



GUIDE DE PRATIQUE ET D'ENCADREMENT SÉCURITAIRE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

KAYAK DE MER

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

Avril 2023

-

Ont contribué à la rédaction du document original

André Bleau
Christian Drolet
Bernard Hugonnier
Jocelyn Leblanc
Paul Matte
Clément Vigneault
Pascale Allen
Suzanne Lussier
Pierre Trudel

Ont contribué à la révision de 2023

Philippe Beauchamp
Emmanuel Laferrière
Annabelle Dupuis

Ont contribués à la révision 2010

Pour la FQCK

Club les aventuriers
Geneviève Guertin
Bernard Hugonnier
Suzanne Lussier
Paul Matte
Philippe Pelland
Pierre Trudel

Pour la FEEPEQ

Brigitte Aubin
Claude Cayouette
Monique Messier

Pour l'AEQ

Danny Chenier
Jeff Thuot
Nicole Richard
Julie Dyotte

Chargé de projet du document original

Daniel Gauvreau, récréologue

Grâce au soutien financier



Avec la collaboration des Directions du Loisir et de la Promotion de la sécurité du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

PRÉAMBULE

Les fédérations québécoises de plein air en collaboration avec le Conseil québécois du loisir sont heureuses de présenter le **Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air**.

Issues de la volonté de citoyennes et de citoyens de développer leurs activités de plein air, les fédérations regroupent depuis plus de trente ans des milliers d'adeptes, développent leur discipline et détiennent une expertise enviable. Ces organismes ont ainsi contribué à identifier et créer un remarquable patrimoine récréatif permettant la pratique des principales activités de plein air. Reconnues par le gouvernement du Québec, chacune dans son domaine, comme l'organisme responsable de la régie et de la sécurité ¹, elles ont travaillé de concert pour rendre accessible dans un seul document l'ensemble des connaissances relatives à la sécurité des pratiques disciplinaires. La première édition abordait notamment le canot, l'escalade, le kayak de mer, la plongée en apnée, la randonnée équestre, la randonnée pédestre et la spéléologie. Le ski de fond récréatif et le vélo se sont ajoutés à la seconde édition publiée en 2010. D'autres activités sous la responsabilité du milieu fédéré pourront éventuellement être incorporées. Les fédérations ont bénéficié du soutien de la Direction de la promotion de la sécurité du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour réaliser ce Guide.

C'est la popularité croissante de nos activités, maintenant offertes par une grande diversité d'intervenants ou pratiquées dans des situations très variées, qui les a conduits à réaliser cet outil. Les normes, exigences et procédures en vigueur au sein du milieu associatif fédéré sont comparables à celles adoptées dans d'autres pays. Elles ont été enrichies en tenant compte de divers contextes. Les camps de vacances, les milieux municipaux et scolaires notamment feront l'objet d'une attention particulière. D'ailleurs, certaines procédures spécifiques appliquées dans des circonstances bien définies pourraient donner lieu à une amélioration ultérieure de l'outil entre autres par l'intégration de bonnes pratiques. Il s'agit donc d'un document évolutif. Les fédérations peuvent également émettre des normes sur d'autres aspects ayant un impact sur la qualité de l'expérience de plein air.

Depuis leurs débuts, les fédérations québécoises de plein air sont des acteurs incontournables du développement du loisir de plein air au Québec dans ses aspects récréatif, éducatif et environnemental, identifiés aujourd'hui au développement durable. Leur mission vise entre autres l'accessibilité à des équipements, à des infrastructures et à des lieux de pratique sécuritaire; la formation des adeptes en vue d'une pratique autonome de qualité sur une base individuelle ou collective; la protection du territoire, son environnement et son occupation à des fins d'activités de plein air.

Il est reconnu que les interventions de ces fédérations contribuent au développement durable de la pratique d'activités de plein air et génèrent d'importantes retombées économiques pour l'industrie, particulièrement pour la vente d'équipements, l'accroissement des activités des producteurs et l'augmentation générale de l'achalandage touristique dans les différentes régions. Leurs contributions à la prévention dans les domaines de la santé et de la sécurité, de même que dans la promotion de saines habitudes de vie, sont tout aussi indéniables.

C'est dans une perspective de collaboration avec les autres acteurs du plein air que les fédérations présentent ce Guide qui contribuera efficacement, nous en sommes persuadés, à assurer la sécurité des personnes lorsqu'elles pratiquent l'une ou l'autre de nos activités. D'autres milieux comme ceux de l'éducation, de la justice et des assurances devraient aussi y trouver des informations pertinentes. La poursuite de cet objectif est essentielle au développement et à l'accessibilité au loisir de plein air dans le respect de l'environnement et l'intégrité des personnes. C'est aussi un volet majeur de notre démarche

¹ En 1973, le gouvernement du Québec adopte les programmes de reconnaissance et de financement des fédérations de loisir et de sport. Par la même occasion, il reconnaît les fédérations comme seules responsables de la régie et de la sécurité dans leur domaine. Il confirme cette reconnaissance en 1997 dans le **Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport**.

permanente incitant les Québécoises et les Québécois à découvrir l'immense richesse de leur territoire par la pratique d'activités de plein air de qualité.

Nous tenons à souligner et à remercier pour leur engagement soutenu les membres bénévoles des différents comités sans qui la publication de ce Guide n'aurait été possible. Souhaitons à tous bonne lecture et une longue, fructueuse et sécuritaire pratique du plein air!

INTRODUCTION

Le présent *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air* a pour objet de promouvoir la pratique et l'encadrement sécuritaire des activités de plein air. Il contient un ensemble de connaissances et de règles de conduite élaborées par les fédérations québécoises de plein air depuis leur fondation il y a quelques décennies. Avec l'importance grandissante accordée à la sécurité en plein air, il semblait opportun de regrouper toutes ces notions de sécurité en un seul document, le guide que vous tenez en main.

Ce guide s'adresse à un vaste public : le pratiquant, qu'il soit débutant ou expérimenté, de même que toute personne qui encadre à titre bénévole ou professionnel y trouvera l'ensemble des renseignements à considérer pour préparer et réaliser en sécurité une activité de plein air.

Le guide n'a pas de caractère obligatoire puisqu'il n'existe au Québec aucune loi ou aucun règlement qui régit la pratique des activités de plein air. Il est cependant reçu de façon très positive dans plusieurs milieux et s'impose spontanément comme un « cadre de référence » en plein air. Nul doute qu'il aura donc un impact dans les décisions qu'auront à prendre d'autres milieux comme le milieu juridique ou celui des assurances.

Les fédérations disposent également d'un règlement de sécurité pour leurs disciplines respectives. Qu'en est-il de ce règlement avec la publication du guide? Un règlement de sécurité contient des normes développées par les fédérations sur la participation aux activités et l'organisation de celles-ci, ainsi que sur la formation et les responsabilités des cadres. Le règlement de sécurité disciplinaire vise tous les membres d'une fédération et doit être observé par ceux-ci, sous peine de sanctions prévues par ce règlement. Les règlements de sécurité demeurent en vigueur et, si nécessaire, il est prévu qu'ils seront éventuellement amendés pour devenir compatibles avec le texte des présents guides.

Normes, exigences et procédures

Comme l'indique le sous-titre du document, les éléments de son contenu sont de trois ordres : les normes, les exigences et les procédures. Pour bien guider le lecteur, voici le sens que nous avons accordé à chacun de ces termes.

Norme : une norme est un écrit qui définit les caractéristiques techniques ou d'autres critères d'un produit ou d'un service.

Les normes sont généralement définies par un organisme de normalisation, qu'il soit provincial (ex. : le Bureau de normalisation du Québec - BNQ), national (ex. : l'Association canadienne de normalisation - ACNOR) ou international (ex. : l'Union internationale des associations d'alpinisme - UIAA). Elles peuvent aussi être développées par des organismes tels que les fédérations.

Exigence: une exigence est une condition indispensable à la pratique sécuritaire. Dans certains cas, l'exigence est imposée par la loi (ex. : le Règlement sur les petits bâtiments, une annexe de la Loi sur la marine marchande du Canada. Dans d'autres cas, l'exigence est une décision de la fédération fondée sur l'avis d'experts, les rapports d'accidents, les recommandations de coroner ou autres. Dans tous les cas, elle est considérée comme une condition essentielle à une pratique sécuritaire et il est de la responsabilité du pratiquant ou du cadre de l'appliquer ou de la faire appliquer.

Procédure : une procédure est un ensemble de procédés et de manœuvres utilisés dans la conduite d'une opération pour aboutir à un résultat précis. Généralement, les manœuvres s'exécutent selon une séquence donnée.

Une procédure ne doit pas se substituer à l'observation attentive d'une scène, à l'évaluation et au bon jugement. C'est dire que les procédures, si elles sont un bon guide pour la conduite des opérations, laissent place à l'adaptation en fonction des circonstances.

Dans les versions ultérieures, les symboles suivants seront utilisés pour aider à la compréhension :



Norme



Exigence



Procédure

Le contenu du guide

Le chapitre 1 – L’activité et le milieu – décrit le champ de pratique : on y retrouve la définition des principales formes de pratique, les risques qui y sont associés, les niveaux de difficulté et les conditions préalables à cette pratique.

Le chapitre 2 – L’équipement – concerne l’équipement individuel et collectif ainsi que l’habillement. On y retrouve les caractéristiques de l’équipement de base, soit celui sans lequel il n’y a pas pratique sécuritaire, un habillement sécuritaire ainsi que la description des équipements requis pour une forme de pratique particulière.

Le chapitre 3 – La pratique autonome – s’adresse particulièrement à ceux qui possèdent la formation, soit les compétences et les connaissances nécessaires, pour s’engager dans un premier niveau de difficulté sans encadrement. Le mot *autonome* signifie que le pratiquant est apte à prendre soin de lui-même, dans un petit groupe. Ce chapitre indique comment se préparer à la sortie, quel équipement il faut ajouter à celui qui est décrit au chapitre précédent et quelles sont les règles de la progression sécuritaire. Il termine avec des notions sur le respect du milieu naturel et humain.

Le chapitre 4 – La pratique encadrée – s’adresse à toute personne qui est responsable d’un groupe, que ce soit à titre bénévole ou professionnel. On y présente d’abord les brevets reconnus par les fédérations pour effectuer de l’encadrement au Québec. En plus de ce qui est défini au chapitre 3, le cadre trouvera ici l’ensemble des procédures pour organiser la sortie, préparer le participant et encadrer le groupe. À la fin du chapitre, des paragraphes seront complétés plus tard, à la suite d’un travail d’adaptation en fonction des milieux de pratique cités. Dans certains cas, ce travail est en cours; un des milieux mentionnés sera mis à contribution au cours de la prochaine année. Les prochaines versions du guide comporteront donc ces ajouts.

Le chapitre 5 – Les procédures d’urgence – contiens surtout des listes, des formulaires et des procédures. On y retrouve le contenu d’une trousse d’urgence approprié à l’activité, une procédure de sauvetage et d’évacuation et quelques éléments à inclure dans un rapport d’accident.

En annexe, vous pouvez consulter des listes et des formulaires : le formulaire de reconnaissance et d’acceptation du risque, le formulaire d’évaluation médicale, les listes d’équipement et, le cas échéant, le code international des signaux de détresse. De plus, chaque fédération peut au besoin ajouter d’autres annexes.

Nous invitons toute personne qui voudrait apporter des commentaires en vue d’améliorer ce document à en faire part à Canot Kayak Québec (www.canot-kayak.qc.ca/).

Table des matières

INTRODUCTION	5
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	10
CHAPITRE 1 - L'activité et le milieu	11
1.1 Définitions	11
1.2 Les conditions préalables à la pratique	11
1.3 Les niveaux de difficulté	12
1.4 Les risques associés à la pratique.....	18
1.5 Les critères d'annulation d'une activité	21
CHAPITRE 2 - L'équipement	22
2.1 L'équipement de base	22
2.2 L'habillement	24
2.3 L'équipement individuel pour la pratique avancée	25
2.4 L'équipement collectif.....	26
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement	27
CHAPITRE 3 - La pratique autonome.....	1
3.1 Compétence	1
3.2 La préparation de la sortie.....	2
3.2.1 Le plan de sortie	3
3.2.2 Le plan d'urgence	3
3.3 L'équipement.....	4
3.4 Les règles de progression sécuritaire.....	5
3.5 Les relations avec le milieu	7
CHAPITRE 4 - La pratique encadrée	9
4.1 L'encadrement et la pratique générale.....	9
4.2 Le ratio d'encadrement.....	17
4.3 Les organisations	Erreur! Signet non défini.
4.4 La pratique encadrée pour les sorties couvertes par les assurances de CKQ.....	18
4.5 L'encadrement des activités de formation	Erreur! Signet non défini.
4.6 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire et municipal	23
CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence.....	25
5.1 Le sauvetage et l'évacuation	25
5.2 Les troussees	26
BIBLIOGRAPHIE.....	28
ANNEXES.....	1
Annexe 1 - FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES	2
Annexe 2.....	5
FORMULAIRE D'EXAMEN MÉDICAL.....	5
Annexe 3.....	7

AUTOÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE L'ÉTAT DE SANTÉ.....	7
Annexe 4.....	10
LES LISTES D'ÉQUIPEMENT.....	10
Annexe 5 LE CODE DE COMMUNICATION DES PAGAYEURS.....	11
Annexe 6.....	12
TABLEAUX RÉSUMÉS DES PROGRAMMES en kayak de mer-Canot Kayak Québec.....	12
Structure de formation kayak de mer.....	12
Annexe 7.....	13
SYSTÈME CANADIEN DES AIDES À LA NAVIGATION.....	13
Annexe 8 - PLAN D'URGENCE.....	14
Annexe 6 - PLAN DE ROUTE.....	17
Annexe 9.....	19
FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILITÉS TECHNIQUES.....	19
Annexe 8 - RAPPORT D'ACCIDENT.....	21

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

Canot Kayak Québec

Canot Kayak Québec est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de favoriser et de promouvoir les activités de pagaie au Québec comme loisirs, hors de toute compétition. Depuis 1969, l'organisme œuvre à rendre accessibles les plans d'eau du Québec aux pagayeurs et pagayuses, tout en agissant pour leur préservation. Canot Kayak Québec assure la formation d'adeptes et de moniteurs, la promotion de la sécurité sur l'eau et du respect de l'environnement, ainsi que la production de documents utiles à la pratique des activités de pagaie.

Conseil d'administration 2022

Philippe Pelland, président
André Francoeur, vice-président Céline Palefroix, trésorière
René Leblanc, secrétaire
Lorie Ouellet
Nancy Martel

Direction

Pierre Marquis

Mission

Canot kayak Québec a pour mission de développer et promouvoir la pratique d'activités nautiques récréatives non motorisées, et de défendre les intérêts de ses membres.

Siège social

7665 boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7
Téléphone : 514 252-3001
Courriel : info@canot-kayak.qc.ca • Site Internet : www.canot-kayak.qc.ca

Adhésion

- Toute personne peut adhérer à la Fédération selon la tarification en vigueur.
- Enseignant (formateur et moniteur) : adhésion individuelle obligatoire.
- Un organisme associatif à but non lucratif tel un club, un camp de vacances, une école de canotage ou de kayak de mer ainsi qu'une route bleue peut adhérer en tant que membre corporatif.
- Entreprise privée offrant des forfaits de tourisme d'aventure ou autre type de service: peut adhérer de façon optionnelle à la Fédération, dans la catégorie membre associé corporatif.

Activités reconnues

Canot
Kayak de mer
Sauvetage en eau vive

CHAPITRE 1 - L'activité et le milieu

1.1 Définitions

Kayak de mer (l'activité)	pratique du kayak de mer en eau douce ou en milieu maritime
Randonnée de kayak :	sortie de quelques heures à une journée, sans coucher.
Kayak-camping :	pratique du kayak de mer, sur des parcours de tout niveau, incluant le coucher, les repas en plein air et le transport de l'équipement. Selon la durée, la sortie est nommée : excursion (d'un à quatre jours) ou expédition (plus de quatre jours).
Kayak de mer :	embarcation pontée, effilée aux deux extrémités, propulsée à l'aide d'une pagaie double

1.2 Les conditions préalables à la pratique

Le kayak de mer est accessible à toute personne en bonne condition physique et à l'aise dans un milieu nautique.

