



Fédération québécoise
du canot et du kayak

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

KAYAK DE MER

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

Version 2 / Juin 2015

Ont contribué à la rédaction de ce guide :

Pascale Allen
Bernard Hugonnier
Serge Savard
Pierre Trudel
Clément Vigneault

Coordination

Conseil québécois du loisir
4545, av. Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, Succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : 514 252-3132 • Télécopieur : 514 252-3024
Courriel : infocql@loisirquebec.com • Site Internet : www.loisirquebec.com

Chargé de projet

Daniel Gauvreau, récréologue

Adopté le 31 août 2005.

ISBN 978-2-922551-56-3 (ensemble, 2^e édition, septembre 2006)
ISBN 978-2-89101-194-5 (guide 3, 2^e édition, septembre 2006)

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.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le but d'alléger le texte. Il inclut le genre féminin de façon non discriminatoire chaque fois qu'il désigne des personnes.

Nul ne peut reproduire ou modifier le contenu de ce document en tout ou en partie, sans l'autorisation écrite de la Fédération concernée et du Conseil québécois du loisir. © 2005.

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 – normes, exigences et procédures*** (septembre 2010).

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 conduites 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 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!

SIGNATAIRES INITIAUX



Michel Jacques, Président
Association québécoise pour le tourisme
équestre et l'équitation de loisir
(Québec à Cheval)



Steve Lafontaine, Directeur général
Fédération québécoise des activités
subaquatiques



Daniel Gauvreau, Président
Fédération québécoise du canot et
du kayak



Luc Le Blanc, Président
Société québécoise de spéléologie



Dominic Asselin, Président
Fédération québécoise de la montagne et
de l'escalade



Daniel Pouplot, Président-directeur
général
Fédération québécoise de la marche
Vice président loisir plein air
Conseil québécois du loisir

SIGNATAIRES 2010



Jean Drolet, Président
Ski de fond Québec



François Vermette, Président
Vélo Québec Association

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.***

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 conduites 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 trouveront 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 ou au sein d'un club par exemple. 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** – contient 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.

Le chapitre 6 – **L’aménagement des lieux de pratique** – ne fait pas partie du projet initial de réalisation de ce guide. Mais il nous semblait opportun de diffuser certaines informations sur l’aménagement sécuritaire des sites de pratique. Certaines fédérations ont choisi d’intégrer cette information; d’autres font simplement référence à des documents produits par elles-mêmes ou d’autres organismes.

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 la fédération concernée ou au Conseil québécois du loisir dont le site Internet fournit les instructions à ce sujet (www.loisirquebec.com).

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	I
INTRODUCTION	V
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	XI
CHAPITRE 1 - L'ACTIVITÉ ET LE MILIEU	1 - 1
1.1 Définitions	1
1.2 Les conditions préalables à la pratique	1
1.3 Les niveaux de difficulté	2
1.4 Les risques associés à la pratique	6
1.5 Les critères d'annulation d'une activité	8
CHAPITRE 2 - L'ÉQUIPEMENT	2 - 1
2.1 L'équipement de base	1
2.2 L'habillement	3
2.3 L'équipement individuel pour la pratique avancée	3
2.4 L'équipement collectif	3
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement	4
CHAPITRE 3 - LA PRATIQUE AUTONOME	3 - 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	4
3.5 Les relations avec le milieu	5
CHAPITRE 4 - LA PRATIQUE ENCADRÉE	4 - 1
4.1 Niveaux de cadres officiellement reconnus	1
4.2 L'organisation	2
4.2.1 L'itinéraire et l'environnement	2
4.2.2 L'équipement collectif	2
4.2.3 Le plan de sortie	2
4.2.4 Le plan d'urgence	2
4.3 Le participant	3
4.3.1 La vérification du potentiel des participants	3
4.3.2 La préparation du participant	3
4.3.3 La reconnaissance et l'acceptation du risque	3
4.4 L'encadrement	4
4.4.1 Les ratios d'encadrement	4
4.4.2 La progression	4
4.4.3 Les relations avec le milieu	5
4.5 L'encadrement des activités de formation	5
4.6 L'encadrement et la pratique dans les camps de vacances	5
4.7 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire et municipal	5

