



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

CANOTAGE

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

Mai 2023

Chargé de projet du document original

Daniel Gauvreau, récréologue

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

Ainsi que les membres des clubs suivants:

Linda Besner	Club Les Portageurs
Normand Bouillon	Club Les Portageurs
Yan Bouliane	Club L'aviron
Simon Crépeault	Club Pierre Radisson
Mathieu Cyr	Club Rabaska
Emmanuel Hoffbeck	Club Aventuriers
Danis Pageau	Club La Cordelle
Christian Proulx	Club Kaminak



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 sécurité¹, 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

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 desport***.

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!

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 connaissance 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. 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 membre d’un groupe organisé en club ou qui est responsable d’un groupe, que ce soit à titre bénévole ou professionnel. On y présente d’abord l’encadrement au sein des organisations du milieu du tourisme d’aventure ainsi que les responsabilités partagées de la pratique organisée en club. 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.

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.....	11
CHAPITRE 1 - L'activité et le milieu.....	12
1.1 Définitions.....	12
1.2 Les conditions préalables à la pratique.....	13
1.3 Les niveaux de difficulté des parcours canotables	14
1.4 Les risques associés à la pratique.....	19
1.5 Les critères d'annulation ou de report d'une activité.....	22
CHAPITRE 2 - L'équipement.....	23
2.1 L'équipement de base	23
2.2 L'habillement.....	25
2.3 L'équipement canot/personne/équipage de base pour la pratique avancée	25
2.4 L'équipement collectif.....	26
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement.....	28
CHAPITRE 3 - La pratique autonome	29
3.1 Compétence	29
3.1.1 Compétence minimale recommandée pour pratiquer le canotage de façon autonome:.....	29
3.1.2 Le programme de formation des pratiquants en canotage.....	30
3.2 La préparation de la sortie	31
3.2.1 Organisation du groupe	31
3.2.2 Qualifications d'un chef de groupe	31
3.2.3 Compétences collectives	31
3.2.4 Communication des informations pour l'activité.....	31
3.2.5 Information sur la région et l'itinéraire	32
3.2.6 Évaluation des conditions locales	32
3.2.7 Météorologie.....	32
3.2.8 Le plan de route.....	33
3.2.9 Le plan d'urgence.....	33
3.3 L'équipement.....	34
3.3.1 Équipement personnel	34
3.3.2 Équipement pour l'eau vive	34
3.3.3 Équipement pour le canot-camping.....	34
3.3.4 Équipement collectif	34

3.4	Les règles de progression sécuritaire	35
3.4.1	Responsabilité du participant.....	35
3.4.2	Responsabilités et compétences.....	36
3.5	Les relations avec le milieu	39
3.5.1	Code d'éthique.....	39
CHAPITRE 4 - La pratique encadrée.....		41
4.1	L'encadrement et la pratique dans le milieu du tourisme d'aventure	41
4.1.1	Le participant.....	41
4.1.2	Les qualifications reconnus.....	42
4.1.3	La reconnaissance et l'acceptation du risque.....	43
4.1.4	L'équipement	43
4.1.5	L'itinéraire et l'environnement	44
4.1.6	La progression	45
4.1.7	Le plan de route.....	46
4.1.8	Le plan d'urgence.....	46
4.1.9	Le ratio d'encadrement pour les sorties encadrés	47
4.1.10	Les ratios d'encadrement pour les formations de pratiquants.	48
4.2	La pratique structurée pour les clubs	49
4.2.1	Le participant.....	49
4.2.2	Chef de sortie	50
4.2.3	Qualifications du groupe	50
4.2.4	Responsabilité des administrateurs	51
4.2.5	L'équipement	51
4.2.6	L'itinéraire et l'environnement	52
4.2.7	La progression	53
4.2.8	Le plan de route.....	53
4.2.9	Le plan d'urgence.....	54
4.2.10	Compétence à détenir à l'intérieur d'un groupe par ratio.....	55
4.3	La pratique en milieu scolaire.....	56
4.4	L'encadrement lors d'un événement spécifique pour le canotage.....	56
CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence		57
5.1	Le sauvetage et l'évacuation	57
5.2	Les trousse.....	58
BIBLIOGRAPHIE.....		61
ANNEXES		62

Annexe 1 -	FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES.....	63
Annexe 2 -	LES LISTES D'ÉQUIPEMENT.....	5
Annexe 3 -	SIGNALISATION INTERNATIONALE EN RIVIÈRE.....	7
Annexe 4 -	Programme de formation en Canot de Canot Kayak Québec.....	9
Annexe 5 -	PLAN D'URGENCE.....	13
Annexe 6 -	PLAN DE ROUTE	16
Annexe 7 -	FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILITÉS TECHNIQUES en canot	18
Annexe 8 -	RAPPORT D'ACCIDENT	19

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

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 2023

Philippe Pelland, président
Nancy Martel, vice-président
André Francoeur, trésorière
Olivia Robinet-Pigeon, secrétaire
Lorie Ouellet
David Bédard
Jean-François Venne

Direction

Emmanuel Laferrière

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.
- 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.
- Une entreprise privée offrant des forfaits de tourisme d'aventure ou autre type de service: peut adhérer de façon optionnelle en tant que membre associé corporatif.

Activités reconnues

Canot

Kayak de mer

Sauvetage en eau vive

CHAPITRE 1 - L'activité et le milieu

1.1 Définitions

Canotage	pratique du canot.
Canotage en eau calme	pratique du canot, en solo ou en duo, sur de petits ou grands plans d'eau, généralement en lac dont les difficultés sont identifiées selon la classification des parcours canotables.
Canotage en eau vive	pratique du canot en rapides, en solo ou en duo, généralement en rivière ou section de rivière et dont les rapides répondent à une classification de difficulté de I à VI.
Randonnée de canot	sortie de quelques heures à une journée, sans coucher.
Canot-camping	pratique du canot, sur des parcours canotables de tout niveau, incluant au moins un coucher, les repas en plein air et le transport de son équipement.
Pratique avancée	activité de canotage se déroulant sur des parcours de difficulté III et plus et en rapides de classe II et plus.
Canot	embarcation non pontée, effilée aux deux extrémités, propulsée à la pagaie simple.
Rabaska	reproduction de canots autrefois utilisés pour la traite des fourrures et utilisés aujourd'hui à des fins récréatives. Le canot du Nord (connu aussi sous le nom de Rabaska) mesure de 7,6 m (25 pieds) à 10,5 m (35 pieds); le canot de Maître ou canot de Montréal mesure environ 11 m (36 pieds). Ces types de canot peuvent contenir jusqu'à une vingtaine de personnes, selon les spécifications de charge utile.

1.2 Les conditions préalables à la pratique

Le canotage 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 canot 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 canot par elles-mêmes.

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

L'examen médical

Pour la majorité des personnes en bonne santé, il n'est pas nécessaire de passer ou de faire administrer un examen médical avant la pratique. Dans la majorité des activités organisées (formations, sortie guidée, etc.), les participants devront toutefois compléter un questionnaire sur leur état de santé. Ce questionnaire peut être inclus avec d'autres documents à compléter avant l'activité tel le formulaire de reconnaissance et acceptation des risques²

Si un examen médical est **requis**, l'information à transmettre au médecin est la suivante :

La pratique du canotage requiert entre autres un travail des muscles du haut du corps. L'ensemble du corps est sollicité lors de manœuvres comme le portage qui imposent le port de charges lourdes sur des terrains accidentés et pas toujours hospitaliers. 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.

Allergies : identifier les allergies qui peuvent survenir en milieu de plein air et prescrire la médication nécessaire.

² Voir Annexe 1

1.3 Les niveaux de difficulté des parcours canotables

Canot Kayak Québec classe les parcours canotables en cinq niveaux de difficulté : du niveau I, très facile au niveau V, très difficile. Cette classification tient compte de facteurs suivants :

- Le nombre et la difficulté des rapides. Les rapides ont leur niveau de difficulté propre et sont aussi classés sur une échelle de I (très facile) à VI (infranchissable).
- La pente. Le résultat du rapport entre la dénivellation (en mètres) et la distance (en kilomètres).
- L'exposition aux éléments et à d'autres dangers du terrain.
- Le nombre et la longueur des portages.
- Le rapport volume/bassin d'écoulement.
- Débit estival

Cette classification est élaborée en tenant compte des conditions estivales. En dehors de cette saison, il convient d'ajuster l'évaluation des difficultés.

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.

