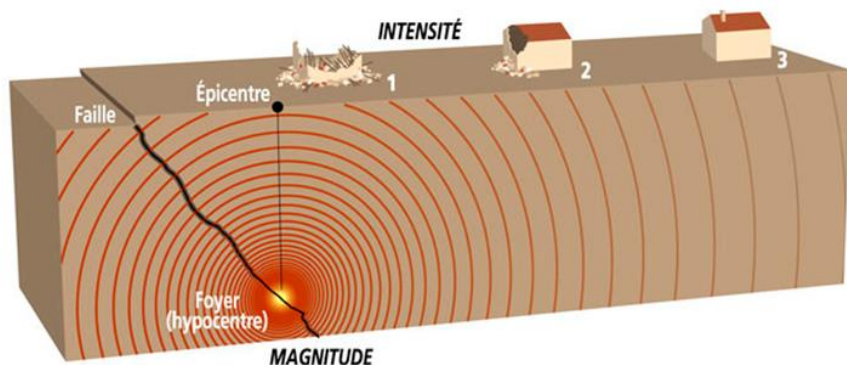
#### Qu'est-ce que le risque sismique ?

##### Définitions

**Séisme** ou **tremblement de terre** : c'est un déplacement brutal de la roche. Son déplacement se représente par une faille, lieu où deux blocs rocheux coulissent l'un sur l'autre. Ce mouvement se traduit par une vibration du sol. On le perçoit comme une secousse. C'est un phénomène non prévisible, d'où sa dangerosité.

Il se caractérise par son foyer (hypocentre), sa magnitude et son intensité.

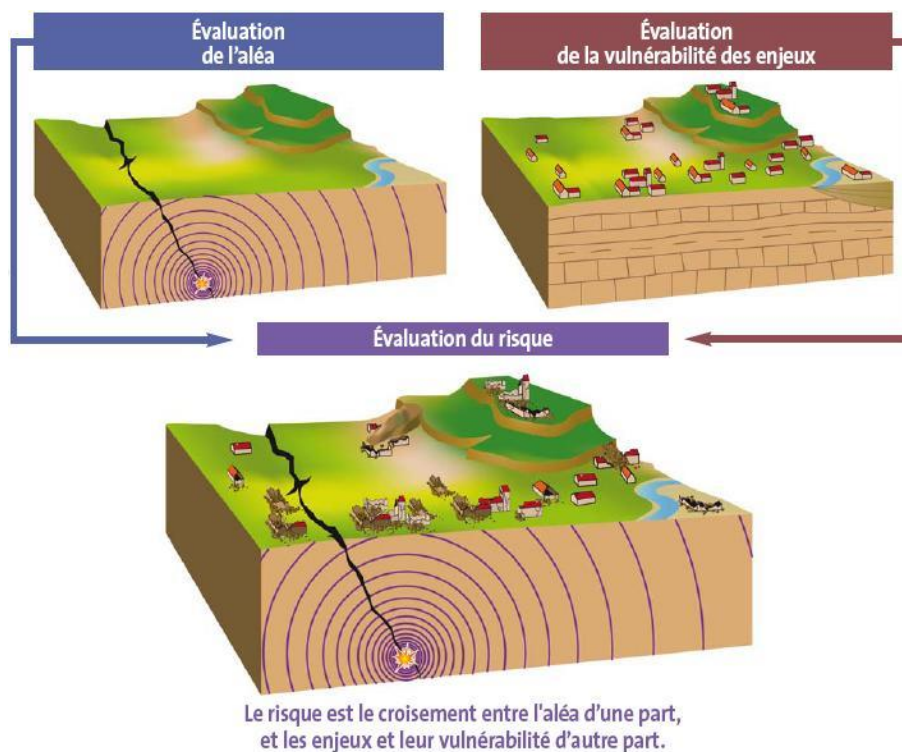
L'hypocentre se situe dans la croûte terrestre. Sa projection à la surface de la terre est appelée épigentre.