CHAPITRE 5 - LES PROCÉDURES D'URGENCE	5 - 1
5.1 Les premiers soins	1
5.1.1 La trousse collective de premiers soins	1
5.1.2 La trousse de survie	1
5.1.3 La pharmacie individuelle	2
5.1.4 Les principales blessures	2
5.2 Le sauvetage et l'évacuation	2
5.2.1 Le sauvetage	2
5.2.2 L'appel de détresse	2
5.2.3 L'évacuation	3
5.3 Le rapport d'accident	3
CHAPITRE 6 – L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX DE PRATIQUE	6 - 1
BIBLIOGRAPHIE	BIBLIOGRAPHIE - 1
ANNEXES	ANNEXES - 1
Annexe 1 - Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque	3
Annexe 2 - Formulaire d'examen médical	5
Annexe 3 - Auto-évaluation de la condition physique et de l'état de santé	7
Annexe 4 - Les listes d'équipement	9
Annexe 5 - Le code de communication des pagayeurs	11
Annexe 6 - Tableaux résumés des programmes de formation	13
Annexe 7 - Système canadien d'aides à la navigation	15
Annexe 8 - Le plan d'urgence	17
Annexe 9 - Fiche d'autoévaluation des habilités techniques	19

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU CANOT ET DU KAYAK DE MER

Conseil d'administration

Daniel Gauvreau, président
Jean Plamondon, vice-président
André Charest, trésorier
Lucie Chénier, secrétaire
Patrick Daigle
Jean-Charles Fortin
Jean-Sébastien Rivest

Direction

Pierre Trudel

Mission

La Fédération québécoise du canot et du kayak (FQCK) 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

4545, av. Pierre-De Coubertin
C.P. 1000, Succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3001 • Télécopieur : (514) 252-3091
Courriel : info@canot-kayak.qc.ca • Site Internet : www.canot-kayak.qc.ca

Adhésion

- Guide de canot ou de kayak de mer : adhésion individuelle obligatoire durant l'année où le guide pratique pour que le brevet soit valide.
- Cadre, enseignant, moniteur : adhésion individuelle obligatoire
- Toute personne peut également adhérer à la Fédération selon la tarification en vigueur.
- Un organisme associatif à but non lucratif tel un club, un camp de vacances, une école de canotage ou de kayak de mer 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

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 (de 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

La FQCK 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 51^e 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.

L'éloignement

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.

Les zones de pratique

ZONE I : niveau de difficulté BAS

- 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/isolément, 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.

Niveau nécessitant un minimum de connaissances.

ZONE II : niveau de difficulté MODÉRÉ

- 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 mètres. Vents dominants réguliers et courant 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.

Niveau nécessitant une connaissance des manœuvres de base.

ZONE III : niveau de difficulté ÉLEVÉ

- 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.

Niveau nécessitant une bonne connaissance des techniques de pagaies, de récupération et de navigation.

ZONE IV : niveau de difficulté TRÈS ÉLEVÉ

- 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 inexistantes. 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.

Niveau nécessitant une très bonne maîtrise de son embarcation et des techniques de navigation.

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 à 3 heures.

Modéré (M) : distance quotidienne de 6 à 10 milles marins ou de 3 à 5 heures.

Exigeant (E) : distance quotidienne de 10 à 15 milles marins ou de 5 à 6 heures.

Très exigeant (T E) : distance quotidienne de 15 milles marins 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

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

Danger menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité <i>Basse, modérée, élevée</i>
Risques reliés à la nature de l'activité				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	Basse
<ul style="list-style-type: none"> Grand plan d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> Nage forcée suite à un dessalage 	<ul style="list-style-type: none"> Épuisement, hypothermie 	<ul style="list-style-type: none"> Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> Technique d'auto-sauvetage 	<ul style="list-style-type: none"> Élevée
<ul style="list-style-type: none"> Mauvais équipement, bris d'équipement 	<ul style="list-style-type: none"> Manque d'équipement adéquat et adapté 	<ul style="list-style-type: none"> Chavirer Dériver 	<ul style="list-style-type: none"> Partir mieux équiper 	<ul style="list-style-type: none"> Basse
<ul style="list-style-type: none"> 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

Risques reliés à la personne

<ul style="list-style-type: none"> Peur de l'eau Mauvais nageur 	<ul style="list-style-type: none"> Panique 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> Évaluation Physique et psychologique 	<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

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⁽¹⁾
- Modification soudaine et dangereuse des conditions de pratique : crue, inondation, déluge

Accident et blessures graves

⁽¹⁾ 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)

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.