Enfants : les enfants doivent être sous supervision constante d'un parent, tuteur ou gardien ayant la garde de l'enfant et ayant les connaissances nécessaires à l'activité. Les enfants peuvent manœuvrer un kayak de mer de façon autonome (sous supervision) lorsqu'ils démontrent qu'ils ont la force et la technique nécessaire pour exécuter les manœuvres de base.

Personnes handicapées : selon la nature du handicap, des ajustements peuvent être apportés à l'équipement ou à la technique pour permettre à des personnes ayant un handicap ou une déficience physique de manœuvrer un kayak de mer par elles-mêmes. Une personne de forte corpulence pourrait éprouver de la difficulté à sortir du kayak et représenterait un risque élevé pour elle-même en cas de dessalage (chavirement).

Le pratiquant devrait porter le VFI en tout temps, pendant la durée d'une activité de kayak de mer.

L'examen médical

Informations au médecin visant à déterminer l'aptitude à la pratique du kayak de mer lorsqu'un examen médical est requis.

La pratique du kayak de mer requiert entre autres un travail des muscles du haut du corps. La vie en plein air peut être exigeante pour des personnes peu habituées à ce genre d'exercice. Le participant doit aussi être en mesure de se protéger face aux difficultés imposées par les conditions météorologiques ou la vie en plein air.

Nous recommandons au médecin d'examiner et d'attester la bonne condition physique générale.

1.3 Les niveaux de difficulté

Canot Kayak Québec regroupe les plans d'eau pour le kayak de mer en « zones de pratique ». Une zone de pratique est une région géographique dont l'ensemble des caractéristiques contribue à rendre la pratique plus ou moins difficile. Les zones de pratique sont numérotées de I à IV : de « niveau de difficulté bas » à « niveau de difficulté très élevé ». La difficulté d'une zone est évaluée en fonction des caractéristiques suivantes. Cette classification est élaborée en tenant compte de conditions estivales. En dehors de cette saison, il convient d'ajuster à la hausse l'évaluation des difficultés.

La topographie des côtes

La forme et le relief du rivage influencent les capacités de mise à l'eau et d'accostage. Parfois, la côte n'est constituée que de falaises inaccessibles et rend impossible l'accès à la rive. D'autre fois, la marée basse laisse de vastes étendues boueuses dans lesquelles il est désagréable de patauger avant de mettre à l'eau.

Les îles, les caps, les baies, les fjords peuvent compliquer l'orientation, autant en mer que sur les grands lacs. Il vaut mieux avoir la bonne carte à portée de main.

La topographie locale sous l'effet de certaines conditions météo peut rendre la navigation difficile.

Le milieu marin

L'eau froide : la température de 8°C est un seuil critique. Entre 8 et 15°C, la baignade n'est pas très agréable, mais peut être tolérée. Sous les 8°C, un bain forcé peut provoquer l'hypothermie en quelques minutes et en bas de 5°C, le risque est majeur pour la survie.

La marée et le courant : le courant a un effet important sur le kayak. En mer, le courant change de direction avec les marées. Il peut retarder votre progression ou vous entraîner très loin de votre itinéraire. L'amplitude des marées peut parfois dépasser les 6 mètres et plus. Toutefois, combiné à la topographie locale, des marées de faible amplitude peuvent créer de forts courants. Considérant qu'un kayakiste récréatif peut maintenir en moyenne une vitesse de 2 à 3 nœuds* (3,5 à 5,5 km/h), un courant de 1 à 4 nœuds est considéré comme moyen ; au-dessus de 4 nœuds, il s'agit de courant important.

Le vent : certaines régions ont des vents dominants et réguliers aisément prévisibles. Le vent a un effet de dérive similaire au courant et peut aussi abaisser rapidement la température ambiante. Les coups de vent soudains provoquent de fortes vagues, parfois déferlantes et peuvent vous faire dériver très loin des berges. Environnement Canada utilise des termes spécialisés pour décrire la force du vent dans ses prévisions météorologiques : vent léger, moins de 12 nœuds (20 km/h) ; modéré, de 12 à 19 nœuds (20 à 35 km/h) ; fort, de 20 à 33 nœuds (35 à 60 km/h). Un avertissement de vent fort aux petites embarcations est diffusé en cas de vents soutenus d'une vitesse de 20 à 33 nœuds. En kayak de mer, on considère qu'un vent léger est inférieur à 15 km/h ; modéré, moins de 25 km/h ; fort, plus de 25 km/h. Il faut alors interpréter les prévisions météorologiques en considérant la topographie locale.

Le fetch : désigne la distance sans obstacle sur laquelle le vent peut circuler librement favorisant la formation de vagues. Plus cette étendue est grande, plus importantes seront les vagues.

Les vagues : elles ont une influence majeure sur les conditions de navigation (direction, stabilité) et de mise à l'eau.

La circulation maritime

Cargos, bateaux de pêche et autres plaisanciers : le trafic peut être intense sur les grandes voies navigables ou le long de certaines côtes. Les cargos qui y circulent doivent respecter un chenal précis. Leur capacité de manœuvre pour vous éviter est nulle ; c'est donc à vous de changer de route. L'équipage de ces gros bateaux ne vous détecte pas sur son radar, ne vous voit qu'à deux milles par temps clair et vous perd de vue si vous êtes à moins d'un demi-mille devant lui.

Connaissez vos droits et obligations comme plaisancier et respectez les règlements de navigation afin d'éviter les abordages (collision). Assurez-vous d'être bien vu ou entendu. À cet effet, la couleur de votre embarcation et de votre VFI peut jouer un rôle important. Le jaune, l'orange, le rouge sont les couleurs les plus voyantes sur l'eau. Les appareils de signalisation doivent toujours être à portée de la main.

Le milieu humain

Une région habitée signifie qu'il sera un peu plus facile d'obtenir du secours et de déclencher, au besoin, des procédures de recherche et de sauvetage. Pour le Québec et l'Atlantique, toute la zone située au Nord du 51e parallèle est désignée comme globalement éloignée de toutes ressources.

- L'environnement naturel dans lequel se déroule une excursion ne doit pas être pris à la légère. Les conditions de camping, la présence d'animaux, le terrain accidenté et l'éloignement sont autant d'éléments susceptibles de faire prendre des dimensions catastrophiques à un incident banal.
- Capacité et fiabilité des moyens de communication : vérifier quel moyen de communication est le plus adapté à la région visitée. Ne pas oublier que les téléphones cellulaires sont loin de bien fonctionner partout.

Les conditions météorologiques

L'impact des conditions météo sur un plan d'eau est accentué. Assurez-vous de bien les connaître et les comprendre, et préparez-vous au pire.

Les orages n'épargnent pas les plans d'eau. Un grain soudain peut déchaîner les eaux en quelques minutes comme sur la terre. La foudre, si elle touche un plan d'eau, fait toujours contact avec l'élément le plus élevé. Ne soyez pas en eau libre quand l'orage menace.

Le brouillard se dissipe habituellement vite sur les lacs, mais il se forme très vite, souvent plus dense et peut durer plusieurs jours en zone maritime.

Les contraintes d'isolement

L'éloignement a un impact sur certains aspects de la pratique et doit être considéré dans l'évaluation globale de la difficulté d'une sortie; mais l'éloignement n'influence pas le niveau de difficulté technique d'un parcours en lui-même. Il complique cependant le processus d'évacuation en cas d'accident.

Le principe d'isolement nous vient de la proximité des ressources disponibles en cas de pépin. L'isolement est classé selon le temps de marche entre notre localisation et les ressources additionnelles (par exemple: un poste d'accueil, un poste où une équipe de sauvetage est disponible ou encore tout point où une ambulance peut se rendre pour porter secours. Afin de bien évaluer le risque associé à notre contrainte d'isolement, il faudra prendre en compte la possibilité de communication sur le terrain (réseau cellulaire disponible ou non) dans le cas où nous devons demander de l'aide. Enfin, il faudra également évaluer la distance entre notre point d'évacuation et l'hôpital le plus proche.

	Faible	Moyenne	Élevé
L'isolement	Pas plus de 3 heures de marche d'un abri ou de ressources additionnelles.	Sortie de plusieurs jours, mais pas plus de 8 heures de marche d'un abri ou de ressources additionnelles	Aucune limite
Communications	Couverture cellulaire sur l'entièreté du réseau	Couverture variable	Aucune couverture cellulaire
Distance des soins hospitaliers	À proximité des SMU*. Aucune distance à parcourir à pied. Zone accessible par les ambulanciers	4 heures de marche au maximum avant d'arriver à une zone accessible par les ambulanciers	Plus de 12h avant une évacuation possible

Services médicaux d'urgence (SMU)

Il ne faut pas oublier qu'une région isolée peut se définir comme : "toute région située à l'extérieur de la zone couverte par les services ambulanciers et médicaux." tiré du manuel de SIRIUSMEDx. Cela étant établi, la plupart des randonnées à l'extérieur des villes et des banlieues se situent donc en régions isolées et, par le fait même, devrait indiquer à tous les randonneurs d'être prêt à faire face à la possibilité d'une évacuation plus ou moins longue.

Dans l'évaluation des risques face aux contraintes d'isolement, il faudra également tenir compte des ressources disponibles sur place (moyens d'évacuation, matériel d'évacuation et de 1ers soins dispo, équipe de sauvetage, etc.). Le chapitre 4 aborde le sujet plus en détail.

Classifications des zones de difficulté

ZONE I : niveau de difficulté débutant

- Petit lac ou cours d'eau à faible débit. La topographie ne présente pas d'obstacles à l'orientation. Nombreuses possibilités de s'abriter. Facilité d'accostage : sites nombreux et faciles, plages.
- Plan d'eau douce. La température de l'eau est acceptable, généralement supérieure à 18°C au plus fort de l'été. Le courant varie de nul à 2 nœuds. Le milieu étant généralement abrité, le fetch est limité et le vent cause rarement des difficultés.
- Civilisation/isolement, assistance : facilement accessible pour le ravitaillement, les communications, les urgences ou les secours.
- Conditions météo à respecter : vent léger, moins de 15 km/h, visibilité parfaite.

ZONE II : niveau de difficulté intermédiaire

- Grands lacs et réservoirs d'eau douce. Nombreuses îles et baies : orientation difficile.
- Possibilité de coups de vent. Bord de mer moyennement exposé au vent, mais avec plusieurs possibilités de s'abriter : îles, baies, ports. Facilité d'accostage : sites nombreux et généralement faciles.
- Eau salée. Température de l'eau : froide, en moyenne entre 12 et 18°C. Marée inférieure à 1,5 mètre. Vents dominants réguliers et courants de 2 à 4 nœuds.
- Civilisation/isolement, assistance : relativement habité, assistance de niveau inégal. Moyens de communication autres que VHF (téléphones cellulaires) moins fiables.
- Navigation maritime de plaisance.
- Conditions météo à respecter : surface ou mer calme et vent léger, moins de 15 km/h.

ZONE III : niveau de difficulté avancé

- Bord de mer exposé au vent : peu d'endroits pour s'abriter. Présence de courants marins complexifiés par l'action des marées. Fetch important pouvant générer des vagues et des zones de surf rendant parfois l'accostage difficile. Mer agitée : vagues, zones de clapot, embruns, déferlantes. Facilité d'accostage : suffisantes, mais parfois difficiles, plages, galets et rochers.
- Température de l'eau : en moyenne de 8 à 12°C. L'eau est très froide en permanence et pose un problème de survie en cas de dessalage. Courants de plus de 4 nœuds.
- Civilisation/isolement, assistance : région côtière peu habitée. L'assistance en cas d'urgence peut prendre un certain temps même si les télécommunications par radio VHF ne posent pas de problème. Présence de circulation maritime de plaisance. Présence importante de circulation maritime commerciale.
- Conditions météo à respecter : vent modéré, moins de 25 km/h. Changement brusque de l'état du temps.

ZONE IV : niveau de difficulté expert

- Région isolée et soumise à un climat sévère. Mer tumultueuse avec des courants très forts. Zone propice à des vents très puissants générant des vagues importantes et obligeant à surfer pour les accostages ou les mises à l'eau. Courants de plus de 4 nœuds, clapot, vagues stationnaires, etc.
- Facilité d'accostage : très peu nombreuses, côte accidentée et difficilement accessible. Falaises.
- Température de l'eau : peut être inférieure à 5°C, un risque majeur aggravé par la présence possible d'icebergs ou glace flottante.
- Civilisation/isolement, assistance : les secours extérieurs immédiats sont presque inexistants. La région côtière est inhabitée. Seules les communications par satellite sont fiables. La circulation maritime est rare.
- Conditions météo à respecter : prévoir le pire.
- Cette classification est élaborée en tenant compte de conditions estivales. En dehors de cette saison, il convient d'ajuster à la hausse l'évaluation des difficultés.

L'itinéraire

Certains parcours connus, peu importe la zone où ils se trouvent, ont leur niveau de difficulté propre en raison de la longueur et de la durée de l'itinéraire. Un itinéraire peut être classé selon quatre niveaux de difficulté, de facile à très exigeant

Facile (F)	distance quotidienne inférieure à 6 milles marins ou 11 km ou 3 heures
Modéré (M) :	distance quotidienne de 6 à 10 milles marins ou 11 à 18 km ou de 3 à 5 heures
Exigeant (E) :	distance quotidienne de 10 à 15 milles marins ou 18 à 27 km ou de 5 à 6 heures
Très exigeant (T E)	distance quotidienne de 15 milles marins ou 27km et plus ou de 6 heures et plus

Note : Attention, cette échelle fait abstraction des conditions météorologiques qui sont variables.

1.4 Les risques associés à la pratique

Il est primordial de bien évaluer et anticiper les risques liés aux plans d'eau navigués lors d'une activité. Voici une liste des risques que vous pourriez regarder avant de débiter votre activité.

Danger menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques reliés au milieu ou à l'environnement				
<ul style="list-style-type: none"> Vent Constant ou grain 	Force	<ol style="list-style-type: none"> Dispersion du groupe, difficulté de navigation Vagues Dessalage Éloignement des cotes 	<ol style="list-style-type: none"> Ne pas être seul, demeurer groupé Se mettre à l'abri 	Modérée
Marée, courant	<ol style="list-style-type: none"> Vitesse Amplitude 	<ol style="list-style-type: none"> S'écarter de son itinéraire Retarder la progression 	Connaître les heures de marée	Élevée
Eau froide (15 °C et moins)	Perte de chaleur rapide	<ol style="list-style-type: none"> Hypothermie Choc thermique 	Tenue vestimentaire adéquate	Élevée
Brouillard	Opacité	Difficulté de navigation	Surveiller la météo	Élevée
Navigation commerciale	<ol style="list-style-type: none"> Intensité Zone spécifique 	Abordage	Demeurer à l'extérieur du chenal	Élevée
Navigation de plaisance	Intensité	Abordage	<ol style="list-style-type: none"> Se rendre visible : <ul style="list-style-type: none"> - couleur - fanion 	Élevée
Foudre	Exposition	Électrocution	Se mettre à couvert, pas sous un arbre isolé ☒	Basse

Danger menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques liés à la nature de l'activité				
Siphon	<ul style="list-style-type: none"> • Rare au plan naturel. • Créés lors de mise en place de structures artificielles 	<ul style="list-style-type: none"> • Blessure • Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> • Être attentif, évaluer le danger, s'abstenir 	<ul style="list-style-type: none"> • Basse
Grand plan d'eau	Emprise du vent, arrivée soudaine de mauvais temps (ne donnant pas le temps au kayakiste de se mettre à l'abri).	<ul style="list-style-type: none"> • Épuisement • Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport météo • Étude des cartes • Rester près du bord • Auto-sauvetage 	<ul style="list-style-type: none"> • Élevée
<ul style="list-style-type: none"> • Obstacles artificiels • Débris de nature humaine • Les piles de pont • Les vannes • siphonnantes à l'approche des barrages • Câble traversier 	<ul style="list-style-type: none"> • Force du courant • Situation de l'obstacle • Degré d'enchevêtrement 	<ul style="list-style-type: none"> • Blessure • Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisation de l'obstacle • Passer loin • Étude des cartes 	<ul style="list-style-type: none"> • Modérée
Perdre son chemin	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de temps, de nourriture 	<ul style="list-style-type: none"> • Dispersion du groupe • Épuisement • Panique 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance du plan d'eau • Carte et compas 	<ul style="list-style-type: none"> • Modérée à élevée

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques liés à tous les plans d'eau				
Dessalage	Obstacles	<ul style="list-style-type: none"> Blessure Noyade 	Technique de nage en rapide	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
Coincement d'une partie du corps	<ul style="list-style-type: none"> Force du courant Enchevêtrement 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure Noyade 	Nager au lieu de marcher	<ul style="list-style-type: none"> Basse
Mauvais équipement, bris d'équipement	Manque d'équipement adéquat et adapté	<ul style="list-style-type: none"> Blessure, Dessalage 	Partir bien équipé	<ul style="list-style-type: none"> Basse
Perdre son chemin	Manque de temps ou de nourriture	<ul style="list-style-type: none"> Dispersion du groupe Épuisement Déshydratation Panique 	<ul style="list-style-type: none"> Connaissance de la rivière Carte et compas 	<ul style="list-style-type: none"> Basse

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques liés à la personne				
<ul style="list-style-type: none"> Peur de l'eau Mauvais nageur 	Panique	<ul style="list-style-type: none"> Blessure Noyade 	Évaluation physique et psychologique	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
VFI non porté	<ul style="list-style-type: none"> Désorientation Choc thermique 	<ul style="list-style-type: none"> Noyade Hypothermie 	Le porter	<ul style="list-style-type: none"> Extrême
Consommation alcool ou drogue	Réduit le jugement et les réflexes	<ul style="list-style-type: none"> Noyade Hypothermie Blessures 	Abstinence avant et pendant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
Dispersion du groupe	Pas d'aide et de communication possible	<ul style="list-style-type: none"> Noyade Hypothermie Blessures 	<ul style="list-style-type: none"> Rester en tout temps à porter de voix. Avoir un chef de file et un serre-file qui assume leur rôle. 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée

1.5 Les critères d'annulation d'une activité

Lorsque l'une ou l'autre des conditions suivantes sont présentes, le responsable du groupe ou les participants autonomes doivent évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler ou reporter l'activité prévue, ou de suspendre l'activité en cours.