Classification des parcours canotables et pagayables

TRÈS FACILE	Rivière : aucun rapide. Parcours mixte : les lacs ont de petites surfaces ou la configuration des lacs est telle que l'on navigue en eaux protégées sur une partie importante du trajet. Les portages sont courts et entretenus. Pente moyenne : 0 % Portages : 0 à 1 %
FACILE	Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe I et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe II et plus. Parcours mixte : quelques lacs du circuit ont des surfaces importantes pouvant offrir une emprise au vent, rendant la navigation modérée à quelques reprises sur l'ensemble du trajet et/ou quelques portages pouvant être en moyenne de 500 mètres de long, mais sentiers bien dégagés. Pente moyenne : 0 % à 0,075 % Portages : 1 à 3 %
Moyen	Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe II et moins et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe III et plus. Parcours mixte : quelques grands lacs peuvent composer le parcours et/ou les portages sont quelquefois longs, mais faciles. Les passages entre 2 lacs par un ruisseau peuvent nécessiter de la cordelle ou du halage. Pente moyenne : 0,075 % à 0,15 % Portages : 3 à 5 %
DIFFICILE	Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe III et moins et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe IV et plus. Parcours mixte : plusieurs grands lacs ou réservoirs composent au moins 50 % du circuit. Les traversées sont exposées à des vents de modérés à forts, à des vagues et accostages difficiles, et/ou les portages en plus d'être longs et encombrés, peuvent représenter un dénivelé important. Pente moyenne : 0,15 % à 0,25 % Portages : 5 à 8 %
TRÈS DIFFICILE	Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe IV et moins et/ou plus de 5 % du parcours est composé de rapides de classe V et plus. Parcours mixte : composé presque totalement de grands plans d'eau où les traversées sont exposées à de très forts vents et/ou le nombre de portages longs, encombrés, voir disparus, représentent plus de 30 % de tout le trajet. Pente moyenne : 0,25 % et plus Portages : 8 % et plus.

Classification des rapides

Chaque rapide est classé sur une échelle de I à VI, du plus facile au plus difficile; cette classification tient compte de la force du courant, de la présence d'obstacles comme les roches ou les vagues, de la topographie et de la difficulté à exécuter les manœuvres de récupération.

Classe I

Négociation facile; courant faible, rarement supérieur à 2 m/s (7 km/h), vagues inférieures à 15 cm. Le meilleur passage est large et évident. Les obstacles s'évitent facilement. Un contrôle de l'embarcation en eau calme est nécessaire.

Classe II

Négociation mouvementée; la vitesse du courant peut atteindre 3 m/s (10 km/h) et les vagues (jusqu'à 80 cm) sont régulières. Les passages sont francs, faciles à discerner mais nécessitent quelques manœuvres. Les contre-courants sont fréquents et faciles à accrocher, petits seuils (60 cm). Des connaissances de base (manœuvres, gîte, sécurité) sont requises. S'il y a dessalage, il y a risque de bris ou de perte de matériel pour les débutants. La récupération est facile.

Classe III

Négociation difficile; la vitesse du courant peut atteindre 4 m/s (15 km/h) et est difficile à neutraliser en bac arrière. Les vagues irrégulières sont hautes (80 cm - 1,5 m). Le meilleur passage n'est pas toujours visible de l'embarcation mais devient évident de la rive. Les manœuvres doivent être précises. Les contre-courants peuvent être courts, mais il y a des points d'arrêt possibles avant les passages délicats. On rencontre des seuils de 1 m, des drossages, des trous et des rouleaux. Une maîtrise avancée de la technique est nécessaire. La reconnaissance est généralement nécessaire pour les canots ouverts et la flottaison ajoutée est recommandée. La récupération n'est pas trop difficile pour une équipe expérimentée. S'ils sont longs, ces rapides peuvent être dangereux pour les pagayeurs et le matériel.

Classe IV

Négociation très difficile; courant très rapide (jusqu'à 6 m/s) (20 km/h), vagues hautes (2 m et +). Rapides avec passages étroits et nombreux obstacles dangereux exigeant des manœuvres très précises et une grande expérience de l'eau vive. Parcours souvent unique et difficile à identifier. Une reconnaissance à partir de la rive est nécessaire lors d'une première descente. Les points d'arrêt sont rares et difficiles à accrocher. Les contre-courants sont courts et instables. Rouleaux, seuils (2 m), rappels, drossages, trous provoquant le dessalage. Récupération difficile; flottaison ajoutée indispensable pour les canots ouverts. Assistance de la rive recommandée

Classe V

Négociation extrêmement difficile; rapide réservé aux experts après reconnaissance à partir de la rive. Assistance de la rive recommandée. Courants très puissants, marmites, violents ressacs, vagues très hautes et irrégulières, contre courants très turbulents qu'il faut généralement éviter, trous énormes, violents drossages, puissants rouleaux, gros seuils (2 m et +), vagues explosives, pas de planiol. Les passages sont complexes à négocier et exigent des manœuvres puissantes et très précises. Les obstacles sont souvent impossibles à éviter. La visibilité est limitée (virages, hautes vagues) et les points de repère sont difficiles à mémoriser. Récupération très difficile, très dangereuse si le rapide est long.

Classe VI

Généralement infranchissable pour tout type d'embarcation en raison de la pente, de l'encombrement et du volume. Une fausse manœuvre peut entraîner un risque pour la vie. À la limite des possibilités de la technique et de l'équipement actuels.

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				
Vent constant Bourrasque Grain	Force	• Dispersion du groupe, • Difficulté à se diriger, • Dessalage.	• Ne pas être seul; • Demeurer groupé; • Se mettre à l'abri; • Surveiller le ciel.	Modérée
Foudre	Exposition	• Électrocution	Se mettre à couvert, mais pas sous un arbre isolé.	Basse
Brouillard	Opacité	• Difficulté de navigation	• Surveiller la météo • Naviguer grouper et à portée de voix	Modérée
Soleil	Exposition	• Insolation • Déshydratation • Brûlure	• Porter un chapeau, des manches longues et un pantalon. • Porter des lunettes de soleil. • Utiliser la crème solaire, boire régulièrement	Élevé
Grand plan d'eau	Emprise du vent, arrivée soudaine de mauvais temps	• Épuisement • Noyade	• Rapport météo • Étude des cartes • Longer la rive • Auto-sauvetage	Élevée
Eau froide (15 °C et moins)	• Perte de chaleur rapide	• Hypothermie • Choc thermique • Perte de conscience	• Habillement adéquat (Vêtement isothermique ou étanche)	Élevée

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques liés à la rivière et le courant				
Manque de connaissance	Éloignement de la rive	Noyade	Suivre des cours de formation	Modérée
• Embâcle • Branches, troncs d'arbres • Passoire	Force du courant, degré d'enchevêtrement (ouvert ou fermé)	Noyade	• Passer loin, reconnaître les rapides, se hisser sur l'obstacle • Portager	Élevée
• Rappel • Rouleau	Force du courant	Noyade	• Connaître les techniques de sortie • Portager	Modérée
Affouille- ment	Drossage, eau haute	Noyade	• Passer à l'intérieur du drossage • Portager	Modérée
Siphon	• Force du courant • Instabilité de l'eau • Aspiration de l'embarcation (et/ou de ses passagers en cas de dessalage) vers le fond de la rivière.	Noyade	• Être attentif, évaluer le danger, s'abstenir • Portager	Basse Rare au plan naturel
Chute, drossage, cascade, seuil	Force, courant, hauteur, rappel, encombrement	Blessure majeure Noyade	• Être attentif, évaluer le danger, s'abstenir, • Visualisation du rapide • Passer loin • Portager	Élevée
Courant	Dispersion	Entraîne le canot sur des obstacles	Surveiller les obstacles et l'accélération du courant	Élevée
Obstacles, artificiels humaines	• Force du courant • Situation de l'obstacle	Blessure Noyade	• Visualisation du rapide • Passer loin • Portager	Élevée

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques liés à tous les plans d'eau				
Dessalage	Obstacles	- Blessure - Noyade	Technique de nage en rapide	Élevée
Coincement d'une partie du corps	- Force du courant - Enchevêtrement	- Blessure - Noyade	Nager au lieu de marcher	Basse
Mauvais équipement, bris d'équipement	Manque d'équipement adéquat et adapté	- Blessure, - Dessalage	Partir bien équipé	Basse
Perdre son chemin	Manque de temps ou de nourriture	- Dispersion du groupe - Épuisement - Déshydratation - Panique	- Connaissance de la rivière - Carte et compas	Basse

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques liés à la personne				
- Peur de l'eau - Mauvais nageur	Panique	- Blessure - Noyade	Évaluation physique et psychologique	Élevée
VFI non porté	- Désorientation - Choc thermique	- Noyade - Hypothermie - Blessures	Le porter	Extrême
Consommation alcool ou drogue	Réduit le jugement et les réflexes	- Noyade - Hypothermie - Blessures	Abstinence avant et pendant l'activité	Élevée
Dispersion du groupe	Pas d'aide et de communication possible	- Noyade - Hypothermie - Blessures	- Rester en tout temps à porter de voix. - Avoir un chef de file et un serre file qui assume leur rôle.	Élevée

1.5 Les critères d'annulation ou de report 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

- Orage ou approche d'orage
- Brouillard opaque : dans certaines circonstances et avec l'utilisation d'équipement approprié, la navigation est possible.
- Modification soudaine et dangereuse des conditions de pratique : crue, inondation, déluge, débit plus haut que la recommandation ou plus haut que le débit pratiqué normalement.