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 *Fully Inflatable Recreational Personal Flotation Devices*, 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.

Nombre : un par personne.

*Note : le Règlement de sécurité de la FQCK 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.*

Pagaie

Une pagaie appropriée (longueur et autres caractéristiques techniques) à la personne et à l'activité.

Nombre : une par personne plus une pagaie supplémentaire démontable pour 1 à 3 embarcations.

Kayak

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.

Jupette

En nylon enduit ou en néoprène, elle est bien ajustée à l'embarcation et au kayakiste.

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

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

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

Un dispositif ou un appareil de signalisation sonore (sifflet sans bille) ou corne sonore à gaz comprimé ou actionnée 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 (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 brillante.

* 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 transparent 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

- 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

REMARQUE : 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.

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)

2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement

Évaluation visuelle quotidienne

Pagaie : éraflures, fendillements, systèmes de jumelage des pagaies démontables.

Embarcation : trous ou fendillements à la coque, caissons
siège, hiloire, vis et fixations, câbles, gouvernail et appui pied, ligne d'attrape et cordes

Matériel : inventaire

VFI : sangles, boucles et fermeture éclair perforations¹

Au besoin

Remplacer les piles des appareils électriques.

Avant chaque sortie

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

¹ La loi interdit de modifier un VFI.

CHAPITRE 3 - La pratique autonome

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 formateur de la FQCK. 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 la FQCK

Kayak de mer I : initiation à l'activité et aux manœuvres de base.

Kayak de mer II : 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 III : 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 IV : 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.

Kayak de mer V : le brevet de kayak de mer niveau V comporte les mêmes exigences techniques que le brevet de niveau IV, mais réalisées dans des conditions plus difficiles. Le candidat doit démontrer qu'il peut manœuvrer un kayak, naviguer et effectuer des manœuvres de sauvetage dans les conditions suivantes : courants de plus de trois nœuds, surf, vagues stationnaires, vent fort, brouillard et présence de haut fond, etc.

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

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

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 cour 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

- Radiométéo : 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*
- Consultation météo avec un météorologue : 1 900 565-4455*

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
- 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 troussees décrites aux paragraphes suivants :

- 2.4.1 Réparation
- 2.4.2 Sauvetage
- 2.4.3 Communication
- 5.1.1 Premiers soins
- 5.1.2 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 FQCK 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.

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'autosauvetage ou attendre les secours

3.5 Les relations avec le milieu

Code d'éthique

- Être courtois et respectueux envers les autres utilisateurs
- Respecter et protéger l'environnement
- Si un feu est nécessaire assurez-vous d'avoir l'autorisation
- Ne nourrir aucun animal et les observer à distance
- Ne pas mutiler les arbres
- Cuisiner sur un réchaud plutôt que sur un feu
- Utiliser les sites de feu existants seulement ou utiliser l'éstran
- Alimenter vos feux avec du bois mort uniquement
- Ne jamais laisser un feu sans surveillance
- Noyer votre feu avant d'aller dormir ou de quitter les lieux
- Ne jamais éteindre le feu avec du sable
- Nettoyer votre site de feu de tout déchet (papier d'aluminium, boîtes de conserve, etc.)
- Rapporter tous vos déchets
- Ne pas jeter vos déchets dans les toilettes sèches
- En l'absence de toilettes sèches, utiliser l'éstran, faire un trou et rapporter les papiers souillés ou utiliser une toilette portative

CHAPITRE 4 - La pratique encadrée

4.1 Niveaux de cadres officiellement reconnus

Les seules personnes reconnues par la Fédération québécoise du canot et du kayak pour encadrer les participants sont les cadres brevetés suivants :

Animateur de kayak de mer⁽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.
Initiateur de kayak de mer⁽¹⁾	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.
Moniteur de kayak de mer⁽¹⁾	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.
Instructeur de kayak de mer⁽¹⁾	Enseignant spécialiste de sa discipline et de sa pédagogie. Qualifié pour enseigner aux pratiquants les niveaux I, à V de kayak de mer et autorisé à faire émettre les brevets jusqu'au niveau V de sa discipline ainsi que les brevets animateur, initiateur, moniteur et instructeur.
Guide de randonnée⁽²⁾	Encadrer des groupes lors de sorties de kayak de mer. Parcours en zone I et II, dans les conditions les plus difficiles pour ces zones. Assiste un guide excursion.
Guide d'excursion⁽²⁾	Encadrer des groupes lors de sorties de kayak de mer. Parcours en zone I à III, dans les conditions les plus difficiles pour ces zones. Assiste un guide expédition.
Guide d'expédition⁽²⁾	Encadrer des groupes lors d'expéditions de kayak de mer. Parcours en zone I à IV, dans les conditions les plus difficiles pour ces zones.
Apprenti guide⁽²⁾	Assiste un guide randonnée.