Groupe mal préparé

- Motivation insuffisante
- Mauvaise attitude
- Comportement inadéquat
- Objectifs différents
- Sortie mal planifiée
- Absence de leadership

Équipement inadéquat

- Manque, perte ou bris d'équipement personnel ou collectif
- Matériel non adapté
-

Conditions météorologiques défavorables

- Vent fort : plus de 20 nœuds (un nœud correspond à 1.85 km/h) ou plus de 3 sur l'échelle de Beaufort
- Orage ou approche d'orage
- Brouillard opaque ²
- Modification soudaine et dangereuse des conditions de pratique : crue, inondation, déluge

Accident et blessures graves

² Dans certaines circonstances et avec l'utilisation d'équipement approprié, la navigation est possible.

CHAPITRE 2 - L'équipement

2.1 L'équipement de base

Vêtement de flottaison individuel (VFI)	<p>Caractéristiques : dispositif de flottaison individuel adapté au type de pratique. Il doit être bien ajusté. Les modèles pour enfants sont pourvus d'une sangle de sécurité entre les jambes pour empêcher le VFI de passer au-dessus de la tête.</p> <p>Norme : CAN/CGSB-65.11-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée Vêtements de flottaison individuels. La norme UL 1180 des laboratoires des assureurs, intitulée <i>Fully Inflatable Recreational Personal Flotation Devices</i>, qui comprend le supplément canadien. Les normes visant les vêtements de flottaison individuels destinés aux enfants sont celles prévues dans la norme CAN/CGSB- 65.15-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée Vêtements de flottaison individuels pour les enfants. Autres normes qui offrent un niveau de sécurité équivalent ou supérieur à ces normes.</p> <p>Nombre : un par personne.</p> <p><i>Note : le Règlement de sécurité de Canot Kayak Québec exige le port du VFI lorsque le pratiquant franchit un rapide. De plus, la Fédération recommande fortement le port du VFI en tout temps sur l'eau.</i></p>
Pagaie	<p>Une pagaie appropriée (longueur et autres caractéristiques techniques) à la personne et à l'activité.</p> <p>Nombre : une par personne plus une pagaie supplémentaire démontable pour 1 à 3 embarcations.</p>
Kayak	<p>Doit être insubmersible, c'est-à-dire, doté d'une « flottaison positive » qui lui permet de demeurer à fleur d'eau même lorsqu'il est immergé. Il doit être muni à chaque extrémité d'un système de préhension. Longueur : minimum de 4 m pour le solo et de 5,2 m pour le duo.</p>
Jupette	<p>En nylon enduit ou en néoprène, elle est bien ajustée à l'embarcation et au kayakiste</p>

Équipement réglementaire

Le Règlement sur les petits bâtiments (Loi sur la marine marchande du Canada) crée des obligations légales pour toute personne qui pratique le kayak de mer. Le Règlement précise l'équipement qui doit se trouver à bord d'un kayak, les mesures de sécurité à prendre avant et pendant la navigation, les normes de construction des embarcations de plaisance.

Équipement obligatoire pour **les kayaks de 6 m (19 pi 8 po) et moins** pour toutes les formes de pratique

Équipement de protection individuelle	<ul style="list-style-type: none">✓ Un vêtement de flottaison individuel ou gilet de sauvetage homologué au Canada et de taille appropriée pour chaque personne à bord.✓ Une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m de longueur.
Équipement de sécurité d'une embarcation	<ul style="list-style-type: none">✓ Une pagaie par personne.✓ Une écope ou une pompe à eau manuelle ou des installations d'épuisement de calle. Une écope doit être constituée de plastique ou de métal et avoir une ouverture d'au moins 65 cm² et un volume d'au moins 750 ml.
Équipement de navigation	<ul style="list-style-type: none">✓ Un dispositif ou un appareil de signalisation sonore (sifflet sans bille) ou corne sonore à gaz comprimé ou actionné à la bouche.✓ Des feux de navigation conformes aux dispositions du Règlement sur les abordages si l'embarcation de plaisance est utilisée entre le coucher et le lever du soleil, ou en période de visibilité réduite. (Un feu blanc visible sur 360 degrés ou au minimum, une lampe de poche étanche.)

Équipement obligatoire pour les kayaks de 6 m à 8 m (20 pieds à 26 pieds)

- Équipement de détresse
- ✓ Tous les articles de la catégorie précédente, plus : Une lampe de poche étanche.
 - ✓ Six signaux pyrotechniques de type A, B ou C homologués au Canada.
- Type A *: produit une étoile rouge suspendue à un parachute.
- Type B *: produit deux étoiles rouges.
- Type C *: un feu à main qui produit une lumière rouge brillant.
- *Description détaillée dans le Règlement sur les petits bâtiments.*

Une embarcation est dispensée de cette obligation si elle navigue sur un cours d'eau, un canal ou un lac où elle ne peut jamais se trouver à plus d'un mille marin de la rive.

2.2 L'habillement

- Souliers
- ✓ Chaussures ou sandales (légères à semelle souple et antidérapante).
- Vêtements
- ✓ Selon les conditions climatiques et la température de l'eau Léger, séchage rapide « fibre synthétique »
 - ✓ Protection contre le soleil, la pluie, le froid.
 - ✓ Éviter les vêtements de type « poncho », les jeans et le coton.
- Vêtement isotherme
- ✓ Protection contre l'eau froide : porter un vêtement isotherme ou étanche ou une combinaison de vêtements donnant une protection équivalente lorsque la température de l'air plus celle de l'eau égale 37°C

2.3 L'équipement individuel pour la pratique avancée

Navigation

- Porte carte transparente et imperméable
- Émetteur-récepteur VHF plus piles de rechange
- GPS
- Compas, boussole
- Rapporteur d'angle
- Carte(s) du secteur visité
- Règlements de navigation

Sécurité

- Ballon de pagaie

Divers

- Sacs étanches pour le transport des bagages

2.4 L'équipement collectif

La trousse de réparation

Minimum en randonnée

- Ruban adhésif large en linoléum

Minimum en kayak-camping : *la quantité des éléments de la trousse et leur nombre sont en rapport avec la durée de l'activité, le degré d'éloignement et le nombre d'embarcations.*

- Ruban adhésif large en linoléum
- Fil de laiton
- Attaches à tête d'équerre
- Vis, boulons, écrous et un câble de gouvernail en rapport avec les embarcations utilisées
- Un tournevis à têtes multiples
- Une petite pince-étau
- Du fil et des aiguilles
- Une trousse de matériel à réparer la coque selon le type de kayak.
- Colle époxy et silicone scellant

La trousse de sauvetage

- Système de remorquage à dégagement rapide (corde flottante de 15 m de longueur et d'un diamètre de 6 mm).

La trousse de communication

- Émetteur récepteur VHF
- Radio onde courte, balise de détresse, téléphone cellulaire ou satellite... (Selon la couverture)

La trousse de premiers soins

Voir paragraphe 5.2.1

NOTE : les trousse de sauvetage et de premiers soins doivent être adaptées à la grosseur du grouper, de la longueur de l'expédition et du niveau d'isolement.

2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement

Selon les types d'embarcations et les normes du fabricant.

Évaluation visuelle avant chaque sortie ou début de journée

Embarcation :

- ✓ Étanchéités des caissons et ballons de pointes,
- ✓ trous à la coque,
- ✓ sièges,
- ✓ vis et fixations,
- ✓ selle et cale-pieds, etc.

Pagaie

- ✓ Solidité,
- ✓ craques,
- ✓ fendillements. etc.

VFI :

- ✓ sangles,
- ✓ boucles,
- ✓ fermeture éclair,
- ✓ perforations et déchirures

Note : la loi interdit de modifier un VFI.

Matériel inventaire et vérifier le bon fonctionnement

Au besoin Remplacer les piles des appareils électriques, réparer/remplacer les pièces d'équipement qui le nécessitent.

Avant chaque sortie Vérifier le contenu des trousse « premiers soins, sauvetage et réparation » réparer ou remplacer le matériel au besoin.

CHAPITRE 3 - La pratique autonome

(Cette section n'inclut pas les pratiquants et chefs de groupe qui bénéficient d'une couverture d'assurance responsabilité de CKQ).

3.1 Compétence

Compétence minimale recommandée pour pratiquer le kayak de mer de façon autonome

Il est recommandé que le pratiquant autonome suive un cours de base de pratiquant donné par un moniteur de Canot Kayak Québec. À défaut de cours, le pratiquant devrait disposer des compétences équivalentes au niveau I en kayak de mer avant de participer à une activité de kayak de mer en zone I, et au niveau II en kayak de mer avant de participer à une activité de kayak de mer en zone II.

Pour une pratique autonome sécuritaire, le participant devrait entre autres être familier avec les techniques suivantes

- Embarquer, débarquer et accoster adéquatement dans le kayak de mer à partir d'une plage ou d'un quai
- Diriger l'embarcation sur un lac, par vent faible : avancer en ligne droite et se positionner correctement en fonction du vent et des vagues
- Sortir de son embarcation chavirée avec calme et se récupérer avec l'aide d'un autre kayak de mer sur un lac.

Le programme de formation des pratiquants de Canot Kayak Québec

Kayak de mer Niveau 1	initiation à l'activité et aux manœuvres de base
Kayak de mer Niveau 2	possède les connaissances théoriques et pratiques nécessaires pour participer à une sortie d'une journée en kayak de mer sur un plan d'eau protégé (milieu marin non sauvage)
Kayak de mer Niveau 3	possède les connaissances théoriques et les habiletés nécessaires pour pratiquer efficacement le kayak de mer, dans des difficultés modérées et lors d'une sortie en milieu maritime comprenant un coucher
Kayak de mer Niveau 4	possède les connaissances théoriques et les habiletés pratiques nécessaires pour réaliser de longues sorties en kayak de mer en milieu maritime. Ce brevet comprend une composante sur la prise en charge d'un groupe.
Sécurité en kayak de mer	L'attestation vise à donner au candidat les compétences de base afin qu'il soit en mesure d'assurer sa sécurité et de prêter une assistance immédiate à un kayakiste le requérant

3.2 La préparation de la sortie

Organisation du groupe (les groupes organisés et couverts par les assurances de CKQ ne sont pas inclus dans cette section. Rappelez-vous à la section 4 des groupes encadrés).

Évaluation des compétences des participants

- ✓ Évaluation du niveau de difficulté (en fonction de ses compétences ou celles du groupe). Il est recommandé qu'un groupe de participants se désigne un chef de groupe.
- ✓ Qualifications d'un chef de groupe : il est recommandé qu'un chef de groupe possède au minimum le niveau de pratiquant II en kayak de mer pour conduire une activité de kayak de mer.
- ✓ Réunion préparatoire : il est recommandé que toute activité de Kayak soit précédée d'une réunion préparatoire des participants et du chef de groupe.

Compétences collectives

- ✓ PREMIER SOIN : Il est recommandé qu'au moins un membre du groupe ait suivi avec succès le cours de premier soin et un RCR (16 heures) au minimum
- ✓ Stage spécialisé en sécurité ou sauvetage : il est recommandé qu'un membre du groupe possède le cours de sauvetage en kayak de mer.
- ✓

Information sur la région et l'itinéraire

Documents de référence officiels :

- Grille d'autoévaluation
- Carte générale des parcours canotables du Québec
- Guide des parcours canotables du Québec
- Canot-camping et kayak de mer au Québec
- Cartes guide de la Fédération
- Cartes topographiques, carte du numéro 1 (Légende) et cartes marines du Canada
- Table des marées

Évaluation du niveau de difficulté : zone, itinéraire, et limites des participants (voir section 1.3). Adaptation aux conditions de l'environnement.

Évaluation des conditions locales

Info Marées : Site Internet : www.niveauxdeau.gc.ca

- Le service Info-Marées de Pêches et Océans Canada permet de connaître les heures de marées quotidiennes de 9 régions sur le Saint-Laurent : (418) 648-7293.

Météorologie

- Connaître les prévisions pour le secteur de la sortie et anticiper le mauvais temps (météo terrestre et maritime).
- Associer les prévisions météo aux caractéristiques topographiques du territoire visité.

Bulletins de météo d'Environnement-Canada

- Radio météo : 162,475 Mhz, 162,55 Mhz ou 162,40 Mhz
- Radio VHF: voie 21B (161,65 Mhz), voie 83B (161,775 Mhz) et voie 25B (161,85 Mhz)
- Site Internet : www.météo.gc.ca
- Prévisions « à la carte » (agricoles, maritimes, etc.) : 1 900 565-4000*

3.2.1 Le plan de sortie

En nautisme, Transport Canada ne reconnaît qu'un seul terme légal soit : plan de route. L'expression plan de sortie, utilisée généralement dans les autres disciplines devra donc être traduite dans ce document par plan de route.

Avant de partir, laisser une copie du trajet à une personne majeure et l'informer du moment du retour prévu.

- Nom et coordonnées du responsable
- Nom et coordonnées des participants, plus personne à contacter en cas d'urgence pour chacun
- Couleur des embarcations, type et nombre
- Couleur des VFI
- Communication : numéro de cellulaire
- Lieu de départ
- Stationnement et immatriculation des véhicules, remorque
- Lieu de sortie prévu
- Lieu des itinéraires

Il est capital de fermer le plan de route

3.2.2 Le plan d'urgence

- Signaux pyrotechniques
- Toile de détresse
- Numéros d'urgence à transmettre à une tierce personne :
 - Sûreté du Québec : 310-4141, cellulaire *4141
 - Garde côtière canadienne : 1-800-463-4393 (sauvetage maritime, Québec)
 - Téléphone cellulaire : *16
 - Radio VHF : 16 (156,800 MHz)
 - 1-800-267-6687 (ligne de sécurité nautique)
- Procédure à suivre en cas d'accident
 - Identifier les moyens d'assistance disponible
 - Identifier les routes d'évacuation

3.3 L'équipement

Équipement personnel

Disposer de l'équipement personnel adéquat et adapté : voir section 2.