Accident ou blessures graves

Danger

CHAPITRE 2 - L'équipement

2.1 L'équipement de base

- | | |
|-------|--|
| Canot | <ul style="list-style-type: none">✓ Doit être insubmersible, c'est-à-dire, doté d'une « flottaison positive » qui permet au canot seul de demeurer à fleur d'eau même plein d'eau. Il doit être muni à chaque extrémité d'un système de préhension.✓ L'espace sous les bancs doit permettre de se placer les pieds et de les sortir de façon sécuritaire, même lors d'un dessalage.✓ Les caractéristiques et l'équipement du canot doivent être appropriés à la forme de pratique (eau calme, eau vive, canot-camping) et au niveau de difficulté. |
|-------|--|

Équipement réglementaire

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

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

- | | |
|----------------------------|--|
| Protection individuelle | <ul style="list-style-type: none">✓ Un vêtement de flottaison individuel (VFI) 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. |
| Sécurité d'une embarcation | <ul style="list-style-type: none">✓ Une pagaie.✓ Une écope ou une pompe à eau manuelle ou des installations d'épuisement de calle. <i>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.</i> |
| 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 actionnée à la bouche.)✓ Des feux de navigation conformes aux dispositions du Règlement sur les abordages. Les feux de navigation doivent être en fonction 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 canots de 6 m (19 pi 8 po) à 8m pour toutes les formes de pratique

- ✓ Tous les articles de la catégorie précédente, plus :

Équipement de détresse	✓ 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 marins de la rive (1,8 km).

Précision sur l'équipement

Vêtement de flottaison individuel (VFI),	<u>Caractéristiques</u> : dispositif de flottaison individuel adapté au type de canotage pratiqué. Norme CAN/CGSB-65.11-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée <i>Vêtements de flottaison individuels</i>. 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 <i>Vêtements de flottaison individuels pour les enfants</i>. Autres normes qui offrent un niveau de sécurité équivalent ou supérieur à ces normes. Note : Canot Kayak Québec considère que le VFI doit être porté en tout temps.
Pagaie / aviron	Un aviron, ou pagaie appropriée (longueur et autres caractéristiques techniques) à la personne et à l'activité. L'aviron doit être insubmersible. Nombre : un par personne plus un aviron supplémentaire par embarcation. (Règlement de sécurité Canot Kayak Québec)
Flottaison ajoutée	Recommandé pour l'eau vive quand le rapide est de classe III ou plus.
Écope, pompe	Voir réglementation. L'écope ou la pompe (électrique ou manuelle) doit être fixée à l'embarcation de manière sécuritaire et de façon à ne pas entraver la nage ou la récupération du canot.

2.2 L'habillement

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.
Souliers	✓ Chaussures ou sandales adaptées (légères à semelle souple et antidérapante).
Vêtement isotherme	✓ Protection contre l'eau froide : porter un vêtement isotherme ou étanche ou une combinaison de vêtements (système multicouche) donnant une protection équivalente lorsque la température de l'air plus celle de l'eau égale 37°C.
Casque	✓ La Canot Kayak Québec préconise le port du casque particulièrement dans les rapides de classe III et plus ou lorsque le pagayeur utilise des calages. Le casque doit être de la bonne taille et avec un design modelé pour l'eau vive. Il comporte une coquille en plastique, une doublure en mousse et est attaché sous le menton. Norme CE EN1385.

2.3 L'équipement canot/personne/équipage de base pour la pratique avancée

Pour l'eau vive

- Flottaison ajoutée pour le canot
- Casque d'eau-vive
- Couteau
- Sac à corde : 15 m minimum de longueur et 6 à 9 mm de diamètre de corde flottante. Si porté sur soi, le sac à corde doit être muni d'un système de relâche rapide (quick release)

Divers

- Sacs ou contenants étanches pour le transport des bagages
- Cartes-guide imperméabilisées ou porte carte étanche³.

³ Note : ce dernier item peut être considéré comme du matériel collectif lors d'activités en région inconnue ou en canot camping

2.4 L'équipement collectif

La trousse de réparation

Minimum en randonnée (Voir paragraphe 1.1)

- Ruban adhésif large et résistant à l'eau

Minimum en canot-camping

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

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 et le type d'embarcations.

La trousse de sauvetage

En plus des équipements obligatoires

- Couteau
- 3 mousquetons à vis d'un minimum de 20 Kn
- 3 cordelettes 1.50 m, 6mm

REMARQUE : un sac à corde peut faire office de ligne d'attrape mais une ligne d'attrape n'est pas un sac à corde.

La trousse de communication

Il est recommandé d'avoir 1, voir 2 systèmes de communication fonctionnel

Radio à ondes courtes Balise de détresse GPS Téléphone cellulaire ou satellite

La trousse de premiers soins

Voir paragraphe 5.2.1

NOTE : les trousses de sauvetage et de premiers soins doivent être adaptées à la grosseur du groupe, 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'embarcation 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 <i>Note : la loi interdit de modifier un VFI.</i>
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

3.1 Compétence

3.1.1 Compétence minimale recommandée pour pratiquer le canotage de façon autonome:

Il est recommandé que le pratiquant autonome suit un cours de base de pratiquant donné par un enseignant de canot kayak Québec. À défaut de cours, le pratiquant devrait disposer des compétences équivalentes au niveau Canotage I avant de participer à une activité de canotage en eau calme, et au niveau II eau vive avant de participer à une activité de canotage en rivière.

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

- Embarquer, débarquer et accoster adéquatement 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;
- Se récupérer avec un autre canot sur un lac.
- Savoir quelle position adopter pour nager en rapide

3.1.2 Le programme de formation des pratiquants en canotage

<i>Niveau I :</i>	• Le pratiquant qui a réussi le niveau Canotage I confirme l'acquisition de connaissance de base du canotage en eau calme en duo, à l'avant comme à l'arrière.
<i>Niveau II :</i>	• Le pratiquant qui a réussi le niveau II eau calme (II EC) est prêt à effectuer des parcours journaliers en lac, en duo ou en solo. • Le pratiquant qui a réussi le niveau II eau vive (II EV) est prêt à effectuer des parcours en rivières faciles avec un bon encadrement, autant comme équipier avant que comme équipier arrière. • Le pratiquant qui a réussi le niveau II canot-camping (II CC) est prêt pour organiser une sortie de plusieurs jours en lien avec son degré d'habileté technique.
<i>Niveau III</i>	• Le pratiquant qui a réussi le niveau III EC ou III EV est prêt à effectuer des parcours comme participant autonome dans sa discipline. Moyen
<i>Niveau IV</i>	• Le pratiquant qui a réussi le niveau IV EC ou EV maîtrise tous les éléments de sa discipline. Difficile

Même si les contenus de cours comprennent certains éléments de sécurité s'adressant à un tiers, il est recommandé qu'un participant ayant l'équivalent du niveau III ou moins en canotage en eau calme ne franchisse pas de rapide de classe III ou plus, à moins d'être dans un cours de pratiquant supervisé par une personne qualifiée selon le chapitre 4 du présent document.

3.2 La préparation de la sortie

3.2.1 Organisation du groupe

Niveau de compétences des participants

- S'assurer que les participants ont un niveau de compétence suffisant pour l'activité et le parcours choisi.
- L'utilisation du questionnaire d'auto-évaluation du programme « Payez bien informé » est un outil fortement recommandé. (voir annexe 7)
- Il est recommandé qu'un groupe de participants se désigne un chef de groupe qui agit comme coordonnateur de l'organisation de l'activité (logistique).
- Chaque participant demeure responsable de sa sécurité, de son équipement et de son organisation.