Le cadre breveté est tenu de conduire ses activités selon les politiques et standards de la Fédération et selon les lois et règlements applicables.

⁽¹⁾ Programme de formation en canotage.

⁽²⁾ Programme de formation et de certification de guide. Tableaux résumés à l'annexe 6.

4.2 L'organisation

4.2.1 L'itinéraire et l'environnement

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 :

a) 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 de faire du feu
- Trafic maritime

b) Sur un plan d'eau intérieur

- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage
- Indice de sécheresse (feu)
- Risque d'inondation
- Période de chasse et de pêche
- Présence de machinerie forestière
- Autres conditions particulières

4.2.2 L'équipement collectif

Voir chapitre 2 et la section 3.3.

Une pagaie démontable supplémentaire par groupe (3 kayaks).

4.2.3 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*.

Voir section 3.2.1.

4.2.4 Le plan d'urgence

Voir Annexe 8.

4.3 Le participant

4.3.1 La vérification du potentiel des participants

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

- Connaissance des risques associés à la pratique⁽¹⁾
- État de santé et condition physique
 - Formulaire d'examen médical⁽²⁾
- Âge
- Niveau technique, expérience
 - Questionnaire d'évaluation⁽³⁾
 - Mise en situation des manœuvres de base si nécessaire
- Motivation et comportement
 - Vérification des attentes
 - Présentation des objectifs
 - Descriptions des tâches et comportements attendus
 - Aisance dans un milieu aquatique

4.3.2 La préparation du participant

- Vérifier l'équipement personnel de chacun : voir chapitre 2.
- Donner et expliquer les consignes de sécurité : voir section 3.4.
- Enseigner les manœuvres de base :
 - Embarquement et débarquement du kayak
 - Accostage à partir d'une plage ou d'un quai
 - Déplacement en ligne droite, se positionner en fonction du vent et des vagues
 - Chargement équilibré de l'embarcation.

4.3.3 La reconnaissance et l'acceptation du risque

Le responsable du groupe doit s'assurer que chaque participant est conscient des risques associés à la pratique de cette activité et s'assure que le participant signe le formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque.

⁽¹⁾ Voir Annexe 1

⁽²⁾ Voir Annexe 2

⁽³⁾ Voir Annexe 9

4.4 L'encadrement

4.4.1 Les ratios d'encadrement

	Guide randonnée	Guide excursion	Guide expédition
Zones de difficulté /durée des sorties	1 jour	Jusqu'à 5 jours	Illimitée
<u>Zones I et II</u> Duo Solo Mixte	1/8, 4 kayaks 1/5, 5 kayaks 1/7, 5 kayaks	1/6, 3 kayaks 1/4, 4 kayaks 1/6, 4 kayaks	1/6, 3 kayaks 1/4, 4 kayaks 1/4, 5 kayaks
<u>Zone III</u> Duo Solo Mixte	Non applicable	1/4, 2 kayaks 1/3, 3 kayaks 1/4, 3 kayaks	2/8, 4 kayaks 2/5, 5 kayaks 2/8, 5 kayaks
<u>Zone IV</u> Duo Solo Mixte	Non applicable	Non applicable	2/6, 3 kayaks 2/3, 3 kayaks 2/6, 3 kayaks
Autres conditions	Si la deuxième personne assistant le guide est :		
	Apprenti guide	Guide randonnée	Guide excursion
	+30 %	+40 %	+50 %
EXEMPLE			
<u>Zone I et II</u> Duo Solo Mixte	2/10, 5 kayaks 2/7, 7 kayaks 2/9, 5 kayaks		

4.4.2 La progression

Respecter les consignes, les recommandations, les règles de sécurité et les règles de conduite : voir section 3.4.

- Anticiper, reconnaître et prévenir tout danger
- Demeurer plus que 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 suite à l'évaluation

4.4.3 Les relations avec le milieu

Voir section 3.5.