Équipement collectif

Disposer des trousse décrites aux paragraphes suivants :

- Réparation
- Sauvetage
- Communication
- Premiers soins
- Trousse de survie

3.4 Les règles de progression sécuritaire

Motivation et comportement

Le participant ne doit pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique ou de drogue pendant qu'il est sur l'eau.

Responsabilités et compétences

Chef de groupe	désigner un chef de groupe pour assumer la conduite de l'activité et prendre les décisions principales. Le chef de groupe détient une responsabilité morale, partagée conjointement par tous les membres du groupe, il joue le rôle d'organisateur de la logistique. Cependant on lui reconnaît la tâche d'annuler une sortie, de déterminer la vitesse de progression et la configuration du groupe et le pouvoir de délégation. Le chef de groupe n'est pas rémunéré pour sa tâche. Le chef de groupe devrait détenir au minimum un niveau II pratiquant de la CKQ pour les sorties en zone I et II et un brevet III pratiquant pour les zones supérieures.
Premiers soins	au moins un membre du groupe doit détenir au minimum un brevet valide de premiers soins (16 heures) et de RCR de base.
Sauvetage	au moins un membre du groupe doit détenir au minimum un brevet valide de sécurité en kayak de mer ou un niveau équivalent au milieu de pratique.

Technique

- ✓ Connaître au moins une technique de récupération pour le pagayeur et l'embarcation, applicable en cas de dessalage.
- ✓ Avoir appris une technique d'auto-sauvetage.
- ✓ Détenir et savoir utiliser une boussole et une carte topographique ou marine.
- ✓ Connaître et utiliser le code de communication.

Consignes relatives à l'équipement

- ✓ Porter le VFI en tout temps sur le plan d'eau
- ✓ Porter des chaussures adaptées
- ✓ Avoir de l'eau potable
- ✓ Porter des vêtements appropriés aux conditions environnementales

Règles de conduite en groupe

- ✓ Un groupe doit compter un minimum de trois kayaks de mer
- ✓ Porter secours aux autres participants en difficulté, à moins d'un risque pour soi
- ✓ Sur les grandes étendues, demeurer groupé et à portée de voix
- ✓ Orage : ne pas aller sur l'eau lorsqu'il y a orage ou prévision d'orage

Reconnaissance et anticipation du risque

- ✓ Suivre son déplacement sur la carte et vérifier la concordance avec le terrain
- ✓ Identifier les zones à risques et celles qui sont sécuritaires
- ✓ Prévoir les effets de changements météo

En cas de dessalage

- ✓ En tandem penser à son partenaire
- ✓ Rester accroché à l'embarcation à moins d'un danger imminent
- ✓ Effectuer l'auto-sauvetage ou attendre les secours

3.5 Les relations avec le milieu

Code d'éthique

1- Préparez vos sorties à l'avance

- Assurez-vous d'avoir les cartes nécessaires à la planification de votre itinéraire. Apportez-les avec vous sur le terrain (cartes plus 1 copie)
- Vérifiez l'état de votre matériel avant de partir. Votre embarcation et votre VFI devraient être de couleurs vives pour votre sécurité.
- Renseignez-vous sur le nombre d'emplacements disponibles sur les campings rustiques et réduisez la taille de votre groupe au besoin.
- Planifiez vos repas afin d'avoir le minimum d'emballage et de déchets. Vous gagnerez ainsi du temps, du poids et de l'espace.
- Prévoyez un réchaud pour la cuisson des repas.
- Apportez de l'eau potable, ou informez-vous sur la disponibilité d'eau douce et apportez le nécessaire pour la traiter.

2- Utilisez des surfaces durables

- Marchez sur des surfaces durables (l'herbe sèche, le gravier, les dalles rocheuses).
- Arrivez tôt pour monter un campement qui aura un minimum d'impact sur l'environnement et utilisez des sites de campement existants.
- Laissez le site de campement dans son état naturel lors de votre départ.
- Limitez vos arrêts à deux nuits maximum au même endroit.

3- Gérez adéquatement vos déchets

- Remportez tout ce que vous avez apporté. Prévoyez des sacs pour vos déchets!
- Utilisez les toilettes en place (sèches ou autres).
- En l'absence de toilettes, rapportez vos papiers et déposez les déchets humains dans des trous profonds de 15 à 20 cm creusés dans le sol à plus de 70 m de tout point d'eau.
- Faites un trou un peu moins profond pour les eaux usées (lavage de la vaisselle par exemple).
- Avant de partir, faites un dernier tour!

- 4- Évitez d'allumer des feux de camp
 - Évitez d'allumer des feux de camp sur les sites d'arrêt à moins qu'un aménagement particulier et du bois soient prévus à cette fin.

- 5- Ne touchez qu'avec les yeux
 - Prenez des photos plutôt que de toucher à la végétation ou à tout objet historique ou culturel.

- 6- Respectez la faune et les milieux fragiles
 - Observez la faune à distance.
 - Éloignez-vous si vous détectez des signes de nervosité chez les animaux observés.
 - Respectez les sites d'arrêt identifiés par Canot Kayak Québec et les routes bleues afin d'éviter le dérangement de la faune et la perturbation des milieux fragiles.
 - Soyez maître de vos animaux domestiques ou laissez-les à la maison.

- 7- Respectez les propriétaires riverains et les autres utilisateurs
 - Montrez l'exemple en respectant les usages négociés avec les propriétaires riverains.
 - Soyez courtois et discret pour ne pas déranger les autres usagers et les propriétaires riverains.
 - Proposez votre aide à toute personne qui semble en difficulté

CHAPITRE 4 - La pratique encadrée

On distingue la pratique générale (4.1) qui doit répondre aux critères de Canot Kayak Québec et la pratique spécifique à certains milieux. Les critères de pratique sont alors définis en collaboration avec les milieux concernés. Cette section comprend aussi la pratique des groupes organisés et assurés par la couverture d'assurance de Canot Kayak Québec.

4.1 L'encadrement et la pratique dans le milieu du tourisme d'aventure

4.1.1 Le participant

La vérification du potentiel des participants

Le responsable du groupe doit tenir compte des éléments suivants pour adapter l'activité :

- ✓ État de santé et condition physique (voir annexe 1)
- ✓ Âge
- ✓ Niveau technique, expérience
- ✓ Motivation et attentes
- ✓ Aisance dans un milieu aquatique
- ✓ Vérification des attentes

La préparation du participant

- ✓ Présentation des objectifs
- ✓ Indiquer les difficultés et caractéristiques attendues du parcours (distance quotidienne, longueur et nombre des portages, température envisageable de l'air et de l'eau, etc.).
- ✓ Descriptions des tâches et comportements attendus
- ✓ Vérifier l'équipement personnel de chacun : voir chapitre 2
- ✓ Donner et expliquer les consignes de sécurité : section 3.4
- ✓ Enseigner les manœuvres de base :
 - Embarquement et débarquement du kayak
 - Chargement équilibré de l'embarcation
 - Avancer, tourner et arrêter en eau calme

4.1.2 Niveaux de cadres officiellement reconnus

Les seules personnes reconnues par Canot Kayak Québec pour encadrer les participants sont les cadres brevetés suivants³ :

Instructeur 1	Qualifié pour enseigner aux pratiquants le niveau I de kayak de mer , sur un plan d'eau calme et abrité. Autorisé à faire émettre les brevets du niveau I.
Instructeur 2	Qualifié pour enseigner aux pratiquants le niveau I et II de kayak de mer . Autorisé à faire émettre les brevets jusqu'au niveau II et les attestations du cours de sécurité en kayak de mer.
Instructeur 3	Qualifié pour enseigner aux pratiquants le niveau I, II et III de kayak de mer. Autorisé à faire émettre les brevets jusqu'au niveau III, les attestations du cours de sécurité en kayak de mer ainsi que les niveaux de sauvetage.
Moniteur 4	Enseignant spécialiste de sa discipline et de sa pédagogie. Qualifié pour enseigner aux pratiquants les niveaux I, à IV de kayak de mer.
Encadrant 1	Encadrer des groupes lors de sorties de kayak de mer. Parcours en zone I, dans les conditions les plus difficiles pour ces zones. Assiste un encadrant 2.
Encadrant 2	Encadrer des groupes lors de sorties de kayak de mer. Parcours en zone I à II, dans les conditions les plus difficiles pour ces zones. Assiste un guide expédition.
Encadrant 3	Encadrer des groupes lors d'expéditions de kayak de mer. Parcours en zone I à III, dans les conditions les plus difficiles pour ces zones.

Le cadre breveté est tenu de conduire ses activités selon les politiques et standards de Canot Kayak Québec et selon les lois et règlements applicables.

³ Tableau résumé à l'Annexe 6

Les qualifications reconnues de l'encadrant

Encadrant 1	Encadre des participants lors de voyages de zone 1.
	<p>Formation CKQ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brevet kayak de mer 1 ou sécurité kayak de mer <p>Expérience pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doit avoir fait un minimum de 100 km d'embarcation à pagaie dans un milieu de zone 1. <p>Autre formation non offerte par CKQ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cours de premiers soins de 8 heures et cours de RCR.
Encadrant 2	Encadre des participants lors de voyages de zone 1, 2.
	<p>FORMATION Canot Kayak Québec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brevet kayak de mer 2, • En milieu maritime ajouter brevet de navigation <p>Expérience pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dois cumuler une expérience de 5 jours comme encadrant ou assistant encadrant sur des voyages cotés 1 ou plus. <p>Autre formation non offerte par CKQ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cours de premiers soins de 8 heures et cours de RCR.
Encadrant 3	Encadre des participants lors de voyages de zone 1, 2, 3.
	<p>FORMATION Canot Kayak Québec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brevet kayak de mer 3 <p>Expérience pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dois cumuler une expérience de 12 jours comme encadrant ou assistant encadrant sur des voyages cotés 2 ou plus. <p>Autre formation non offerte par CKQ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cours de premiers soins de 20 heures et cours de RCR.

Formation de pratiquant

Niveau Brevet	Enseignant	Ratio	Durée standard	Préalable
Niveau I	Moniteur 1	1 enseignant pour 6 participants	1 jour	Aucun
Niveau II	Moniteur 2	1 enseignant pour 6 participants	2 jours	Niveau I ou expérience pertinente
Niveau III	Moniteur 3	1 enseignant pour 4 participants	4 jours	Niveau II ou équivalence
Niveau IV	Moniteur 4	1 enseignant pour 4 participants	5 jours	Niveau III ou équivalence

4.1.3 La reconnaissance et l'acceptation du risque

L'entreprise doit s'assurer auprès de chaque participant qu'il complète et signe le formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque⁴ en étant conscient des risques associés à la pratique de cette activité.

4.1.4 L'équipement

L'équipement personnel

- ✓ Disposer de l'équipement personnel adéquat et adapté : voir chapitre 2.

En plus de l'équipement recommandé au point 3.6. de la pratique autonome le règlement les petits bâtiments (ligne 303, excursions guidées) mentionne que : **Chaque participant à l'excursion guidée doit OBLIGATOIREMENT porter l'équipement de sécurité suivant**

- ✓ Un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage de la bonne taille,

Si la température de l'eau est inférieure à 15°C, toute personne responsable d'une entreprise qui effectue des excursions guidées et le dirigeant d'une excursion guidée veillent à ce que de l'équipement soit disponible immédiatement ou que des mesures soient établies pour protéger les participants contre les effets de l'hypothermie ou du choc dû au froid en cas d'envahissement par le haut, de chavirement ou de chutes par-dessus bord.

L'équipement collectif

En plus de l'équipement recommandé dans le chapitre 2, avoir obligatoirement

- ✓ Une pagaie démontable supplémentaire par groupe (3 kayaks).

⁴ Annexe 1

4.1.5 L'itinéraire et l'environnement

Note : la classification des parcours se réfère directement au « Guide des parcours canotables du Québec ». En plus des dispositions du paragraphe 3.2, le responsable doit reconnaître le parcours ou prendre les moyens d'obtenir les renseignements à jour sur les éléments suivants :

Milieu maritime

- Conditions météorologiques prévues
- Conditions environnementales : qualité de l'eau, moustiques
- Disponibilité des sites de camping
- Présence d'autres usagers
- Réglementation : autorisations de passage et droits d'accès, réglementation en vigueur, permission d'allumer du feu

Vérifier également :

- Indice de sécheresse (feu)
- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage
- Risque d'inondation
- Période de chasse
- Présence de machinerie forestière
- Autre condition particulière (pêche au saumon, etc.)

4.1.6 La progression

Respecter les consignes, les recommandations, les règles de sécurité et les règles de conduite ⁵

- Anticiper, reconnaître et prévenir tout danger
- Demeurer vigilant tout au long du parcours
- Utiliser des termes clairs et convenus entre les membres du groupe
- Respecter les horaires et ajuster la distance au besoin

Bien-être du participant

- Observer périodiquement l'état physique et psychologique des participants
- Évaluer la situation régulièrement avec le groupe
- Ajuster la progression à la suite de l'évaluation.

⁵ voir section 3.4.

4.1.7 Le plan de route

Le plan de route est un document qui contient notamment l'itinéraire, l'horaire, le nombre et le nom des participants. Il a pour but d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou des membres du groupe. Ce plan écrit est laissé à une personne qui devra alerter la Sûreté du Québec si elle n'a pas été prévenue au moment indiqué dans le plan de sortie. *En nautisme, Transport Canada ne reconnaît qu'un seul terme légal soit : plan de route. L'expression plan de sortie, utilisée généralement dans les autres disciplines devra donc être traduite dans ce document par plan de route.*⁶

Au retour, ne pas oublier de **fermer le plan de route**.

4.1.8 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence est un document qui décrit la stratégie utilisée s'il devient nécessaire d'écourter ou de modifier un horaire en cas de difficulté majeure. Il comporte aussi les directives et les procédures à appliquer lorsqu'un incident se produit. Pour une sortie d'une journée, et particulièrement dans une région inconnue, essayer de se renseigner sur les conditions générales du parcours. Prévoir un itinéraire de repli et des points de sortie d'urgence. Se renseigner si le lieu de pratique dispose d'un plan ou de procédures d'urgence.

Voir section 3.2.3 et l'annexe 5 pour un exemplaire de plan d'urgence.

Note : L'organisation d'événement et les sorties couvertes par les assurances CKQ.

La Direction de la promotion de la sécurité du MELS a produit un guide de sécurité pour les événements nautiques et aquatiques. Canot Kayak Québec ayant contribué à la rédaction recommande d'y faire référence. Dans une version ultérieure de ce guide un chapitre sera consacré à l'organisation d'événement spécifiquement pour le canotage.

<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/index.asp?page=fiche&id=981>

⁶ Voir la section 3.2.2 et l'exemplaire à l'annexe 6.

4.2 Le ratio d'encadrement

Les ratios sont fonctionnels pour **les embarcations solo et duo** et comprennent l'embarcation de l'encadrant. Il est recommandé d'être un minimum de 2 encadrants dans des embarcations séparées lors d'activité de plusieurs jours.

Kayak de mer			
Qualification de l'encadrant	Encadrant 1	Encadrant 2	Encadrant 3
Zone I	1 pour 10 participants ou max. 6 kayaks	1 pour 10 participants ou max. 6 kayaks	1 pour 10 participants ou max. 6 kayaks
Zone II	<i>Ne peut encadrer cette Activité</i>	1 pour 8 participants ou max. 6 kayaks	1 pour 8 participants ou max. 5 kayaks
Zone III	<i>Ne peut encadrer cette Activité</i>	<i>Ne peut encadrer cette Activité</i>	1 pour 6 participants ou max. 4 kayaks

Note : Il est possible d'augmenter le ratio d'encadrement en fonction des compétences de l'assistant

Augmentation du ratio : Compétences de l'assistant

Qualification de l'assistant	Apprenti encadrant	Encadrant 1	Encadrant 2
Augmentation du ratio	+ 50 %		
<i>Exemple :</i> Difficulté du parcours Zone I	2 encadrants pour 15 participants ou max. 9 kayaks		

4.2 L'encadrement et la pratique encadrée pour les clubs

Organisation sous la couverture des assurances de CKQ

4.2.1 Le participant

- ✓ Pour tous les participants, être accompagné d'un groupe possédant les qualifications prévues
- ✓ Signer le formulaire de reconnaissance et l'acceptation des risques (annexe 1)

Compétence

- ✓ Détenir un brevet de kayak de mer I de CKQ **ou** suivre la formation d'introduction au kayak dont le programme est approuvé par CKQ.