3.2.2 Qualifications d'un chef de groupe

Il est recommandé qu'un chef de groupe possède au minimum le niveau de pratiquant II eau calme et/ou III eau vive pour conduire une activité de canotage. Voir paragraphe 3.4.

3.2.3 Compétences collectives

- ✓ Il est recommandé qu'au moins un membre du groupe ait un brevet de premiers soins à jour (minimum 16 heures incluant le RCR).
- ✓ Stage spécialisé en sauvetage : en descente en rapide il est recommandé qu'un membre du groupe possède le cours de sauvetage en eau vive : Technicien en rivière 2 et que d'autres membres du groupe possède le Technicien Rivière 1

3.2.4 Communication des informations pour l'activité

L'information concernant le déroulement d'une activité doit être partagée par tous les participants. Ce partage peut se faire sous différentes formes; téléphone, courriel, réunion préparatoire etc. Toutefois il est recommandé de privilégier une ou plusieurs rencontres préparatoires pour l'organisation d'une expédition.

3.2.5 Information sur la région et l'itinéraire

Documents de référence officiels :

- Site Internet de la Canot Kayak Québec
- Guide des parcours canotables du Québec
- Carte interactive de Canot Kayak Québec
- Cartes topographiques et/ou marines du Canada
-

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

3.2.6 Évaluation des conditions locales

Info Débit : site Internet : www.canotkayak.qc.ca

3.2.7 Météorologie

Connaître les prévisions pour le secteur de la sortie et anticiper le mauvais temps.

Pour les sorties en milieu marin : le service Info-Marées(<https://www.marees.gc.ca>) de Pêches et Océans Canada permet de connaître les heures des marées quotidiennes de 9 régions sur le Saint-Laurent : *Bulletins de météo d'Environnement-Canada*

- Récepteur radio-météo
- Radio VHF
- Site Internet : www.météo.gc.ca

3.2.8 Le plan de route

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 est donc remplacée dans ce document par plan de route.

Avant de partir, laisser une copie du trajet à une personne majeure et l'informer de la date de la sortie et du moment du retour prévu. Adapter le plan de route au type de sortie (individuelle, familiale, groupe), à la durée (quelques heures à plusieurs semaines), à son éloignement d'un centre possible de secours. Ex. : Une expédition de plusieurs semaines en région éloignée n'implique pas les mêmes types de personnes à qui il faut transmettre les informations.

Il est capital de fermer le plan de route⁴

3.2.9 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence comprend les routes d'évacuation, les numéros d'urgence, les personnes ressources et le matériel d'urgence. Il doit être écrit à l'encre indélébile et/ou conservé dans un contenant étanche dont tous les participants connaissent sa localisation.

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

911

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)

⁴ Voir Annexe 6

3.3 L'équipement

3.3.1 Équipement personnel

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

3.3.2 Équipement pour l'eau vive

En plus du matériel identifié au chapitre 2, pour une expédition en eau vive, il est recommandé d'avoir le matériel suivant :

- Cordes de pointe
- Flottaison ajoutée
- Carte-guide, boussole ou GPS
- Couteau
- Vêtement isotherme ou système multicouche équivalent en conditions froides

3.3.3 Équipement pour le canot-camping

Voir l'annexe 2.

3.3.4 Équipement collectif

- Disposer des trousse décrites aux paragraphes suivants :
- Réparation
- Sauvetage
- Communication
- Premiers soins
- Trousse de survie

3.4 Les règles de progression sécuritaire

3.4.1 Responsabilité du participant

- Informer le responsable du groupe (chef de groupe) de tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de l'activité ou qui risque d'entraîner des conséquences néfastes sur son intégrité physique (corporelle);
- Informer le chef de groupe de son incapacité à nager, et porter son vêtement de flottaison individuel en tout temps;
- Ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolisée ou de drogue pendant qu'il est sur l'eau ou en reconnaissance de rapides.
- Reconnaître les rapides de classe III et plus;
- Ne pas s'engager dans un rapide de classe IV ou plus avec un canot sans flottaison ajoutée;
- Respecter les consignes du groupe lorsque applicable;
- Ne pas laisser un feu sans surveillance et le noyer avant de quitter;
- Lors d'une expédition, si les repas sont planifiés de manière collective, Canot Kayak Québec recommande de répartir équitablement ces derniers parmi toutes les embarcations.

3.4.2 Responsabilités et compétences

Chef de groupe : 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 Canot Kayak Québec pour les sorties sur des parcours de classe I et II et un brevet III pratiquant pour les parcours de classes supérieures.

Chef de file : À la demande du chef de groupe, il ouvre la marche lors d'un passage de rapide, d'une traversée de grand lac ou en toute autre occasion. Il détermine les lieux d'arrêt et de regroupement.

Serre-file : À la demande du chef de groupe, il ferme la marche lors d'un passage d'un rapide, d'une traversée d'un grand lac ou en toute autre occasion. Il porte assistance à tout pagayeur en difficulté et doit en aviser le chef de groupe.

Premiers soins : Au moins un membre par ratio d'encadrement devrait détenir un brevet de premiers soins à jour représentent le milieu d'éloignement de l'activité.

Sauvetage : Au moins un membre du groupe devrait détenir au minimum un brevet valide de sauvetage en eau vive : Technicien Rivière 2.

Technique

- Connaître au moins une technique de récupération pour le pagayeur et l'embarcation, applicable en cas de dessalage
- Avoir appris la technique de nage en rapide
- Détenir et savoir utiliser une boussole, une carte topographique ou l'utilisation d'un GPS
- Connaître et utiliser le code de communication internationale en rivière (voir annexe 3)

Consignes relatives à l'équipement

- Porter un casque en eau vive (voir point 2.2)
- Porter le VFI en tout temps sur le plan d'eau
- Porter des vêtements appropriés aux conditions environnementales
- Porter des chaussures adaptées

Règles de conduite en groupe

- Un groupe sécuritaire doit compter un minimum de trois canots
- Ajuster la vitesse du groupe à celle du plus lent
- Respecter les consignes de sécurité lors de la descente de rapides
- Porter secours aux participants en difficulté, à moins d'un risque pour soi
- Sur les grands lacs, demeurer groupé et à portée de voix
- Vagues et vents forts : avironner à genoux et longer la rive lorsque les vagues et les vents sont forts
- Orage : ne pas aller sur l'eau lorsqu'il y a orage ou prévision d'orage, rentrer au bord à couvert si un orage approche

Reconnaissance et anticipation du risque

- Suivre son déplacement sur la carte et vérifier la concordance avec le terrain
- Arrêter suffisamment en amont de l'obstacle anticipé
- Effectuer une reconnaissance de l'obstacle
- Décider de le franchir ou non
- N'obliger aucun pratiquant à franchir un rapide
- Prévoir les effets de changements de météo

Dessalage en rapide

- En duo penser à son partenaire
- Demeurer en amont du canot
- Tenter de se dégager de la zone de danger le plus rapidement possible
- N'attendez pas de secours extérieurs et regagner la rive

Dessalage en lac

- En duo penser à son partenaire
- Demeurer avec le canot à moins d'un danger immédiat
- Attendre l'intervention des autres canots

Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incident

- En cas d'accident et en absence de moyen de communication envoyer lorsque c'est possible, deux personnes pour alerter les secours
- Utiliser le code international des signaux de détresse. Voir Annexe 3.