4.5 L'encadrement des activités de formation

Niveau Brevet	Enseignant	Ratio	Durée standard	Préalable
Niveau I (Initiation en eau calme)	Animateur	1 enseignant pour 6 participants	1 jour	Aucun
Niveau II	Initiateur	1 enseignant pour 6 participants	2 jours	Niveau I ou expérience pertinente
Niveau III	Moniteur	1 enseignant pour 4 participants	4 jours	Niveau II ou équivalence
Niveau IV	Instructeur	1 enseignant pour 4 participants	5 jours	Niveau III ou équivalence
Niveau V	Instructeur	1 enseignant pour 4 participants	5 jours	Niveau IV
Sécurité	Initiateur	1 enseignant pour 6 participants	1 jour	Niveau I ou expérience pertinente, être à l'aise dans l'eau et/ou savoir nager.

4.6 L'encadrement et la pratique dans les camps de vacances

En cours d'élaboration.

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

En cours d'élaboration.

CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence

5.1 Les premiers soins

5.1.1 La trousse collective de premiers soins

- 20 pansements adhésifs
- 10 compresses stériles 4" x 4"
- 2 rouleaux de gaze de 2"
- Paires de gant 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
- 1 rouleau de moleskine (trousse pour ampoule)
- Pansements de rapprochement de grandeurs variés (point de rapprochement)
- 1 éclisse (Sam Splin)
- 1 bandage élastique
- 50 gazes non stériles de 3" x 3"
- Savon doux non parfumé
- Crème antibiotique
- Traitement de l'hypothermie
 - Sac de couchage, matelas de sol, gamelle et réchaud, toile abri

5.1.2 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 (gerber etc.)
- Capsules 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

5.1.3 La pharmacie individuelle

Même que la collective, plus les médicaments personnels.

5.1.4 Les principales blessures

- Brûlure
- Éraflure
- Fracture
- Insolation
- Déshydratation
- Hypothermie

5.2 Le sauvetage et l'évacuation

5.2.1 Le sauvetage

Référence : cours de sécurité en kayak de mer

5.2.2 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 (156,800 MHz)

5.2.3 L'évacuation

En cours d'élaboration.

5.3 Le rapport d'accident

En cours d'élaboration.

CHAPITRE 6 – L'aménagement des lieux de pratique

En cours d'élaboration.

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 habilités techniques

Annexe 1**FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ACCEPTATION DU RISQUE****FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU CANOT ET DU KAYAK***4545 av. Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, Succ. M**Montréal QC H1V 3R2**Téléphone : (514) 252-3001 – Télécopieur : (514) 252-3091**Site Internet : www.canot-kayak.qc.ca – Courriel : info@canot-kayak.qc.ca***A. Identification du participant**

Nom : _____ Âge : _____

Adresse : _____

B. Personnes mineures ou groupe d'enfants

Parent, tuteur : _____ Titre : _____

Représentant de l'autorité responsable : _____

Organisme : _____

Nombre d'enfants et groupe d'âge : _____

C. Reconnaissance et acceptation du risque

Je suis conscient que l'activité que j'entends pratiquer comporte des risques pouvant causer des pertes matérielles ou autres, des blessures, des traumatismes ou le décès. Ces risques sont identifiés au paragraphe ci-dessus, sans pour autant s'y limiter.

J'accepte la nature de ces risques comme partie intégrante de l'activité, ainsi que les conséquences pouvant en résulter.

Je reconnais que, vu la nature du terrain et l'éloignement des services, l'évacuation pourra être longue et ardue et les soins médicaux ne pourront être administrés dans un délai court.

Je comprends que le personnel pourra exclure de l'activité toute personne pouvant présenter un risque pour elle-même ou pour les autres.

D. Autorisation d'administrer les premiers soins

En cas de blessure ou d'accident, ou en cas d'inconscience de ma part, j'autorise les personnes responsables à me prodiguer les soins d'urgence nécessaires et à prendre les mesures qui s'imposent pour me faire évacuer.

Tous les frais relatifs aux premiers soins et à l'évacuation seront à ma charge.

J'autorise la personne qui donne les premiers soins à m'administrer les médicaments requis, à l'exclusion des produits suivants :

_____.

Si je suis sous traitement médical ou si j'ai des réactions connues face à certaines situations (ex. : réaction anaphylactique), j'en ai avisé les responsables et j'ai indiqué la marche à suivre en cas d'incapacité de ma part à administrer moi-même le traitement.