La reconnaissance et l'acceptation du risque

Chaque participant doit signer le formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque, démontrant une conscience des risques associés à la pratique de cette activité. **Ce formulaire est obligatoire et peut-être rempli à l'inscription du candidat dans le club.**

4.2.2 Chef de sortie

Le chef de groupe détient une responsabilité morale, partagée conjointement par tous les membres du groupe. Il joue le rôle de la logistique. Cependant on lui reconnaît la tâche d'annuler une sortie, de déterminer la vitesse de progression, la configuration du groupe et le pouvoir de délégation.

Exigence

- ✓ Détenir un brevet de kayak de mer ou suivre la formation d'introduction, dont le programme est approuvé par CKQ

Responsabilité

- S'assurer que le groupe a toutes **les qualifications nécessaires**
- Assumer la conduite de l'activité et prendre les décisions principales.
- Organisation et logistique
- Rédiger un plan de route pour l'activité organisé

4.2.3 Qualification du groupe :

- ✓ Un chef de sortie
- ✓ Un (1) membre du groupe avec une formation de premier soin 8h
- Suivre le ratio d'encadrement

4.2.4 Responsabilité des administrateurs

- S'assurer auprès de chaque participant qu'il complète et signe le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques
- Mettre en place une formation d'eau calme à la hauteur des standards de Canot Kayak Québec et la faire approuver par ceux-ci
- Mettre en place une formation d'eau vive à la hauteur des standards de Canot Kayak Québec et la faire approuver par ceux-ci
- Rédiger un plan d'urgence

4.2.5 L'équipement

L'équipement personnel

- ✓ Disposer de l'équipement personnel adéquat et adapté : voir chapitre 2.

Obligatoire

- ✓ Un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage de la bonne taille,

L'équipement collectif

En plus de l'équipement recommandé dans le chapitre 2, avoir obligatoirement

- ✓ Une pagaie démontable supplémentaire par groupe (3 kayaks).

4.2.6 L'itinéraire et l'environnement

Note : la classification des parcours se réfère directement au « Guide des parcours canotables du Québec ». En plus des dispositions du paragraphe 3.2, le responsable doit reconnaître le parcours ou prendre les moyens d'obtenir les renseignements à jour sur les éléments suivants :

Milieu maritime

- Conditions météorologiques prévues
- Conditions environnementales : qualité de l'eau, moustiques
- Disponibilité des sites de camping
- Présence d'autres usagers
- Réglementation : autorisations de passage et droits d'accès, réglementation en vigueur, permission d'allumer du feu

Vérifier également :

- Indice de sécheresse (feu)
- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage
- Risque d'inondation
- Période de chasse
- Présence de machinerie forestière
- Autre condition particulière (pêche au saumon, etc.)

4.2.7 La progression

Respecter les consignes, les recommandations, les règles de sécurité et les règles de conduite ⁷

- Anticiper, reconnaître et prévenir tout danger
- Demeurer vigilant tout au long du parcours
- Utiliser des termes clairs et convenus entre les membres du groupe
- Respecter les horaires et ajuster la distance au besoin

Bien-être du participant

- Observer périodiquement l'état physique et psychologique des participants
- Évaluer la situation régulièrement avec le groupe
- Ajuster la progression à la suite de l'évaluation.

4.2.8 Le plan de route

Le plan de route est un document qui contient notamment l'itinéraire, l'horaire, le nombre et le nom des participants. Il a pour but d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou des membres du groupe. Ce plan écrit est laissé à une personne qui devra alerter la Sûreté du Québec si elle n'a pas été prévenue au moment indiqué dans le plan de sortie. *En nautisme, Transport Canada ne reconnaît qu'un seul terme légal soit : plan de route. L'expression plan de sortie, utilisée généralement dans les autres disciplines devra donc être traduite dans ce document par plan de route.*⁸

Au retour, ne pas oublier de **fermer le plan de route**.

⁷ voir section 3.4.

⁸ Voir la section 3.2.2 et l'exemplaire à l'annexe 6.

4.2.9 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence est un document qui décrit la stratégie utilisée s'il devient nécessaire d'écourter ou de modifier un horaire en cas de difficulté majeure. Il comporte aussi les directives et les procédures à appliquer lorsqu'un incident se produit.

Pour une sortie d'une journée, et particulièrement dans une région inconnue, essayer de se renseigner sur les conditions générales du parcours. Prévoir un itinéraire de repli et des points de sortie d'urgence. Se renseigner si le lieu de pratique dispose d'un plan ou de procédures d'urgence. Il doit être écrit à l'encre indélébile et/ou conservé dans un contenant étanche dont tous les participants connaissent sa localisation.

Voir section 3.2.3 et l'annexe 5 pour un exemplaire de plan d'urgence.

Une copie du plan doit également être remise en même temps que le plan de sortie.

- Identifier les routes d'évacuation
- Identifier les moyens d'assistance disponible (personnes ressources)
- Identifier les numéros d'urgence généraux (SQ, GCC) et spécifiques (hôpital et services ambulanciers locaux).
- Identifier le matériel d'urgence disponible

Numéros d'urgence généraux

- Sûreté du Québec : 310-4141, cellulaire *4141
- Garde côtière canadienne : 1-800-463-4393 (sauvetage maritime, Québec) Radio VHF : 16, cellulaire *16
- 1-800-267-6687 (ligne de sécurité nautique)

Note : L'organisation d'événement et les sorties couvertes par les assurances CKQ.

La Direction de la promotion de la sécurité du MELS a produit un guide de sécurité pour les événements nautiques et aquatiques. Canot Kayak Québec ayant contribué à la rédaction recommande d'y faire référence. Dans une version ultérieure de ce guide un chapitre sera consacré à l'organisation d'événement spécifiquement pour le canotage.

<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/index.asp?page=fiche&id=981>

4.2.10 Compétence à détenir à l'intérieur d'un groupe par ratio

GROUPE Facile	<i>Pratique des activités sur des voyages en zone I</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formation d'introduction pour chaque participant ✓ Un membre avec cours de premier soin 8h
GROUPE intermédiaire	<i>Pratique des activités sur des voyages en zone 1,2</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formation introduction chaque participant ✓ Membre premier soin <p>Expérience terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Avoir faire 5 sorties en zone I ou autorisation du chef de sortie⁹
GROUPE Avancé	<i>Pratique des activités sur des voyages en zone 1,2,3</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formation introduction chaque participant ✓ Membre premier soin <p>Expérience terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Avoir faire 15 sorties en zone 1 et 2 ou autorisation du chef de sortie¹⁰

	<i>Groupe facile</i>	<i>Groupe Intermédiaire</i>	<i>Groupe Avancé</i>
<i>Zone I</i>	X	X	X
<i>Zone II</i>		X	X
<i>Zone III</i>			X

⁹ L'autorisation permise par le chef de sortie sera basée sur un processus de reconnaissance des compétences

Ratio d'encadrement

Les ratios sont fonctionnels pour les embarcations solo et duo. Il s'agit des compétences à détenir à l'intérieur d'un groupe par ratio, en fonction de la difficulté du parcours.

	GROUPE Facile	GROUPE Intermédiaire	GROUPE Avancé
<i>Difficulté du parcours</i> Zone 1	10 participants max. 6 kayaks	10 participants ou max. 6 kayaks	10 participants ou max. 6 kayaks
<i>Difficulté du parcours</i> Zone 2		10 participants ou max. 6 kayaks	8 participants ou max. 5 kayaks
<i>Difficulté du parcours</i> Zone 3			6 participants ou max. 5 kayaks

4.3 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire et municipal

Se référer à la section de la pratique encadrée et au document d'initiation au canotage en milieu scolaire de la FÉÉPEQ :
Documents plein air Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec - FÉÉPEQ (feepeq.com)

CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence

5.1 Le sauvetage et l'évacuation

Référez au plan de route¹¹ et au plan d'urgence¹²

Le sauvetage

- Référence : cours de sauvetage en eau vive.

L'appel de détresse Général

- Urgence : 911
- Sûreté du Québec : 310-4141 ou *4141 sur un portable

Sauvetage maritime

1 800 463-4393

Québec 418 648-3599

Téléphone cellulaire : *16 Radio VHF : 16

¹¹ Annexe 6

¹² Annexe 5

5.2 Les trousse

La trousse collective de premiers soins

- 20 pansements adhésifs
- 10 compresses stériles 4"x 4"
- 2 rouleaux de gaze de 2"
- Paires de gants d'examen en latex
- Un masque de réanimation avec 2 valves anti-retour
- 3 bandages triangulaires
- 1 abaisse-langue
- 1 rouleau de ruban adhésif de 2.5 cm
- Une paire de ciseaux (à bouts ronds ou canif)
- 1 crayon + 1 carnet de notes
- Épingles de sûreté
- 1 couverture métallique/à défaut un sac de couchage
- 1 rouleau de moleskine (trousse pour ampoule)
- Pansements de rapprochement de grandeurs variées (points de rapprochement)
- 1 éclisse (Sam Splin)
- 1 bandage élastique
- 50 gazes non stériles de 3" x 3"
- Savon doux non parfumé
- Crème antibiotique

La trousse de survie

Dans un contenant étanche

Allumettes imperméables, briquet ou pierre de magnésium

- Une boussole
- Fil de laiton
- Hameçon
- Fil à pêche
- Plombs pour la pêche
- Un sifflet (Fox 40)
- Un miroir incassable de signalisation
- Scie de poche
- Insecticide
- Couverture métallique (de survie)
- Toile abri légère (couleur rouge ou orange) et cordes
- Comprimés pour purifier l'eau
- Un outil multi-usage avec couteau intégré
- Capsule de carburant solide
- Carte topographique de la région
- Crayon et papier
- Manuel de survie
- Barres énergétiques ou rations déshydratées
- Chandelles
- 1 m carré de papier d'aluminium
- Signaux pyrotechniques
- Toile de détresse

La trousse individuelle

Même que la trousse collective, plus les médicaments personnels.

Le rapport d'accident

Voir annexe 8.

BIBLIOGRAPHIE

Kayak de mer, guide de sécurité, Garde côtière canadienne et Fédération québécoise du canot et du kayak, Montréal, 2003.

Canot-camping et kayak de mer au Québec, Fédération québécoise du canot et du kayak, Montréal, 2002.

Manuel technique du kayak de mer, Dany Coulombe, éditions Broquet, Montréal, 2004.

The Complete Book of Sea Kayaking, Derek C. Hutchinson, Falcon Guides, Connecticut, 1976-2003. #

Guide de sécurité nautique – TP-511, Bureau de la sécurité nautique, Transport Canada.
<http://www.tc.gc.ca/SecuriteNautique/sbg-gsn/urgence.htm>

Le guide découverte du canoë kayak 2004, Fédération française de canoë kayak.
<http://www.ffcanoe.asso.fr/pratiquer/guidedecouverte04.pdf>

Une approche médicale du canoë-kayak, [Alain HÉLUWAERT](#), Commission médicale de la Fédération française de canoë-kayak, publié dans Actualités Sport et Médecine n° 37, novembre-décembre 1994, 11-15

<http://www.ffcanoe.asso.fr/renseigner/savoir/sante/examen/ncick.htm>

ANNEXES

- Annexe 1* - Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque
- Annexe 2* - Formulaire d'examen médical
- Annexe 3* - Auto-évaluation de la condition physique et de l'état de santé
- Annexe 4* - Les listes d'équipement
- Annexe 5* - Le code de communication des pagayeurs
- Annexe 6* - Tableaux résumés des programmes de formation
- Annexe 7* - Système canadien d'aides à la navigation
- Annexe 8* - Le plan d'urgence
- Annexe 9* - Fiche d'autoévaluation des habiletés techniques
- Annexes 10* Rapport d'accident

Annexe 1 - FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES



1) RISQUES INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ

Je reconnais avoir été informé, et connaître les risques inhérents aux activités qui font partie du programme de formation de la Canot Kayak Québec

Les risques des activités auxquelles je vais participer sont, de façons plus particulières, mais non limitatives :

- Blessures dues à des chutes ou autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.);
- Blessures avec objet contondant ou coupant, (branche, roches, matériel, etc.);
- Froid ou hypothermie;
- Blessures résultant de contact accidentel ou non entre les individus;
- Allergie alimentaire;
- Contact avec l'eau, choc thermique ou noyade;
- Brûlures ou troubles dus à la chaleur.

Initiales (si moins de 16 ans, initiales d'un parent). _____

2) ÉTAT DE SANTÉ (complétez et cochez)

Sexe : M / F Âge : _____ ans. Allergie ? OUI / NON Si oui, précisez :



Êtes-vous enceinte ? OUI / NON / N/A

Si oui, depuis combien de mois _____

Prise de médicaments ? OUI / NON

Si oui, précisez le nom du (des) médicament(s) et la posologie:

Avez-vous des problèmes de santé physique, émotionnels ou comportementaux qui directement ou indirectement vous limiteraient dans la pratique de l'activité à laquelle vous allez participer ? Spécifiez, ex. Problèmes respiratoires, cardiaques, diabète, de vision, de surdité, peur de l'eau / des hauteurs / des animaux, limitation de vos mouvements, etc. OUI / NON

Si oui, précisez : _____

N.B. Si vous avez répondu oui à l'un des items de la section 2, VOUS DEVEZ RENCONTRER LE MONITEUR ET LUI EN FAIRE PART.

Initiales (si moins de 16 ans, initiales d'un parent). _____

Après en avoir discuté avec la personne responsable du stage, j'accepte le risque additionnel qui pourrait entraîner une possible aggravation de mon état de santé.

Initiales (si moins de 16 ans, initiales d'un parent). _____

3) CONFIRMATION DES RENSEIGNEMENTS ET ACCEPTATION DES RISQUES

J'atteste que les renseignements consignés dans la présente fiche sont exacts, et cela au meilleur de ma connaissance. Je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements sur mon état de santé pertinents ou non. Je suis conscient(e) que l'information contenue dans la présente fiche est confidentielle et vise à mieux planifier et encadrer la sécurité des activités auxquelles je participerai et qu'elle permettra au moniteur de dresser un profil de sa clientèle. Je suis conscient(e) que ces activités de formation se déroulent dans des milieux semi-naturels ou naturels possiblement accidentés qui, conséquemment, sont plus éloignés des services médicaux. Cet état de fait pourrait entraîner de longs délais lors d'une urgence nécessitant une évacuation, et par conséquent une possible aggravation de mon état ou de ma blessure. Ayant pris connaissance de ces risques et ayant eu l'occasion d'en discuter avec une personne responsable de l'activité, je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents aux activités et je suis en mesure d'entreprendre l'activité ou le séjour en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET EN ACCEPTANT LES RISQUES que peut comporter ce stage. Je m'engage aussi à jouer un rôle actif dans la gestion de ces risques en adoptant une attitude préventive à mon égard ainsi qu'à l'égard des autres personnes m'entourant. Le Moniteur se réserve le droit de m'exclure ou d'exclure toute personne qu'il juge représenter un risque pour elle (lui) ou pour le reste du groupe. Je comprends

qu'il m'est possible de quitter la présente activité pour un motif ou pour un autre.

Nom du participant (en lettres moulées): _____

Signature _____

Date : _____

Nom d'un parent (si moins de 16 ans, en lettres moulées): _____

Signature d'un parent (si moins de 16 ans): _____ Date : _____

J'ai vu et complété le verso. **SVP, initialez ici :**

AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE**Adulte**

Je, soussigné, autorise (nom de l'enseignant) _____ à prodiguer tous les premiers soins nécessaires. Je l'autorise également à prendre la décision dans le cas d'un accident à me transporter (par ambulance, hélicoptère, garde côtière ou autrement) dans un établissement hospitalier ou de santé communautaire, le tout, s'il y a lieu, à mes propres frais, et m'engage à rembourser l'enseignant au cas où il doit défrayer ces frais, qu'ils soient nécessaires ou non.



Nom (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ MATÉRIELLE

Je soussigné, renonce par la présente à toute réclamation, ainsi qu'à toute poursuite en dommage et intérêts pour tous dommages aux biens et matériel m'appartenant (usure normale, perte, bris, vol, vandalisme).