3.5 Les relations avec le milieu

3.5.1 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 maximums 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

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
- Âge
- Niveau technique, expérience
- Motivation et attentes
- Aisance dans un milieu aquatique
- Vérification des attentes

Le participant : la préparation

- Présentation des objectifs
- Présentation des difficultés 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 chacun⁵
- Énumération et explications des consignes de sécurité
- Démonstration des manœuvres de base (si ce n'est pas fait au préalable dans une formation):
 - ✓ Embarquer et débarquer du canot
 - ✓ Chargement équilibré de l'embarcation
 - ✓ Avancer, tourner et arrêter en eau calme

⁵ Voir Chapitre 2 : L'équipement dans le guide de pratique et d'encadrement 2023

4.1.2 Les qualifications reconnus

Encadrant 1	<i>Encadre des activités sur des parcours facile.</i>
	Formation CKQ ✓ Brevet II eau calme, ✓ Les brevets II Eau Vive (EV) ✓ Technicien rivière II (TR2) seront demandés si l'activité inclut des rapides de class 1 et plus Expérience pratique ✓ Doit cumuler un minimum de 100 km de canot dans la difficulté du parcours encadré Autre formation ✓ Cours de secouriste en région isolé, incluant le cours RCR (20h)
Encadrant 2	<i>Encadre des activités sur des parcours faciles et moyens</i>
	Formation CKQ ✓ Brevet II eau calme, ✓ Les brevets III Eau vive (EV) ✓ Technicien rivière II (TR2) pourraient être demandés si l'activité inclut des rapides de class 2 et plus Expérience pratique ✓ Doit cumuler un minimum de 100 km de canot dans la difficulté du parcours encadré Autre formation ✓ Cours de secouriste en région isolé, incluant le cours RCR (20h)
Encadrant 3	<i>Encadre des activités sur des parcours faciles, moyens, difficiles, très difficile</i>
	Formation CKQ ✓ Brevet II eau calme ✓ Brevet IV Eau Vive (EV) solo ou duo ✓ Brevet Technicien rivière II (TR2) valide Expérience pratique ✓ Doit cumuler un minimum de 100 km de canot dans la difficulté du parcours encadré Autre formation ✓ Cours de secouriste en région isolé, incluant le cours RCR (20h)

- Pour les critères d'obtention des brevets **Encadrant** Canot Kayak Québec : Annexe 4
- Pour les critères d'obtention des brevets d'**enseignement** Canot Kayak Québec : Annexe 4.2

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 risque⁶ 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,
- ✓ Dans des eaux de classe 3 ou plus, un casque protecteur 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

Additionnellement à l'équipement collectif nommé dans le chapitre 2 et la section 3.5. Avoir

- ✓ Une pagaie supplémentaire par groupe (3 canots) au lieu d'une pagaie supplémentaire par embarcation.

⁶ 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 :

- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage
- Conditions météorologiques prévues
- Conditions environnementales : qualité de l'eau, moustiques
- Disponibilité et taille des sites de campement
- 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)
- 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 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.

⁷ voir section 3.4.

4.1.7 Le plan de route

Le plan de route⁸ 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 route.

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.

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

4.1.8 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence⁹ 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.

⁸ Un exemplaire à l'annexe 6.

⁹ Un exemplaire de plan d'urgence, annexe 5

4.1.9 Le ratio d'encadrement pour les sorties encadrés

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

Qualification de l'encadrant	Encadrant 1	Encadrant 2	Encadrant 3
	<i>Durée des sorties</i> 1 jour	<i>Durée des sorties</i> Jusqu'à 5 jours	<i>Durée des sorties</i> Illimitée
<i>Difficulté du parcours</i> Très facile- facile	1 pour 11 participants ou max. 6 canots	1 pour 9 participants ou max. 5 canots	1 pour 7 participants ou max. 4 canots
<i>Difficulté du parcours</i> Moyen	<i>Ne peut encadrer cette activité</i>	1 pour 9 participants ou max. 5 canots	1 pour 5 participants ou max. 3 canots
<i>Difficulté du parcours</i> Difficile Très difficile	<i>Ne peut encadrer cette activité</i>	<i>Ne peut encadrer cette activité</i>	1 pour 5 participants ou max. 3 canots

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
	<i>Durée des sorties</i> 2 jours	<i>Durée des sorties</i> Illimitée	<i>Durée des sorties</i> Illimitée
Augmentation du ratio	+ 50 %	+ 3 participants	+ 3 participants
<i>Exemple :</i> Difficulté du parcours Très facile-facile	2 encadrants pour 16 participants ou max. 9 canots	2 encadrants pour 14 participants ou max. 8 canots	2 encadrants pour 11 participants ou max. 6 canots

4.1.10 Les ratios d'encadrement pour les formations de pratiquants.

	Formation Eau-calme	Ratio	Formation Eau-vive	Ratio	Formation canot-camping	Ratio
Niveau 1	Canotage I	1 / 10				
Niveau 2	II Eau calme	1 / 8	II Eau vive	1 / 8	II Canot-camping	1 / 8
Niveau 3	III Eau calme	1 / 8	III Eau vive duo	1 / 8		
			III Eau vive solo	1 / 6		
Niveau 4	IV Eau Calme	1 / 6	IV Eau vive duo	1 / 8		
Niveau 5			IV Eau vive solo	1 / 6		

4.2 La pratique structurée pour les clubs

4.2.1 Le participant

Additionnellement au chapitre 2, les participants devront satisfaire les exigences suivantes :

- ✓ Pour tous les participants, être accompagné d'un groupe possédant les qualifications requises
- ✓ Signer le formulaire de reconnaissance et l'acceptation des risques¹⁰

La pratique en eau calme

- ✓ Détenir un brevet canotage I¹¹ ou suivre une formation d'introduction¹² à l'eau calme dont le programme est sanctionné par CKQ

La pratique en eau vive

- ✓ Détenir un brevet Eau vive II (EVII) ou suivre une formation introduction à l'eau vive dont le programme est sanctionné par CKQ

Exclusion spécifique : Le participant d'âge mineur est exclu des exigences jusqu'à sa majorité. Un adulte, ayant les compétences reconnues doit prendre en charge un mineur dans le cas où ce mineur n'a pas les qualifications requises.

Le participant d'un jour : Un participant qui joint ponctuellement une activité sanctionnée et en lien avec les activités usuelles organisée par un club. Les mêmes normes de sécurité propres au club doivent être respectées.

¹⁰ Annexe 1

¹¹ Brevet d'une autre fédération sera reconnu

¹² Formation d'introduction offerte par un club

4.2.2 Chef de sortie

Le chef de sortie est un participant qui détient une responsabilité morale, partagée conjointement par tous les membres du groupe. 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 Canotage I ou un brevet Eau vive II (EVII) **selon son milieu de pratique** ou suivre une formation d'introduction, dont le programme est sanctionné par CKQ.
- ✓ Avoir participé, en tant que membre d'un club, à un minimum de 3 activités de genre et de niveau équivalents ou supérieur à l'activité pour laquelle il agit comme chef de sortie.

Responsabilité

- S'assurer que le groupe a toutes les qualifications requises
- Assumer la conduite de l'activité et prendre les décisions principales.
- Organisation et logistique
- Rédiger un plan de route pour les activités organisées en parcours difficile et très difficile.
- Documenter la participation aux activités

4.2.3 Qualifications du groupe

- ✓ Un chef de sortie
- ✓ Un (1) membre du groupe avec des connaissances en premiers soins¹³
- ✓ Un (1) membre du groupe avec des connaissances en sauvetage en eau vive¹⁴
- ✓ Un groupe est composé d'un minimum de 3 embarcations
- ✓ Suivre le ratio de compétences au sein d'un groupe par ratio (4.2.10)

¹³ Recommandé : Une formation de premier soin de minimum 16h

¹⁴ Recommandé : Technicien rivière I et 2

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
- S'assurer que chaque participant reçoit une formation d'introduction à la hauteur des standards de Canot Kayak Québec, si le participant ne possède aucun brevet
- Faire approuver la formation d'introduction du club par Canot Kayak Québec, s'il y a lieu

4.2.5 L'équipement

L'équipement personnel

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

Obligatoire

- ✓ Porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) de la bonne taille
- ✓ Porter un casque protecteur de la bonne taille en eau vive (voir point 2.2) dans les rapides de classe III et plus, ainsi que lors de la reconnaissance des rapides.
- ✓ Porter des vêtements et chaussures appropriés aux conditions environnementales

L'équipement collectif

Additionnellement à l'équipement collectif nommé dans le chapitre 2 et la section 3.5. Avoir :

- ✓ Une pagaie supplémentaire (de secours) par groupe de 6 personnes. Nous recommandons une pagaie supplémentaire par embarcation.

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 :

- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage
- Conditions météorologiques prévues
- Conditions environnementales : qualité de l'eau, moustiques
- Disponibilité et taille des sites de campement
- 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)
- 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 ¹⁵

- 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 route. ¹⁶ **Au retour, ne pas oublier de fermer le plan de route (Aviser l'ange-gardien)**

Exigence

- ✓ Rédiger un plan de route pour les sorties en **parcours difficiles et très difficile**¹⁷

¹⁵ voir section 3.4.

¹⁶ Voir un exemplaire à l'annexe 6.

¹⁷ Il est recommandé de produire un plan de route peu importe la difficulté du parcours

4.2.9 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence¹⁸ 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. **Il est recommandé de rédiger un plan d'urgence lors de chaque sortie.**

Une copie du plan devrait également être remise en même temps que le plan de route.

- 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

¹⁸ Voir section 3.2.3 et l'annexe 5 pour un exemplaire de plan d'urgence.