Enfants. S'il est impossible de rejoindre les parents ou les responsables de l'enfant, j'autorise le médecin choisi par le personnel cadre de l'activité à prodiguer à mon enfant tous les soins médicaux requis par son état, y compris la pratique d'une intervention chirurgicale, des injections, l'anesthésie et l'hospitalisation.

E. Engagement du participant

Je soussigné déclare ce qui suit :

J'affirme avoir l'état de santé, la forme physique et l'attitude mentale requises pour une telle activité.

Pour les activités nautiques, je déclare être à l'aise dans l'eau.

Je m'engage à me conduire en tout temps de façon responsable et sécuritaire, de manière à éliminer ou à réduire les conséquences de ces risques pour moi-même et pour les autres.

Je m'engage à suivre en tout temps toutes les consignes et les directives données par le personnel cadre de l'Activité.

Je m'engage à demander clairement ce qu'il faut faire devant une difficulté qui m'est inconnue, et à signifier ma volonté de ne pas exécuter une manœuvre qui me semble trop difficile.

Je m'engage à ne pas aller au-delà de mes capacités et à aviser la personne responsable de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant la pratique de l'activité.

Je déclare ne pas être sous l'influence de l'alcool ni aucune drogue et je m'engage formellement à ne pas en faire usage pendant la durée de l'activité.

J'affirme avoir lu et compris le présent document et entreprendre la pratique de cette activité en toute connaissance de cause.

Signature

Date

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 H1V 3R2**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-De Coubertin, C.P. 1000, Succ. M**Montréal QC H1V 3R2**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

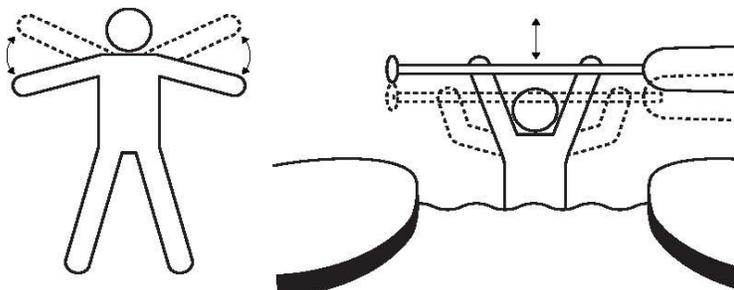
L'équipement personnel

	Sortie journalière en lac ou rivière	En milieu maritime AJOUTER	Sortie de plusieurs jours AJOUTER
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Kayak de mer • Pagaie • Jupette • Un VFI de la taille appropriée par participant • Sifflet ou corne de brume • Corde flottante (15 m ou 50') • Ballon de pagaie • Pompe ou écope • Petit sac étanche • 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>	<u>Vêtements de rechange</u> <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 : fruits secs) • 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

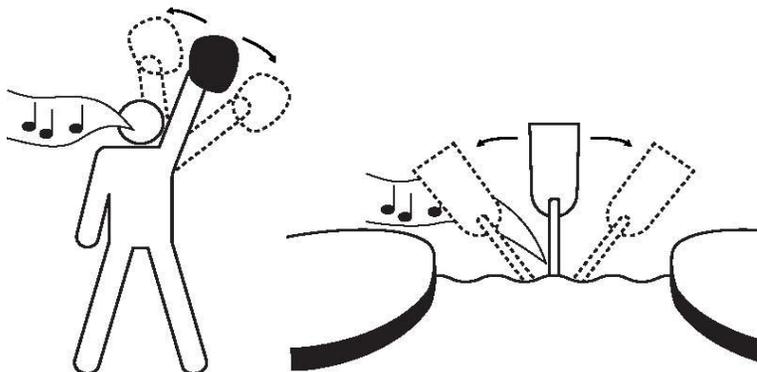
Arrêt / Stop

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.