Source : Ministère français du Logement

**Risque** : c'est le croisement entre un aléa et la vulnérabilité des enjeux sur le territoire (de personnes, de biens matériels stratégiques).





Source : site [http://www.planseisme.fr/IMG/jpg/risque\\_sismique.jpg](http://www.planseisme.fr/IMG/jpg/risque_sismique.jpg)

## Conséquences induites par un séisme

Les secousses ont pour conséquences la chute d'objets, l'effondrement de murs, des vitres brisées, des incendies. Elles mettent en péril la vie d'autrui. Plus on est proche de l'épicentre plus les dommages sont importants, en règle générale.

### Listes des principaux effets d'un séisme :

Source : Ville Montréal → Portail de Sécurité civile → Section Les Risques à Montréal → Tremblement de terre

#### Liquéfaction

Les sols lorsqu'ils sont imbibés d'eau, peuvent amorcer un phénomène de liquéfaction lors de tremblement de terre.

#### Glissement de terrain

Se produit lorsqu'une masse de sols se déplace vers le bas d'une pente et est fréquent suite à un tremblement de terre.

#### Chute de blocs ou débris

La fragilisation des infrastructures peut entraîner la chute de blocs et de débris qui peuvent causer des accidents importants et affecter la sécurité des citoyens.

#### Accidents industriels majeurs

Les mouvements de sol peuvent créer des bris importants sur les installations à risque, libérant des substances chimiques ou créant des incendies majeurs. (Exemple : rupture de barrage)

## Tsunami

C'est une série de vagues imposantes qui sont souvent induites par l'onde de choc d'un tremblement de terre sous-marin ou autres phénomènes. Lorsque les vagues approchent du rivage et que l'épaisseur de l'eau diminue, leurs hauteurs augmentent. Elles peuvent survenir sans avertissement et causer des inondations et des dommages importants sur les côtes.

### Impact sur la population et les infrastructures

- Dommages aux bâtiments et aux infrastructures (ponts, tunnels, ligne électrique, etc.)
- Chute de débris pouvant blesser les personnes à proximité
- Sectionnement du réseau routier en raison de l'encombrement de débris
- Bris de canalisations sous-terraines

## Comment mesure-t-on un tremblement de terre

Grâce à l'échelle de Richter, on peut mesurer un tremblement de terre par sa force (ou magnitude), à laquelle on associe des effets ou conséquences.

Magnitude	Effets ou conséquences
1	Secousse imperceptible
2	Secousse ressentie par les personnes en repos
3	Seuil où la secousse devient sensible pour la majorité des personnes
4	Secousse sensible, mais pas de dégâts
5	Secousse fortement ressentie, dommages mineurs près de l'épicentre
6	Dégâts à l'épicentre dont l'ampleur dépend de la qualité des constructions
7	Importants dégâts à l'épicentre
8	Dégâts majeurs à l'épicentre et sur plusieurs centaines de km
9	Destruction totale à l'épicentre et voire sur plusieurs milliers de km

## Rappels et quelques faits marquants au Québec

Les régions québécoises où il y a plus de risque de se produire des tremblements de terre sont : Charlevoix, l'Outaouais, les Laurentides, le Bas-Saint-Laurent (Kamouraska), une zone sous le fleuve Saint-Laurent, près de Sept-Îles, et la péninsule d'Ungava.

Pour en apprendre davantage sur les secousses sismiques répertoriées par Ressources naturelles Canada : <http://www.seismescanada.rncan.gc.ca/zones/index-fr.php>

Le Québec a connu un tremblement de terre majeur en 1663. Il a atteint une **magnitude de 7** sur l'échelle de Richter, causant des dommages importants.

Le 25 novembre 1988, à 18 h 46, un tremblement de terre de **magnitude 5,9** sur l'échelle de Richter a secoué les régions de Saguenay, Québec, Charlevoix et la Mauricie. Il a été ressenti dans tout le Québec.

**NOTES :**

---