Nom (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom : _____ Prénom : _____ Lien : _____

Numéro de téléphone : (_____) _____ Autre numéro : (_____) _____

Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____
 Jour/Mois/Année

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Numéro de téléphone : (_____) _____ Autre numéro : (_____) _____

Adresse Courriel : _____

Note : La date de naissance est utilisée dans les rapports de stage pour différencier les homonymes et éviter l'ouverture d'un nouveau dossier.

Annexe 2

FORMULAIRE D'EXAMEN MÉDICAL

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU CANOT ET DU KAYAK*4545 av. Pierre-De Coubertin, C.P.1000, Succ. M**Montréal QC H1V3R2**Téléphone : (514) 252-3001 – Télécopieur : (514) 252-3091**Site Internet : www.canot-kayak.qc.ca – Courriel : info@canot-kayak.qc.ca*

Il est demandé au médecin d'examiner le patient afin de déterminer qu'il n'existe aucune contre indication à la pratique de l'activité _____, dans le contexte décrit au paragraphe H.

A. Identification du patient

Nom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____ Sexe : _____

B. L'activité et le contexte

Voir paragraphe 1.2

C. Identification du médecin

Nom : _____

Titre : _____

Téléphone : _____ Relation avec le patient : _____

Déclaration

J'ai examiné le patient et je n'ai trouvé aucune contre-indication à la pratique de l'activité mentionnée en H.

Signature

Annexe 3

AUTOÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE L'ÉTAT DE SANTÉ

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU CANOT ET DU KAYAK

4545 av. Pierre-DeCoubertin, C.P. 1000, Succ. M Montréal

QC H1V3R2

Téléphone : (514) 252-3001 – Télécopieur : (514) 252-3091

Site Internet : www.canot-kayak.qc.ca – Courriel : info@canot-kayak.qc.ca

Ce questionnaire nous permet de mieux vous connaître et de procéder à une intervention adéquate et rapide en cas de besoin. Seul le personnel responsable aura accès aux informations fournies et ces dernières seront détruites dans les délais légaux.

A. Identification du participant

Nom : _____

Adresse : _____

B. Condition physique

Âge : _____ Sexe : _____ Taille : _____ Poids : _____

1. Faites-vous de l'exercice régulièrement durant l'année? _____
2. Quelles activités : _____
3. Combien d'heures par semaine en moyenne : _____
4. Comment jugez-vous votre condition physique actuelle?
Mauvaise Satisfaisante Bonne Excellente
5. Êtes-vous une personne active ou sédentaire?
6. Fumez-vous : _____. Si oui, combien de cigarettes par jour?

J'atteste que ma condition physique est bonne et que je suis en mesure de participer à l'activité dans les conditions précisées.

Signature**C. Bilan de santé**

Depuis combien de temps avez-vous consulté un médecin pour un examen médical?

6 mois 1 an 2 ans plus de 2 ans
Quel est votre dernier bilan de santé : mauvais bon excellent

Au meilleur de ma connaissance, aucun problème de santé grave ne peut nuire à ma participation à cette activité.

D. Conditions particulières

Cochez les situations qui s'appliquent à vous

Affections du système nerveux

Évanouissement

Épilepsie Traumatisme
crânien

Désordres cervicaux ou neurologiques

Affections respiratoires

Asthme ou bronchite chronique

Problèmes musculo-squelettiques

Limitation de mouvement d'un membre ou de la colonne vertébrale Faiblesses
musculaires : fractures, faiblesse ligamentaire

Problèmes d'articulation qui pourraient s'aggraver au cours de l'activité

Affections des sens

Affection visuelle :

lunettes

Lentilles cornéennes

Problème auditif :

prothèse

Allergies

Insectes

Aliments Plantes

Médicaments

Autres

Autres

Femme enceinte

Anémie

Hémophilie

Hypoglycémie

Diabète : type

Rhumatisme aigu

Maladie rénale

Troubles psychiatriques

Chirurgie au cours des six derniers mois

Médicaments

Indiquez les situations pour lesquelles on vous a prescrit un médicament que vous devrez prendre au cours de cette activité :

Avez-vous une quantité suffisante de médicaments personnels pour la durée de l'activité ? Êtes-

vous en mesure de vous administrer vous-mêmes vos médicaments ?

J'atteste que les informations consignées dans le présent questionnaire sont exactes, et cela au meilleur de ma connaissance. De plus, je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements médicaux pertinents.

Nom (lettres moulées)

Signature _____

Parents ou responsable (*si participant mineur*)

Autorisé et vérifié par le guide (responsable)

Annexe 4

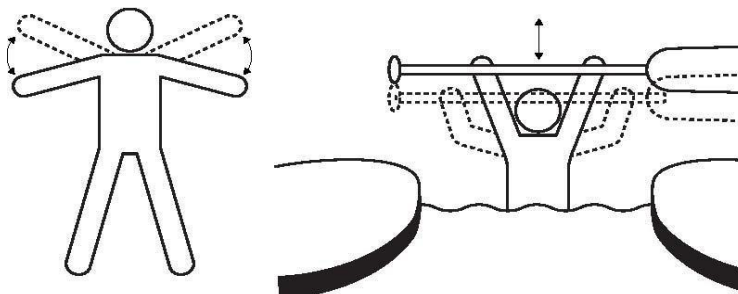
LES LISTES D'ÉQUIPEMENT

	Sortie journalière en lac ou rivière	En milieu maritime AJOUTER	Sortie de plusieurs jours AJOUTER
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kayak de mer <input type="checkbox"/> Pagaie <input type="checkbox"/> Jupette <input type="checkbox"/> Un VFI de la taille appropriée par participant <input type="checkbox"/> Sifflet ou corne de brume <input type="checkbox"/> Corde flottante (15 m ou 50') <input type="checkbox"/> Ballon de pagaie <input type="checkbox"/> Pompe ou écope <input type="checkbox"/> Petit sac étanche <input type="checkbox"/> Eau potable 	<ul style="list-style-type: none"> • Kayak d'une longueur minimum de 4 mètres ou 13 pieds • Pagaie de secours démontable • Fusées de détresse • Compas (ou boussole) • Jumelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Tente • Tapis de sol • Sac de couchage • Réchaud et combustible • Chaudrons et poêle • Assiettes, tasse et ustensiles • Trousse de cuisine (sel, poivre, pince, savon biodégradable, allumettes, ouvre-boîtes...etc.) • Nourriture • Papier hygiénique • Petite pelle • Toile abri
Vêtements	<ul style="list-style-type: none"> • Chaussures ou sandales • Chaussettes de laine • Short ou pantalon • T-shirt polyester • Vêtement à manches longues en polyester • Chandail de laine ou fourrure polaire • Chapeau ou casquette avec attache • Imperméable • Vêtements de rechange dans sac étanche. • Gants de cycliste. <p>Début et fin de saison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vêtements isothermiques • Bottillons et gants de néoprène • Tuque ou cagoule 	<p>Liste de base, mais avec vêtements pour conditions froides. Même en été, l'eau est plus froide et les conditions météo changent brusquement.</p>	<p><u>Vêtements de rechange</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sous-vêtements • Chaussettes chaudes • Pantalon • T-shirt • Chemise • Chandail • Chaussures • Tuque supplémentaire • Serviette • Bas d'imperméable
Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • Lunettes de soleil avec attache • Crème solaire • Gourde ou Thermos • Carte topo. ou carte guide dans un étui étanche • Trousse de premiers soins • Lampe de poche étanche et piles • Lotion insectifuge ou filet • Vivres de course (ex : fruitssecs) • couteau 	<ul style="list-style-type: none"> • Radio météo ou VHF • Carte marine • Table des marées • Prévision météo nautique • Réserve d'eau douce • Plan de route 	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments personnels • Lunettes ou lentilles cornéennes supplémentaires • Nourriture de secours • Double des cartes • Trousse de réparation • Trousse de couture • Filtre à eau ou réserve d'eau • Petite cordelette 3mm x 20 m • Piles de rechange et bougie • Sacs étanches pour tout le matériel

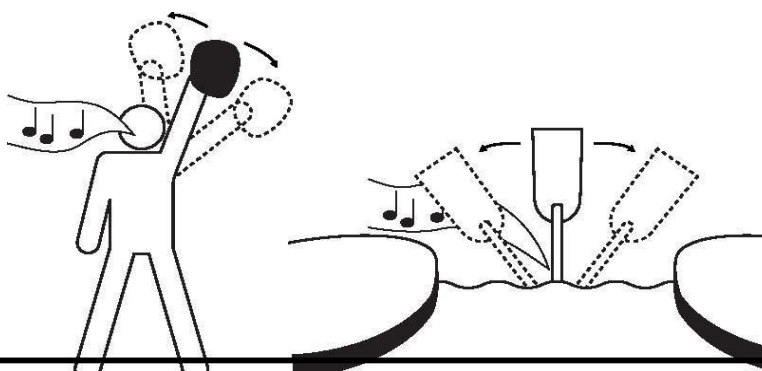
Annexe 5 LE CODE DE COMMUNICATION DES PAGAYEURS

Arrêt / Stop

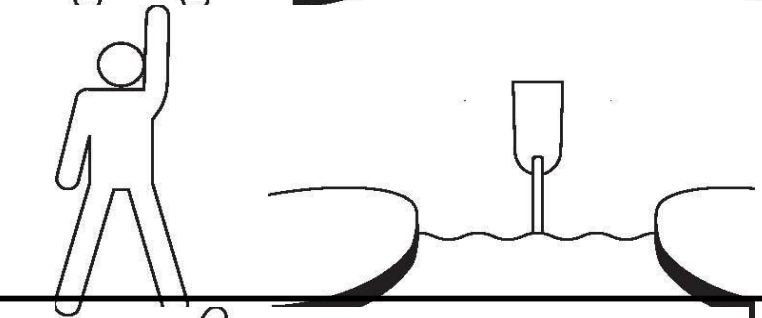
Signale un danger potentiel en aval. Arrêt exigé. Venez par la berge voir le problème ou vous informer auprès de l'émetteur du signal. Ne reprenez la descente qu'après avoir obtenu le signal d'autorisation. Dans un groupe, retransmettez ce message aux personnes qui vous suivent. Exécutez ce signal en tenant votre pagaie à l'horizontale au-dessus de votre tête, en la levant et en l'abaissant pour attirer le regard (symboliquement, vous parez la rivière). Un **coup de sifflet bref** permet également d'attirer l'attention sur vous. Vous pouvez exécuter ce signal sans pagaie, en levant et abaissant simultanément les bras à la hauteur des épaules.

**À l'aide / Au secours**

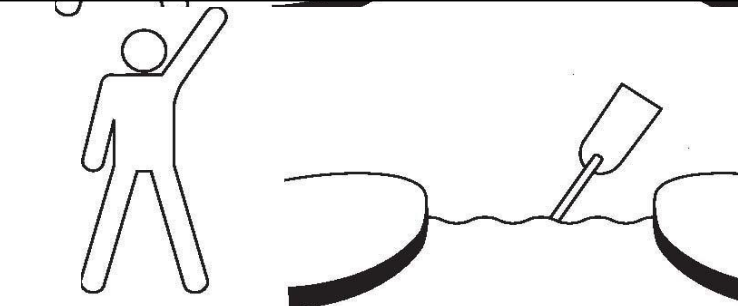
Danger de mort, besoin d'assistance immédiate. Rendez-vous sur les lieux le plus rapidement possible, mais sans prendre aucun risque qui pourrait venir aggraver la situation ou mettre les sauveteurs en danger. Apportez le matériel de secours si vous en avez. Ce signal est exécuté par contact sonore au moyen de **trois longs coups de sifflet**, et par contact visuel en balançant un bras ou une pagaie au-dessus de la tête, de droite à gauche. Sans pagaie, exécutez le mouvement en tenant à bout de bras un objet voyant (VFI, sac à corde, etc.)

**La route est belle**

Ce signal peut être utilisé comme une question (pour le descendeur) ou une réponse (pour l'équipe de sécurité placée en aval). On l'exécute en tenant le bras ou la pagaie à la verticale au-dessus de la tête. En absence de visibilité avec l'équipe de sécurité, le groupe peut convenir d'utiliser un **long coup de sifflet** en guise de signe.

**Direction à prendre**

Ce signal ne s'adresse qu'à l'équipage en train de descendre une section de rivière. Avec le bras ou la pagaie, indiquez **la direction à prendre** (et non les obstacles !) afin de diriger, de l'aval, un équipage moins expérimenté.



Annexe 6

TABLEAUX RÉSUMÉS DES PROGRAMMES en kayak de mer-Canot Kayak Québec

Structure de formation kayak de mer

PRATIQUANT	MONITEUR (forme des pratiquants)		FORMATEUR (forme des Moniteurs)	
	PRÉ-REQUIS	MANDAT	PRÉ-REQUIS	MANDAT
EXCELLENCE	MONITEUR 4		FORMATEUR 3	
Reconnaissance d'Excellence en KDM <i>Pratique très avancée dans la discipline et niveau V ou plus de certains programmes</i>	Moniteur 3 Niveau IV 1ers soins 8h + RCR Expérience minimum de 3 stages niveau III Parrainages	Niveau IV et cours préparatoire, tous les cours de pratiquant	Moniteur 4 et Formateur 2 plus expérience, 2 stages Moniteur 2 et 2 stages niveau IV Parrainage	Former les Moniteurs 3 et 4 Développer l'évolution de l'activité Évaluer l'excellence
MAÎTRISE	MONITEUR 3		FORMATEUR 2	
Niveau IV KDM <i>Intégration des techniques et connaissances de navigation et de gestion de groupe</i>	Moniteur 2 Niveau IV 1ers soins 8h + RCR Expérience minimum de 3 stages (Moniteur 2) Parrainages	Niveau III et cours préparatoire, cours de Navigation Tous les cours donnés par le Moniteur 2	Moniteur 3 plus expérience minimum de 5 stages niveau III parrainages	Former les Moniteurs 1 et 2, les Animateurs, donner des formations continues
CONTRÔLE AVANCÉ	MONITEUR 2		FORMATEUR 1	
Niveau III KDM <i>Intégration des techniques en toutes conditions et connaissances du milieu marin</i>	Niveau III 1ers soins 8 h + RCR Expérience minimum de 3 stages (Moniteur 1) Cours ou parrainages	Niveau II Cours de Sécurité Tous les cours donnés par le Moniteur 1	Moniteur 2 plus expérience minimum de 5 stages niveau II Parrainages	Former les Moniteurs 1, les Animateurs, donner des formations continues
AUTONOMIE DE BASE	MONITEUR 1			
Niveau II KDM <i>Perfectionnement des techniques et initiation à la navigation</i>	Niveau II 1ers soins 8 h avec RCR Cours de Moniteur	Niveau I Pagaie pour tous Certificats de pratique		
INITIATION				
Niveau I KDM				
INTRODUCTION				
Pagaie pour tous				

SYSTÈME CANADIEN DES AIDES À LA NAVIGATION

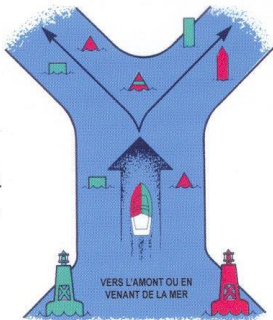
LE SYSTÈME CANADIEN D'AIDES À LA NAVIGATION

BOUÉES LATÉRALES

DE BÂBORD (CYLINDRIQUE VERTE) BOUÉE À LAISSER SUR BÂBORD (GAUCHE) LORSQU'ON SE DIRIGE VERS L'AMONT.

DE BIFURCATION (BANDES ROUGES ET VERTES) BOUÉE QUE L'ON PEUT LAISSER SUR BÂBORD OU TRIBORD LORSQU'ON SE DIRIGE VERS L'AMONT. LE CHENAL PRINCIPAL OU PRÉFÉRÉ EST INDICÉ PAR LA BANDE DE COULEUR SUPÉRIEURE DE LA BOUÉE, PAR EXEMPLE BOUÉE À LAISSER SUR TRIBORD (DROITE).