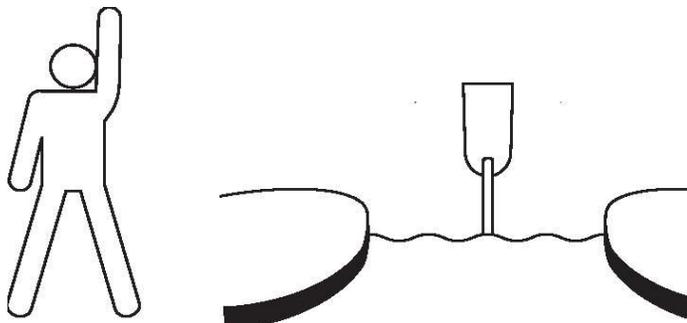
À l'aide / Au secours

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.)



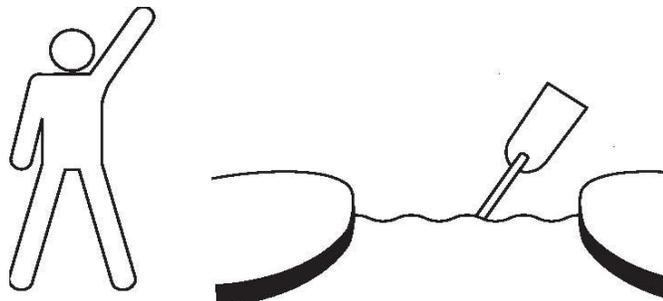
La route est belle

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

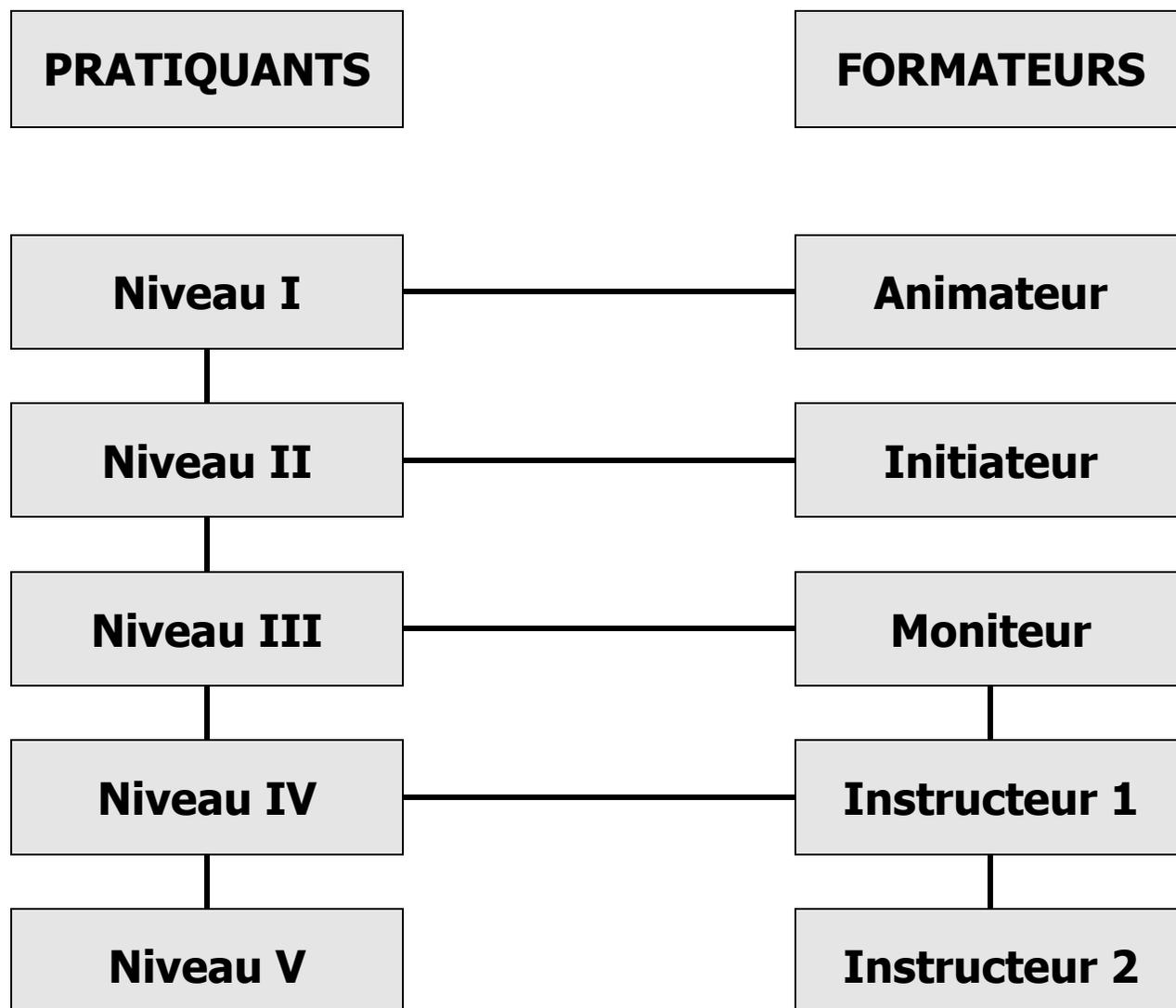
Ce signal ne s'adresse qu'à l'équipage en train de descendre une section de rivière. Avec le bras ou la pagaie, indiquez la direction à prendre (et non les obstacles !) afin de diriger, de l'aval, un équipage moins expérimenté.