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

GROUPE débutant	Pratique des activités sur des parcours très faciles et faciles
	✓ Formation d'introduction pour chaque participant ou brevet CKQ¹⁹ ✓ Un membre avec des connaissances en premiers soins selon l'éloignement ✓ Un membre avec des connaissances en sauvetage en eau vive²⁰ (Technicien rivière 1 est recommandé)
GROUPE intermédiaire	Pratique des activités sur des parcours faciles et moyens
	✓ Formation d'introduction pour chaque participant ou brevet CKQ ✓ Un membre avec des connaissances en premiers soins selon l'éloignement ✓ Un membre avec des connaissances en sauvetage en eau vive (Technicien rivière 1 est recommandé) Expérience terrain ✓ Avoir fait 10 sorties à travers parcours de niveau facile ou autorisation du chef de sortie²¹
GROUPE Avancé	Pratique des activités sur des parcours faciles, moyens, difficiles, très difficiles
	✓ Formation d'introduction pour chaque participant ou brevet CKQ ✓ Un membre avec des connaissances en premiers soins selon l'éloignement ✓ Un membre avec des connaissances en sauvetage en eau vive (Technicien rivière 1 est recommandé) Expérience terrain ✓ Avoir fait 15 sorties à travers des parcours de niveau intermédiaire ou autorisation du chef de sortie

¹⁹ Reconnaissance des brevets de d'autres fédérations ou organisations

²⁰ Si l'activité se produit dans un environnement d'eau vive

²¹ L'autorisation permise par le chef de sortie sera basée sur un processus de reconnaissance des compétences

Ratio de compétences à détenir à l'intérieur d'un groupe par ratio

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 Débutant	GROUPE Intermédiaire	GROUPE Avancé
<i>Difficulté du parcours</i> Très facile- facile	22 participants max. 12 canots	22 participants max. 12 canots	22 participants max. 12 canots
<i>Difficulté du parcours</i> Moyen		22 participants max. 12 canots	22 participants max. 12 canots
<i>Difficulté du parcours</i> Difficile Très difficile			10 participants max. 7 canots

4.3 La pratique en milieu scolaire

Se référer à la section de la pratique encadré 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)

4.4 L'encadrement lors d'un événement spécifique pour le canotage

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'événements spécifiquement pour le canotage.

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

CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence

5.1 Le sauvetage et l'évacuation

Référer au plan de route²² et au plan d'urgence²³

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

²² Annexe 6

²³ Annexe 5

5.2 Les trousses

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 note
- 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 Splint)
- 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

Guide de sécurité nautique, Pêches et Océans Canada, Garde côtière, Ottawa, 2003.

Règlement de sécurité de la Fédération québécoise du canot et du kayak, Montréal, 2002.

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

Programme de formation en canotage, Canot Kayak québec, Montréal, 2003-2020.

Recherche et sauvetage à bord des petits bateaux, Pêches et Océans Canada, ministère des travaux publics et services gouvernementaux, Ottawa, 2000. (*GCC - SAR_Manual_f.pdf*)

Arrêté du 4 mai 1995, relatif aux garanties de technique et de sécurité dans les établissements organisant la pratique ou l'enseignement de la nage en eau vive, du canoë, du kayak, du raft ainsi que de la navigation à l'aide de toute autre embarcation propulsée à la pagaie, Journal Officiel de la République Française du 12 mai 1995 (*france CANOË.doc*).

Arrêté du 8 décembre 1995 modifié, fixe les modalités d'encadrement et les conditions d'organisation et de pratique dans les séjours de vacances déclarés et dans les centres de loisirs sans hébergement habilités de certaines activités physiques et sportives. (*france regles d'encadrement.doc*) Ensemble de réglementations.

http://www.lescolos.com/legislation_106.html

Consultation sur la sécurité nautique et la qualité de vie sur les lacs et les cours d'eau du Québec, Rapport final sur les consultations publiques et recommandations, comité interministériel (Québec) présidé par M. Claude Boucher, député de Johnson, 1998.

River Rescue, A Manual for Whitewater Safety. Les Bechdet & Slim Ray, Appalachian Mountain Club Books, Boston, Massachusetts, 1985-1997.

ANNEXES

Annexe 1 – Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques

Annexe 2 – Les listes d'équipement

Annexe 3 – Signalisation internationale en rivière

Annexe 4 – Programme de formation Canot Kayak Québec

Annexe 5 – Plan d'urgence

Annexe 6 – Plan de route

Annexe 7 – Fiche d'autoévaluation des habilités techniques

Annexe 8 – Rapport d'accident

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, initiez 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 - LES LISTES D'ÉQUIPEMENT

L'équipement personnel

LISTE AIDE MÉMOIRE	<u>CANOT</u>	• Chaussures lacées • Bas de laine • Genouillères • Maillot de bain ou short • T-shirt, chemise ou vêtement à manches longues • Chapeau ou casquette • Chandail de laine ou laine polaire • Imperméable • Pantalon • Sac étanche • Veste de flottaison individuelle	• Canot • Pagaies • Écope • Cordes de pointe • Carte-guide dans sac étanche • Gourde ou thermos <u>Selon la saison</u> • Tuque de laine • Gants • Vêtements isothermes • Bottillons de néoprène et bas de laine	<u>Rechange</u> • Sous-vêtements • Bas chauds • Pantalon • T-shirt • Chemise • Chandail • Chaussures • Tuque • Serviette • Sac pour vêtements mouillés
	<u>CAMPING</u>	• Tapis de sol • Sac de couchage • Lampe de poche et piles • Réchaud • Combustible • Chaudrons • Couteau • Assiettes et tasses • Ustensiles • Nourriture • Tente (complète)	• Kit cuisine (allumettes, sel, poivre, pincés, savon...) • Toile abri (groupe) • Trousse de toilette • Sac de plastique (pour rapporter les déchets) • Scie / Hache • Bougie • Papier hygiénique • Baril ou sac étanche ou sac à dos étanche • Petite pelle ▪ Petite cordelette de 20m	
		• Lunettes de soleil avec attache • Crème solaire • Lotion anti-mouches et/ou filet • Trousse de premiers soins • Trousse de couture • Sifflet • Boussole • «Tape» à canot (ruban adhésif) • Sac à corde	• Pile de rechange • Trousse de réparation (expédition) • Radio ou téléphone (expédition) • Copie des cartes (expédition) • Nourriture supplémentaire (expédition) • Couteau d'urgence • Lunettes ou verres de contact supplémentaires • Médicaments personnels • Toile de détresse et signaux pyrotechniques	

SÉCURITÉ

- Couteau à lame fixe

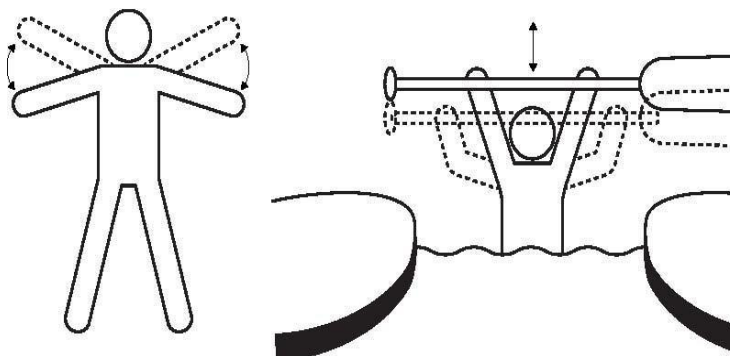
NOTE: par mesure de sécurité, l'emploi d'une hache doit être évité au maximum.

Annexe 3 - SIGNALISATION INTERNATIONALE EN RIVIÈRE

Arrêt / Stop

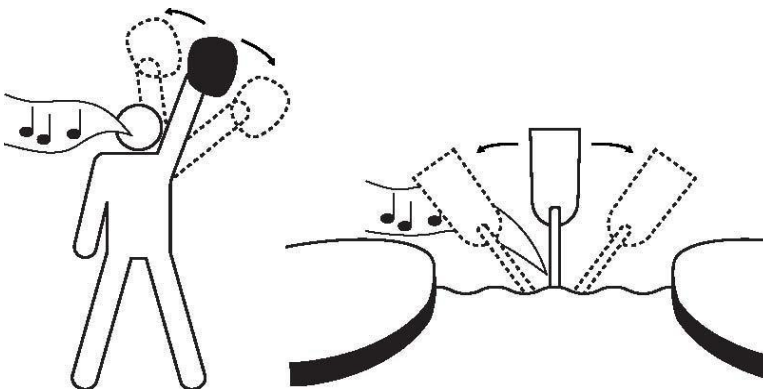
Signale un danger potentiel en aval. Arrêt exigé. Venez par la berge voir le problème ou vous informer auprès de l'émetteur du signal. Ne reprenez la descente qu'après avoir obtenu le signal d'autorisation. Dans un groupe, retransmettez ce message aux personnes qui vous suivent. Exécuter ce signal en 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.