DE BÂBORD (CHARPENTE VERTE) BOUÉE À LAISSER SUR BÂBORD (GAUCHE) LORSQU'ON SE DIRIGE VERS L'AMONT.



DE BÂBORD (ESPAR VERT) BOUÉE À LAISSER SUR BÂBORD (GAUCHE) LORSQU'ON SE DIRIGE VERS L'AMONT.

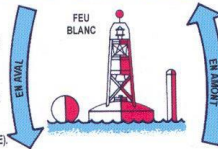
DE TRIBORD (ESPAR ROUGE) BOUÉE À LAISSER SUR TRIBORD (DROITE) LORSQU'ON SE DIRIGE VERS L'AMONT.

DE TRIBORD (CONIQUE ROUGE) BOUÉE À LAISSER SUR TRIBORD (DROITE) LORSQU'ON SE DIRIGE VERS L'AMONT.

DE BÂBORD (CHARPENTE ROUGE) BOUÉE À LAISSER SUR TRIBORD (DROITE) LORSQU'ON SE DIRIGE VERS L'AMONT.

MI-CHENAL

CETTE BOUÉE INDIQUE UNE ZONE D'EAU SÉCURITAIRE ET SIGNALE DES ATERRISSAGES, L'ENTRÉE OU LE MILIEU DES CHENAUX. LES NAVIRES PEUVENT CIRCULER DE CHAQUE CÔTÉ, MAIS IL EST PRÉFÉRABLE DE LA LAISSER SUR BÂBORD (À GAUCHE).

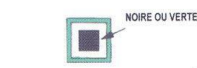


DANGER ISOLE

UNE BOUÉE DE DANGER ISOLÉ EST AMARRÉE À UN DANGER ISOLÉ, OU AU-DESSUS DE CE DERNIER QUI EST ENTOURÉ D'EAU NAVIGABLE SÉCURITAIRE. CONSULTER LA CARTE MARINE POUR TOUT RENSEIGNEMENT CONCERNANT LE DANGER (DIMENSIONS, PROFONDEURS, ETC.) PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR BALISER DES DANGERS NATURELS COMME DE PETITS HAUTS-FONDS OU DE PETITS OBSTACLES, TELS QUE DES ÉPAVES.



BALISES DE JOUR ORDINAIRES



BÂBORD

UN NAVIRE SE DIRIGEANT VERS L'AMONT DOIT LAISSER SUR BÂBORD (À GAUCHE) UNE BALISE DE JOUR DE BÂBORD.



JONCTION (CHENAL PRÉFÉRÉ À DROITE)

MARQUE LE POINT D'EMBRANCHEMENT D'UN CHENAL ET PEUT ÊTRE LAISSÉ SUR BÂBORD OU SUR TRIBORD. SI ON DÉSIRE EMPRUNTER LE CHENAL PRÉFÉRÉ, LA BALISE DE JOUR DEVRAIT ÊTRE LAISSÉE SUR BÂBORD (À GAUCHE).



EN AMONT



JONCTION (CHENAL PRÉFÉRÉ À GAUCHE)

MARQUE LE POINT D'EMBRANCHEMENT D'UN CHENAL ET PEUT ÊTRE LAISSÉE SUR BÂBORD OU SUR TRIBORD. SI ON DÉSIRE EMPRUNTER LE CHENAL PRÉFÉRÉ, LA BALISE DE JOUR DEVRAIT ÊTRE LAISSÉE SUR TRIBORD (À DROITE).



TRIBORD

UN NAVIRE SE DIRIGEANT VERS L'AMONT DOIT LAISSER SUR TRIBORD (À DROITE) UNE BALISE DE JOUR DE TRIBORD.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA SÉCURITÉ NAUTIQUE COMPOSEZ LE:

1-800-267-6687 ou visitez www.securitenautique.gc.ca



Pêches et Océans
Canada

Fisheries and Oceans
Canada

Garde côtière

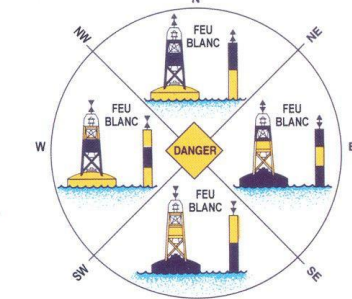
Coast Guard

BOUÉES CARDINALES

VOYANTS

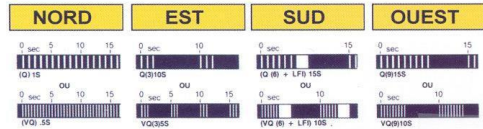


FLASH



DESCRIPTION

- JAUNE ET NOIRE
- FEUX BLANCS-CARACTÈRES DE FEU INDICÉS AU-DESSUS (SI ÉQUIPÉE)
- DEUX VOYANTS CONIQUES AYANT UNE SIGNIFICATION
- VOYANTS CONIQUES NOIRS POINTANT VERS LES PARTIES NOIRES DE LA BOUÉE
- LETTRE(S) - AUCUN NOMBRE
- MATÉRIEL RÉFLECTEUR BLANC



UNE BOUÉE CARDINALE INDIQUE QUE LES EAUX PLUS SÉCURITAIRES SONT DANS LA DIRECTION QU'ELLE INDIQUE.
EX.: UNE BOUÉE CARDINALE NORD INDIQUE QUE LES EAUX LES PLUS SÉCURITAIRES SONT AU NORD.

BOUÉES SPÉCIALES

DESCRIPTION

- LA FORME N'A AUCUNE SIGNIFICATION
- PEUT PORTER DES LETTRES: AUCUN NOMBRE
- LES BOUÉES D'AVERTISSEMENTS, SCIENTIFIQUES ET DE MOUILLAGES PEUVENT PORTER UN VOYANT QUI CONSISTE EN UN "X" JAUNE.

- FEUX JAUNES: CARACTÉRISTIQUE DU FEU (SI ÉQUIPÉE)
- MATÉRIEL RÉTRORÉFLÉCHISSANT DE LA MÊME COULEUR SI NÉCESSAIRE, BOUÉES BLANCHES MONTRERONT MATÉRIEL JAUNE

AVERTISSEMENT	MOUILLAGE	AMARRAGE	
UNE BOUÉE D'AVERTISSEMENT BALISE DES DANGERS COMME DES ZONES DE TIR, DES PIPELINES SOUS-MARINS, DES ZONES DE RÉGATES, DES BASES D'HYDRAVIONS ET DES ZONES OÙ IL N'EXISTE AUCUN CHENAL.	UNE BOUÉE DE MOUILLAGE BALISE LE PÉRIMÈTRE DE ZONES DE MOUILLAGE DÉSIGNÉES. CONSULTER LA CARTE MARINE POUR CONNAÎTRE LA PROFONDEUR DES EAUX.	UNE BOUÉE D'AMARRAGE SERT À AMARRER OU À IMMOBILISER UN NAVIRE. SACHEZ QU'UN NAVIRE PEUT ÊTRE AMARRÉ À UNE TELLE BOUÉE.	
RENSEIGNEMENTS	OBSTACLE	CONTRÔLE	
UNE BOUÉE DE RENSEIGNEMENTS PRÉSENTE DES RENSEIGNEMENTS COMME DES NOMS D'EMPLACEMENTS, DE PORTS DE PLAISANCE, DE TERRAINS DE CAMPING, ETC. SE FIER AUX RENSEIGNEMENTS ILLUSTRÉS À L'INTÉRIEUR DU CARRÉ ORANGE.	UNE BOUÉE D'OBSTACLE BALISE LES OBSTACLES TROUVÉS AU HASARD TELS DES PETITS HAUTS-FONDS OU DES ROCHES. LES RENSEIGNEMENTS RELATIFS À L'OBSTACLE SONT ILLUSTRÉS À L'INTÉRIEUR DU LOSANGE ORANGE.	UNE BOUÉE DE CONTRÔLE INDIQUE DES LIMITES DE VITESSE, DES RESTRICTIONS DE SILLAGE, ETC. OBEIR À LA RESTRICTION ILLUSTRÉE À L'INTÉRIEUR DU CERCLE ORANGE.	
ENDROIT INTERDIT	SCIENTIFIQUE (SADO)	PLONGÉE	NATATION
UNE BOUÉE D'ENDROIT INTERDIT SIGNALA UNE ZONE INTERDITE AUX EMBARCATIONS.	UNE BOUÉE DE SYSTÈME D'ACQUISITION DE DONNÉES Océaniques RECUEILLE DES DONNÉES MÉTÉOROLOGIQUES ET D'AUTRES DONNÉES SCIENTIFIQUES.	UNE BOUÉE DE PLONGÉE SIGNALA UNE ZONE OÙ DES ACTIVITÉS DE PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME OU AUTRES SONT EN COURS. N'EST HABITUELLEMENT PAS INDICÉE SUR LES CARTES MARINES.	UNE BOUÉE DE NATATION BALISE LE PÉRIMÈTRE D'UNE ZONE RÉSERVÉE À LA NATATION. PEUT NE PAS ÊTRE INDICÉE SUR LES CARTES MARINES.

Annexe 8 - PLAN D'URGENCE

Un plan d'urgence est un document écrit qui doit satisfaire aux 10 points suivants. Chaque point doit donc être écrit très clairement dans le plan d'urgence. **Une copie doit être laissée à l'administration et deux exemplaires doivent être apportés sur le terrain. Important : Fermer le plan d'urgence au retour de l'activité**

1. *Il est distinct pour chacune des sorties.*

Prévoyez toujours le cas où l'une des personnes responsables a besoin d'aide.

2. *Il définit l'identité de la ou des personnes responsables de l'application du plan d'urgence.*

Préciser qui est responsable de l'application du plan d'urgence et mentionner également le titre ou le poste de cette personne (ex. : l'enseignant en éducation physique, l'assistant, la personne embauchée pour guider le groupe, etc.). Préciser également si la personne est responsable dans toutes les situations d'urgence ou dans des situations prédéterminées.

3. *Il définit le rôle du personnel en place pour chacune des situations d'urgence.*

Définir qui fait quoi en impliquant toutes les personnes responsables et leur titre.

4. *Il prévoit une procédure pour les situations de recherches et sauvetages.*

Prévoir des procédures d'interventions de recherches et sauvetages couvrant les conditions les plus probables (une personne du groupe s'est égarée, le groupe est égaré, une personne a besoin d'aide). Ces protocoles doivent être adaptés au nombre de personnes responsables impliquées.

5. *Il prévoit une procédure pour les situations de premiers soins.*

Qui prend en charge la situation de premiers soins? Est-ce le même protocole pour tous les niveaux de gravité de blessures? Qui s'occupe du reste du groupe? Quelles sont les directives à leur donner? Qui reste auprès du/des blessés?

Note importante : dans cette section on ne doit pas reproduire le manuel des premiers soins, mais élaborer des rôles en fonction notamment des compétences et qualifications des intervenants.

6. *Il prévoit une procédure pour les situations qui nécessitent une évacuation.*

Déterminer des protocoles d'interventions pour chacune des situations d'évacuations possibles (par exemple : le participant peut s'auto évacuer, le participant doit être évacué avec les ressources internes, le participant doit être évacué avec des ressources externes). Pour chacun des protocoles d'interventions déterminer qui fait quoi et qu'est-ce qui se passe avec le reste du groupe.

7. *Il précise les moyens de communication disponibles.*

Par moyens de communication disponibles, on entend ceux prévus par le groupe et fonctionnels sur le terrain (télé- phone satellitaire ou cellulaire si fonctionnel) et ceux qui pourraient être accessibles en situation d'urgence. Par exemple, le téléphone d'une pourvoirie, un téléphone privé ou public dans une zone habitée. Les moyens de communication extérieurs au groupe devront être identifiés sur la carte du territoire obligatoire incluse dans le plan d'urgence (point 9).

8. *Il précise l'identité et les coordonnées des organismes et des personnes pouvant être contactés en situation d'urgence.*

Faire une liste de tous les numéros de téléphone avec leur contact qui pourraient être utiles en situation d'urgence (garde côtière, police, pompier, service ambulancier, hôpital, centre antipoison, etc.). Pour un centre hospitalier, prévoir également l'adresse et l'itinéraire en cas d'évacuation par le groupe. Il précisera aussi si l'accès au service d'urgence 911 est disponible sur tout ou partie du territoire utilisé.

9. *Il comprend obligatoirement un plan (carte) du territoire indiquant*

- *Le trajet prévu, l*
- *Les chemins d'évacuations et les moyens de transport,*
- *Les voies d'accès,*
- *Les habitations où aller chercher de l'aide,*
- *Les téléphones d'urgences (autres que ceux avec le groupe).*
- *Le temps d'évacuation par chacun de ces accès doit être estimé en fonction des ressources disponibles et des conditions du terrain. (Voir plan d'évacuation ci-dessous)*
- *Utilisez une carte topographique, marine ou un plan en indiquant, avec un code de couleur, de quelle façon peuvent être utilisés les chemins d'évacuations (ex. : pédestre, carrossable, quad, etc.).*

10. *Posséder un modèle de rapport d'accident et d'incident (voir Annexe 8)*

Définir également des consignes claires sur ce qui doit être fait (quand le compléter, par qui, où l'archiver, qui informer (directeur, coordonnateur, assurances, ...)).

Important : Fermer le plan d'urgence au retour de l'activité

**Ce document a été élaboré à partir du programme d'accréditation d'Aventure Écotourisme Québec, et avec l'autorisation de cet organisme.*