Annexe 6

TABLEAUX RÉSUMÉS DES PROGRAMMES

Formation en kayak de mer

**STRUCTURE DE FORMATION
EN KAYAK DE MER**

Annexe 7

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 INDIQUÉ 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 TRIBORD (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 SIGNALÉ DES ATTERISSAGES, 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
UN 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 ORDINAIRE

BÂBORD (NOIRE OU VERTE)
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 DEVAIT ÊTRE LAISSÉE SUR BÂBORD (À GAUCHE).

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 DEVAIT 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
N, E, W, S

FLASH
N, E, W, S

DESCRIPTION

- JAUNE ET NOIRE
- FEUX BLANCS-CARACTÈRES DE FEU INDIQUÉS 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

NORD (Q115) 0 sec 5 10 15

EST (Q01105) 0 sec 5 10 15

SUD (Q1115) 0 sec 5 10 15

OUEST (Q0115) 0 sec 5 10 15

UNE BOUÉE CARDINALE INDIQUE QUE LES EAUX PLUS SÉCURITAIRE SONT DANS LA DIRECTION QU'ELLE INDIQUE. EX.: UNE BOUÉE CARDINALE NORD INDIQUE QUE LES EAUX LES PLUS SÉCURITAIRE 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 MONTRENT MATÉRIEL JAUNE

AVERTISSEMENT
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.

MOUILLAGE
UNE BOUÉE DE MOUILLAGE BALISE LE PÉRIMÈTRE DE ZONES DE MOUILLAGE DÉSIGNÉES. CONSULTER LA CARTE MARINE POUR CONNAÎTRE LA PROFONDEUR DES EAUX.

AMARRAGE
UNE BOUÉE D'AMARRAGE SERT À AMARRER OU À IMMOBILISER UN NAVIRE. SACHEZ QU'UN NAVIRE PEUT ÊTRE AMARRÉ À UNE TELLE BOUÉE.

RENSEIGNEMENTS
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.

OBSTACLE
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.

CONTRÔLE
UNE BOUÉE DE CONTRÔLE INDIQUE DES LIMITES DE VITESSE, DES RESTRICTIONS DE SILLAGE, ETC. OBSEYR À LA RESTRICTION ILLUSTRÉE À L'INTÉRIEUR DU CERCLE ORANGE.

ENDROIT INTERDIT
UNE BOUÉE D'ENDROIT INTERDIT SIGNALÉ UNE ZONE INTERDITE AUX EMBARCATIONS.

SCIENTIFIQUE (SADO)
UNE BOUÉE DE SYSTÈME D'ACQUISITION DE DONNÉES Océaniques RECUEILLE DES DONNÉES MÉTÉOROLOGIQUES ET D'AUTRES DONNÉES SCIENTIFIQUES.

PLONGÉE
UNE BOUÉE DE PLONGÉE SIGNALÉ UNE ZONE OU DES ACTIVITÉS DE PLONGÉE EN SCAPHANDRE AUTONOME OU AUTRES SONT EN COURS. N'EST HABITUELLEMENT PAS INDIQUÉE SUR LES CARTES MARINES.

NATATION
UNE BOUÉE DE NATATION BALISE LE PÉRIMÈTRE D'UNE ZONE RÉSERVÉE À LA NATATION. PEUT NE PAS ÊTRE INDIQUÉE SUR LES CARTES MARINES.

Annexe 8

LE PLAN D'URGENCE

En cours de révision.

Annexe 9

FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILETÉS 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 (VFI, 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'esquimaute 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	POINTAGE :	ZONE
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	

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