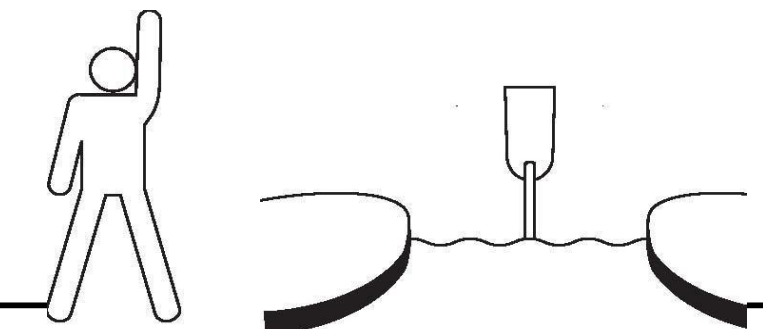
À l'aide / Au secours

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.)



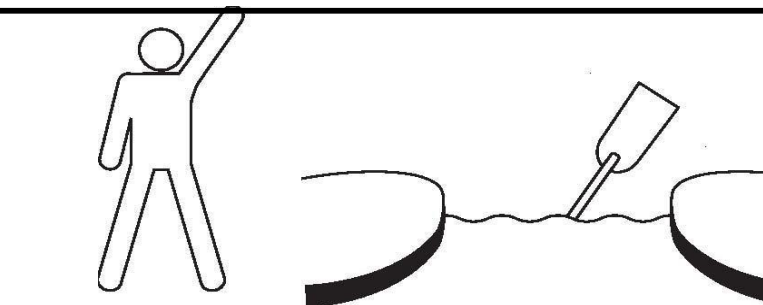
La route est belle

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 4 - Programme de formation en Canot de Canot Kayak Québec

PRATIQUANT		MONITEUR	FORMATEUR
EAU CALME	EAU VIVE	MANDAT	MANDAT
CANOTAGE I		Enseigne aux pratiquants	Former des Moniteurs
MONITEUR 1 <i>Initiation duo eau calme</i> <u>Préalable</u> : aucun <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/10 <u>Durée</u> : 2 jours		MONITEUR 1 <u>Mandat</u> : enseigner Canotage I <u>Préalables</u> : niveau II EC, 1ers soins 16 h <u>Formation</u> : 4 jours sur la pédagogie du canotage. <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/6	FORMATEUR 1 <u>Mandat</u> : Former les Moniteurs 1 <u>Préalables</u> : Moniteur 2 plus expérience d'enseignement et implication importante <u>Formation</u> : Cours de base (1 jour) plus parrainage sur un cours de Moniteur (4 jours)
II EAU CALME		MONITEUR 2	FORMATEUR 2
<i>Perfectionnement duo</i> <i>Initiation solo</i> <u>Préalables</u> : Canotage I ou équivalence <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours		MONITEUR 2 <u>Mandat</u> : Enseigner Canotage I, II EC, II EV <u>Préalables</u> : Niveaux III EC, III EV duo, SEV 2, 1ers soins 16 h <u>Formation</u> : 4 jours sur la pédagogie du canotage. <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/6 Formation par parrainage : expérience minimum de 3 stages comme Moniteur 1 plus un parrainage sur un niveau II EC et un parrainage sur un niveau II EV	FORMATEUR 2 <u>Mandat</u> : Former les Moniteurs 2 <u>Préalables</u> : Moniteur 2 plus expérience d'enseignement et implication importante <u>Formation</u> : Cours de base (1 jour) plus parrainage sur un cours de Moniteur (4 jours)
III EAU CALME		MONITEUR 3	FORMATEUR 3
III EAU CALME <i>Maîtrise duo</i> <u>Préalables</u> : II EC ou équivalence	III EAU VIVE SOLO III EAU VIVE DUO <i>Perfectionnement</i> <u>Préalables</u> : II EV et EC ou équivalence <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/6 et 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours	MONITEUR 3 <u>Mandat</u> : Enseigner les niveaux I et II, ainsi que les niveaux III et IV dans leur spécialité (EC ou EV)	FORMATEUR 3

<u>Ratio ens./prat.</u> : 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours		<u>Préalables</u> : Moniteur 2, Niveau(x) IV <u>Formation</u> : 3 jours sur l'enseignement avancé du canotage. <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/6 <u>Formation par parrainage</u> : expérience minimum de 3 stages comme Moniteur 2 plus un parrainage sur un ni- veau III et un parrainage sur un niveau IV	<u>Mandat</u> : Former les Moniteurs 3, développer et encadrer l'évolution de l'activité, <u>Préalables</u> : Formateur 2 plus expérience dans la formation de Moniteurs <u>Formation</u> : Parrainage sur une formation de Moniteur 3
IV EAU CALME <i>Maîtrise solo</i> <u>Préalables</u> : III EC ou équiva- lence <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/6 <u>Durée</u> : 4 jours	IV EAU VIVE SOLO IV EAU VIVE DUO <i>Maîtrise</i> <u>Préalables</u> : III EV et EC ou équiva- valence <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/6 et 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours		

CANOT-CAMPING

MONITEUR		FORMATEUR
PRATIQUANT	MANDAT : Enseigne aux pratiquants	MANDAT : Former des Moniteurs
CANOT-CAMPING II <i>Initiation au canot-camping</i> <u>Préalable</u> : Canotage I ou expérience équivalente <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours	MONITEUR CANOT-CAMPING <u>Mandat</u> : enseigner Canot-camping II et Accompagnateur en canot-camping <u>Préalables</u> : Moniteur 2 canot plus expérience <u>Formation</u> : par parrainage	FORMATEUR CANOT-CAMPING <u>Mandat</u> : Former les Moniteurs Canot-camping <u>Préalables</u> : Moniteur Canot-camping plus expérience (à définir) <u>Formation</u> : par parrainage
ACCOMPAGNATEUR EN CANOT-CAMPING <i>Encadrer des groupes en canot-camping</i> <u>Préalables</u> : canot-camping 2 ou expérience équivalente <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/8 <u>Durée</u> : 3 jours		

Sauvetage en eau-vive

MONITEUR		FORMATEUR
PRATIQUANT		
Technicien Rivière 1 <i>Cours de base sauvetage en eau-vive</i> <u>Préalable</u> : aucun <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours	INSTRUCTEUR TECHNICIEN RIVIÈRE <u>Mandat</u> : enseigner TR1 et TR 2 <u>Préalables</u> : Moniteur en canot eau vive ou	FORMATEUR TECHNICIEN RIVIÈRE <u>Mandat</u> : Enseigner TR3 Former les Moniteurs SEV ainsi qu'enseigner les SEV 3 si le cours est développé.
Technicien Rivière 2 <i>Cours intermédiaire de sauvetage en eau vive</i> <u>Préalables</u> : aucun <u>Ratio ens./prat.</u> : 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours		

	discipline connexe en eau vive.	<u>Préalables</u> : Moniteur SEV plus expérience (à définir)
Technicien Rivière 3	1ers soins 16 h	
<i>Cours avancé de sauvetage en eau vive</i>	<u>Formation</u> : 4 jours sur la pédagogie du sauvetage en eau-vive.	<u>Formation</u> : Par parrainage ou stage
<u>Préalables</u> : aucun		
<u>Ratio ens./prat.</u> : 1/8 <u>Durée</u> : 2 jours	<u>Ratio ens./prat.</u> : 1/6	