PLAN D'ÉVACUATION

Lac Poisson Blanc

Responsable

1(888) 888-8888
cell 888-888-8888

Centre de location

1(888) 888-8888

Ambulance Alerterouge

1(819) 888-8888

Ambulance Toujoursprêt

1(819) 888-8888

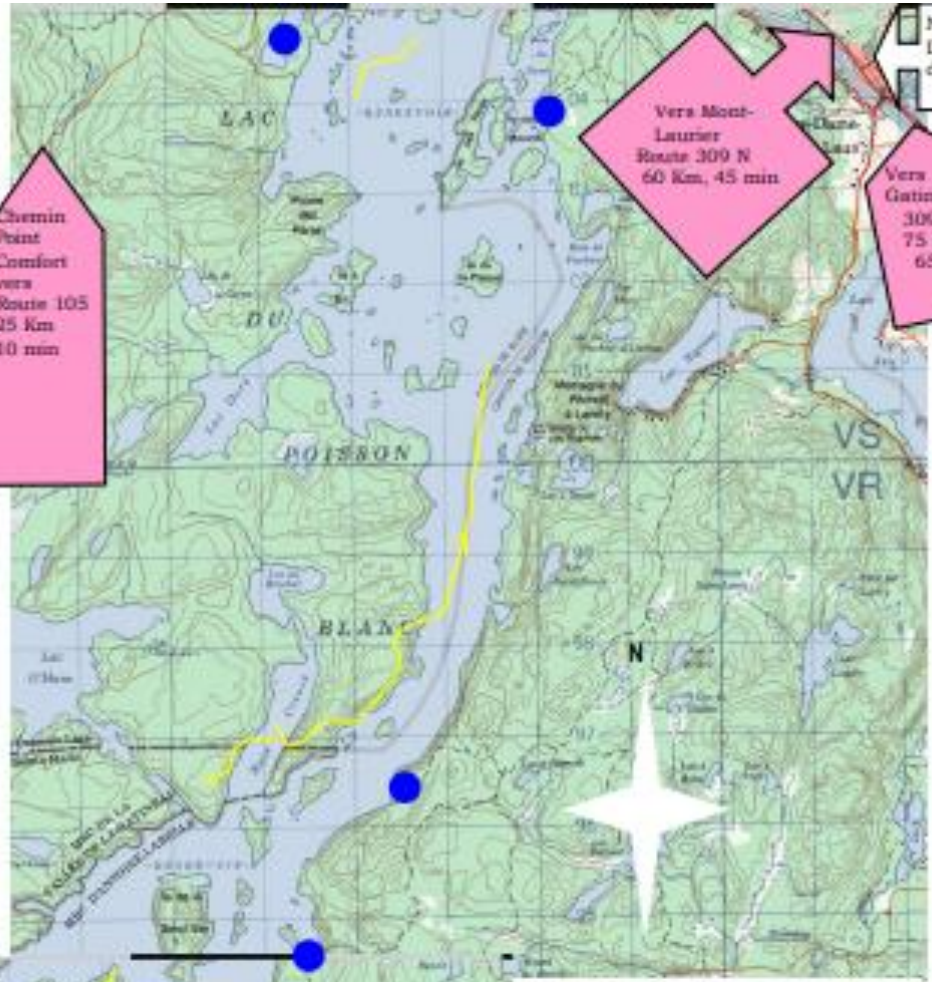
CLSC LOW

1(819) 888-8888

Sûreté du Québec

1(800) 888-8888

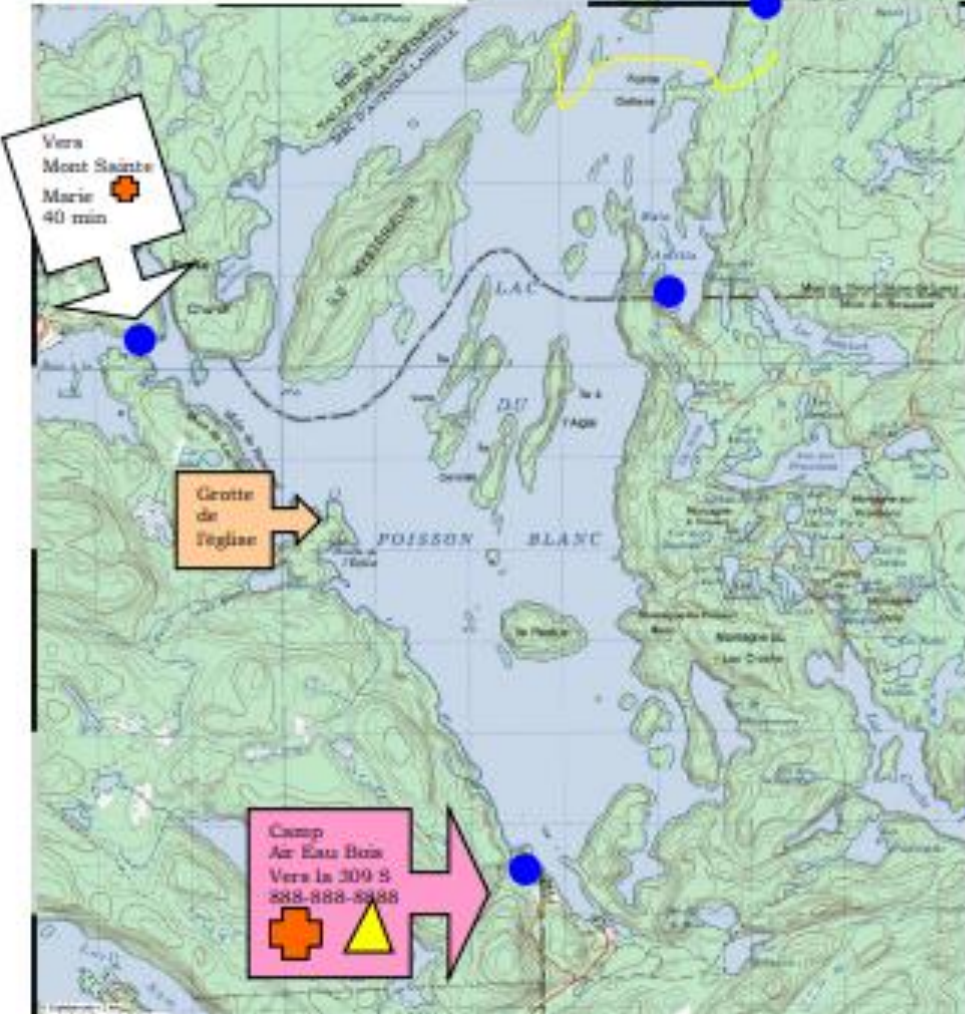
Air Médic



Chemin
Point
Comfort
vers
Route 105
25 Km
10 min

Vers Mont-
Laurier
Route 309 N
60 Km, 45 min

Vers
Gatineau
309 Sud
75 Km
65 min






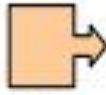




Vers
Mont Sainte
Marie
40 min

Grotte
de
l'église

Camp
Air Eau Bois
Vers la 309 S
888-888-8888

Légende

-  Premiers soins
-  Direction
-  Route d'évacuation
-  Sentier d'évacuation
-  Accès évacuation
-  Point d'intérêt
-  Camp
-  1 Km

Carte topo 31J / 4
Échelle 1 / 50 000

Annexe 6 - PLAN DE ROUTE

Coordonnées personnelles

	Responsable du groupe	Nom des participants
Nom	_____	_____
Adresse	_____	_____
Ville	_____	_____
Téléphone	_____	_____
Personne à contacter en cas d'urgence	_____	_____
Téléphone	_____	_____
	_____	_____
Nombre et type d'embarcations	Solo _____	Duo _____

Points de repère sur l'eau

Couleur des embarcations	_____	_____
Marque / modèle	_____	_____
Couleur des VFI	_____	_____
Équipement de groupe	_____	_____
Autonomie	eau : _____	nourriture : _____
Moyens de communication disponibles	<input type="checkbox"/> VHF <input type="checkbox"/> Tél. cellulaire numéro : (.....) <input type="checkbox"/> Signaux pyrotechniques Type A : nombre _____ Type C : nombre _____ <input type="checkbox"/> Stroboscope <input type="checkbox"/> Toile de détresse Type B : nombre _____ Type D : nombre _____	

Itinéraire

Lieu de départ _____ date :

_____ Lieu de sortie prévu

_____ date : _____

Détails sur l'itinéraire prévu

Détail sur le plan d'urgence

Véhicule automobile/remorque _____ marque : _____ couleur : _____ no plaque _____

Lieu de stationnement

Autres renseignements

_____ pertinents

Recherche et sauvetage (en cas d'urgence)

Quand amorcer les mesures _____

Service à contacter _____

Garde côtière canadienne
1-800-463-4393 (sauvetage maritime, Québec)
Téléphone cellulaire : *16
Radio VHF : 16 (156,800
MHz) 1-800-267-6687 (ligne de

Annexe 9

FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILÉTÉS TECHNIQUES



Un parcours à ma mesure



Autoévaluation des habiletés techniques en kayak de mer

CONTRÔLE DE LA DIRECTION SANS GOUVERNAIL

- L'équipage
- 0 : progresse en ligne droite en eau calme grâce à des propulsions appropriées
 - 2 : progresse en ligne droite en utilisant la gîte malgré un vent latéral (15 km/h, ou force 3)
 - 4 : dirige l'embarcation en utilisant la gîte conjointement à des propulsions adéquates malgré un vent latéral (25 km/h, ou force 4)
 - 6 : dirige l'embarcation, même par fortes vagues (1,2m, vent de 35 km/h ou force 5)
 - 8 : dirige l'embarcation avec dextérité en condition de surf et de déferlantes (vent de 35 km/h ou force 5)

Votre Pointage

CONTRÔLE DES MANŒUVRES SANS GOUVERNAIL

- L'équipage
- 0 : a de la difficulté à s'arrêter parallèlement à un quai ou une berge (eau calme)
 - 2 : s'arrête en parallèle à un quai. Exécute des départs et retours face à la berge par temps calme
 - 4 : peut quitter la berge, s'éloigner et revenir y accoster (milieu maritime et lac) par vent moyen
 - 6 : peut quitter la berge, s'éloigner et revenir y accoster malgré des déferlantes de 0,6m
 - 8 : contrôle les départs de la berge, les changements de caps et les arrivées en surf malgré des déferlantes de plus de 1,2m

Votre Pointage

VENT ET COURANT DE MARÉE

- L'équipage
- 0 : ne sait pas tenir compte de la dérive par vent faible, ou ne sait pas faire un bac dans un courant de marée
 - 2 : sait ajuster sa trajectoire en fonction du vent et du courant de marée
 - 4 : sait se positionner pour passer les vagues (forte houle) et lire une table de marées pour planifier son déplacement
 - 6 : est capable d'extrapoler la force des courants et la hauteur des marées à partir d'une table. Peut faire face à des conditions de mer correspondant aux avertissements aux petites embarcations
 - 8 : sait prévoir les conditions de mer croisée et de clapot. Est capable de changer de cap et de se diriger malgré des déferlantes de 1,2m créées par un vent fort ou la rencontre du vent et de la marée

Votre Pointage

CONNAISSANCES DE LA NAVIGATION

- L'équipage
- 0 : progresse à vue, en suivant le bord
 - 2 : sait lire une carte et s'y repérer par triangulation
 - 4 : sait utiliser une boussole ou un compas pour planifier sa route et suivre constamment son déplacement
 - 6 : connaît le règlement sur les abordages et la signification des «aides à la navigation». Sait utiliser un GPS en complément d'une carte marine
 - 8 : est capable de se diriger simplement aux instruments, de nuit ou par temps de brouillard

Votre Pointage

CONNAISSANCES DE LA MÉTÉO

- L'équipage
- 0 : navigue à vue en fonction des conditions
 - 2 : connaît les prévisions météo de la journée pour ce secteur
 - 4 : sait interpréter les principaux changements de nébulosité et de vents, et possède une radio-météo
 - 6 : a suivi un cours de base en météo marine, possède une radio VHF et un certificat restreint d'opérateur maritime
 - 8 : sait faire la correspondance entre la vitesse des vents annoncés et l'état de la mer à venir. A des connaissances approfondies en météo marine

Votre Pointage

AUTO-RÉCUPÉRATION

- L'équipage est capable de s'auto-récupérer
- 0 : sur le plat seulement avec un ballon de pagaie
 - 2 : dans des vagues de 0,6m avec un ballon de pagaie
 - 4 : en esquimautant en eau calme
 - 6 : en esquimautant dans des vagues de 1,2m
 - 8 : en réintégrant son kayak chaviré avant d'esquimauter et de le vider à la pompe

Votre Pointage

CONDITION PHYSIQUE

- L'équipage
- 1 : n'est pas en bonne condition physique ou comprend un enfant en bas âge
 - 2 : est moyennement en forme (2 pratiques d'activité physique/semaine)
 - 3 : est en bonne forme physique (plus de 2 pratiques d'activité physique/semaine)

Votre Pointage

L'EMBARCATION

- 0 : mesure moins de 4m (13pieds) pour un solo, 5,2m (17 pieds) pour un duo
- 1 : fait plus de 4m (13 pieds) pour un solo ou plus de 5,2m (17 pieds) pour un duo
- 2 : correspond au point précédent, et comporte des compartiments étanches, des sacs de pointes ou autre structure gonflable lui permettant de flotter
- 3 : correspond aux 2 points précédents en plus d'être équipée d'une ligne de vie, d'un compas, d'un ballon de pagaie accessible et d'une pompe

Votre Pointage

SÉCURITÉ DU GROUPE

Tous les équipages :

- Possèdent l'équipement réglementaire pour leur embarcation (Vf, pagaie, sac à corde, pompe, source lumineuse et sonore) Non : 0 Oui : 2
- Connaissent les techniques de pagaies et manœuvres de base Non : 0 Oui : 2
- Connaissent et appliquent les principes de sécurité face à ces 5 facteurs de risque : vent, foudre, courant, dispersion du groupe, froid Non : 0 Oui : 2
- Savent faire une récupération à l'esquimaude en pointe, comme secouriste ou comme personne secourue Non : 0 Oui : 2
- Savent exécuter une récupération en T Non : 0 Oui : 2
- Sont capable de s'auto-récupérer avec un ballon de pagaie et en possède un Non : 0 Oui : 2
- Sont vêtus et équipés correctement en fonction de la température globale (eau + air) Non : 0 Oui : 2
- Savent s'orienter et interpréter une carte Non : 0 Oui : 2

Pointage du groupe

RÉSULTATS

CONTRÔLE DE LA DIRECTION	/ 8
CONTRÔLE DES MANŒUVRES	/ 8
VENT ET COURANT DE MARÉE	/ 8
CONNAISSANCES DE LA NAVIGATION	/ 8
CONNAISSANCES DE LA MÉTÉO	/ 8
AUTO-RÉCUPÉRATION	/ 8
CONDITION PHYSIQUE	/ 3
EMBARCATION	/ 3
SÉCURITÉ DU GROUPE	/ 16
TOTAL	/ 70

POINTAGE :	ZONE
De 61 à 70	IV
De 46 à 60	III
De 30 à 45	II
Moins de 30	I

Note : en plus de la zone de pratique, assurez-vous de planifier vos itinéraires (de facile à très exigeant en fonction des éléments les plus faibles du groupe).



Personne blessée

Prénom : _____

Nom : _____

Activité :

Type : _____

Lieu : _____

Date : _____

Consignes de rédaction du rapport

- Écrire en caractères d'imprimerie et utiliser un stylobille.
- Lorsque le nom et les coordonnées d'une personne se répètent, veuillez utiliser la formule « *idem que # 00* » en donnant en référence le numéro de section approprié.
- Dans la mesure du possible, essayez de recueillir toutes les informations pertinentes. Dans le cas où une information est non disponible, indiquez-le en utilisant un point d'interrogation (?).
- Si disponible, joindre une copie du formulaire de reconnaissance et acceptation des risques.

Section # 1 : Le blessé

Nom : _____ **Prénom :** _____

Âge : _____ Date de naissance : (AAAA-MM-JJ) _____

Sexe : Femme Homme

Adresse : _____

Téléphones : 📞 Domicile : _____ Travail : _____

Numéro d'assurance maladie : _____

Alerte médicale : NON OUI - **Spécifiez :** _____

Section # 2 : L'activité

Description de l'activité : _____

Type de pratique : Récréation Formation Autre, spécifiez : _____

Responsable de l'activité :

Nom : _____ **Prénom :** _____

Date de naissance : (AAAA-MM-JJ) _____

Adresse : _____

Téléphones : 📞 Domicile : _____ Travail : _____

Activité organisée par : _____

Section # 3 : L'environnement**Conditions de pratique au moment de l'accident :**

Dangereuses Mauvaises Bonnes Excellentes

Détails : _____

Température : °Celsius

Ensoleillement : _____ Humidité : _____

Précipitations : _____ Vents : _____ km/h Direction : _____

Section # 4 : L'accident

Date: _____ **Heure :** _____

Lieu précis : _____ Coordonnées : _____

Description de l'accident :

Section # 5 : L'intervention

Première personne sur les lieux : _____

Premiers soins donnés par : _____

Au moment de l'accident :

Niveau de conscience :

Alerte et orienté _____ Verbal _____ Douleur _____ Inconscient _____

Voies respiratoires : _____ Respiration : _____

Circulation : _____ Temp. Corporelle : _____ °Celsius

Position initiale : _____

Blessures immédiates : _____

Plainte principale (mots du patient) :

Événement menant à l'accident : _____

Description et localisation de la douleur et des blessures (physique et psychologique):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Signes vitaux : Incrire des chiffres ou description le plus précisément possible.

Heure							
Niveau de conscience Alerte/verbal/douleur/ inconscient.							
Pouls / minute							
Respiration / minute							
Pupilles (dilatation)							
Peau couleur, température Moiteur							
Température corporelle							
Réponse neurologique Circulation / sensibilité /mobilité							

Traitement / Actions :

Commentaires (soins à long terme) :

Heure : _____ 1 _____

Heure : _____ 2 _____

Heure : _____ 3 _____

Heure : _____ 4 _____

Heure : _____ 5 _____

Histoire médicale :

Allergies : _____

Médicaments utilisés : _____

Antécédents : _____

Dernier repas : _____ Dernières selles : _____

Lentilles de contact : NON OUI

Lunettes : NON OUI

Dentiers : NON OUI

Bijoux / montre, etc. : _____

Section # 6 : L'assistance**Assistance requise :**

Transport : (ambulance, hélicoptère, etc.) _____

Nom de la Cie : _____

Heure d'arrivée : _____ Lieu de l'embarquement : _____

Nom de l'hôpital / clinique : _____

Heure d'arrivée hôpital / clinique _____

Nom du répondant / transport : _____

Témoins :

Noms et adresses des témoins :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Complété par : (*nom complet*) _____ **Date :** _____
(AAAA-MM-JJ)

Adresse : _____

Téléphone : ☎ Poste _____ **Fonction :** _____

Remarques et commentaires :

Signature : _____**Plan de la scène (*dessin*) :**