Annexe 5 - 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

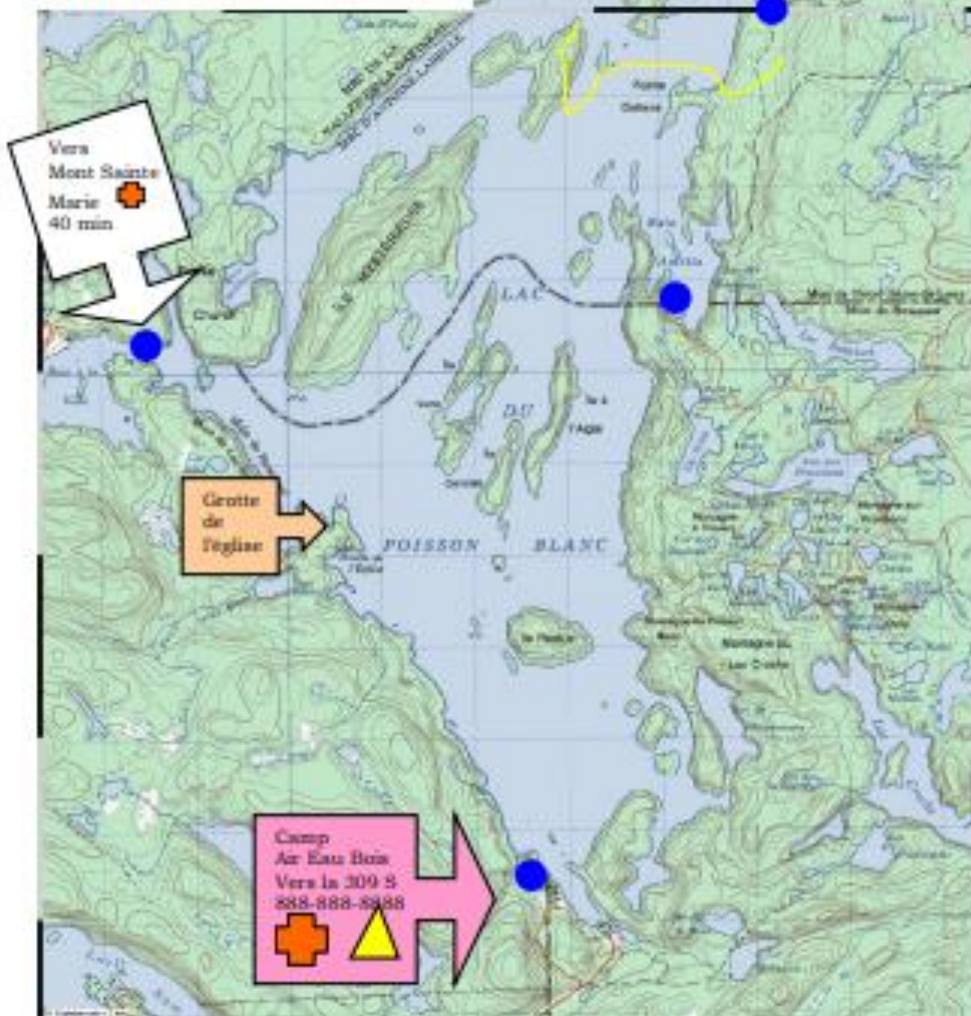
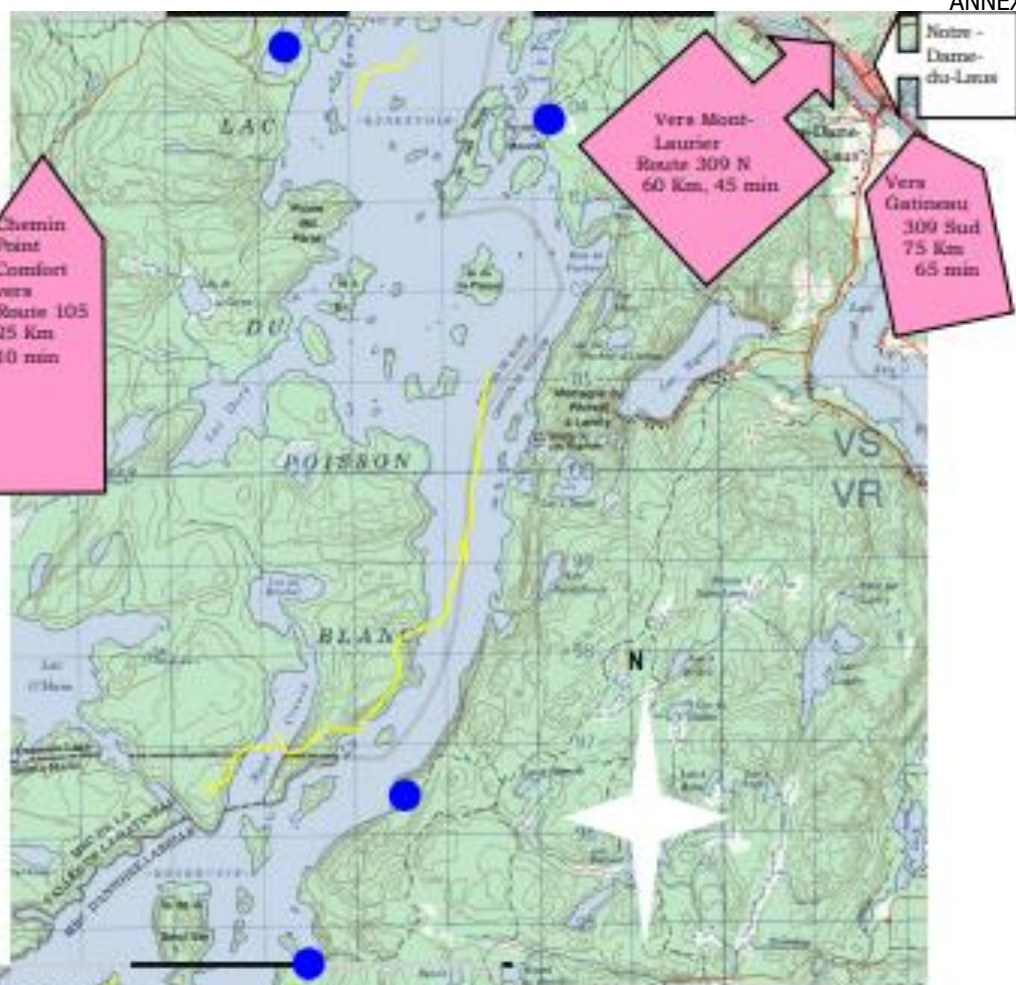
1(819) 888-8888

CLSC LOW

1(819) 888-8888

Sûreté du Québec

1(800) 888-8888

Air Médic**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 communications disponibles	☐ VHF ☐ Tél. cellulaire numéro : (.....) ☐ Stroboscope ☐ Toile de détresse ☐ Signaux pyrotechniques Type A : nombre _____ Type B : nombre _____ Type C : 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)

CANOTAGE

ANNEXES

Quand amorcer les mesures d'urgence _____

Service à contacter _____

Téléphone _____

Garde côtière canadienne

1-800-463-4393 (sauvetage maritime, Québec)

Téléphone cellulaire : *16

Radio VHF : 16 (156,800

Annexe 7 - FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILITÉS TECHNIQUES en canot

Disponible aussi dans notre boîte à outils : [Boîte à outils - Canot Kayak Québec \(canot-kayak.qc.ca\)](http://canot-kayak.qc.ca)



Un parcours à ma mesure



Autoévaluation des habiletés techniques en canot

CONTRÔLE DE LA DIRECTION

L'équipage peut

- 0 : progresser en ligne droite en eau calme seulement
- 2 : diriger l'embarcation sur un lac par vent faible, ou à travers les gros obstacles d'un rapide à courant faible.
- 4 : diriger l'embarcation sur un lac par vent moyen ou dans un rapide encombré à courant modéré.
- 6 : diriger l'embarcation sur un lac par vent fort (vagues déferlantes) ou dans un rapide à fort courant.
- 8 : diriger l'embarcation avec dextérité, dans un courant fort et irrégulier, en tirant avantage des mouvements d'eau.

Votre Pointage :

CONTRÔLE DES MANOEUVRES

L'équipage

- 0 : a de la difficulté à s'arrêter parallèlement à la berge d'un lac, ou à utiliser le contre courant pour s'arrêter en rivière.
- 2 : sait s'arrêter parallèlement à la berge d'un lac, ou effectuer un arrêt contre courant dans un courant faible.
- 4 : peut accoster la berge d'un lac par vent moyen ou effectuer un arrêt ou une reprise de courant dans un rapide à courant modéré.
- 6 : peut accoster la berge d'un lac malgré un vent fort (vagues déferlantes), contrôler les arrêts et reprises de courant dans un rapide à courant fort.
- 8 : peut contrôler les arrêts et reprises de courant dans un courant très fort et irrégulier.

Votre Pointage :

UTILISATION DU VENT ET DU COURANT

L'équipage

- 0 : ne sait pas tenir compte de la dérive par vent faible, ou ne sait pas faire un bac avant dans un courant faible.
- 2 : sait ajuster la trajectoire en fonction d'un vent faible ou sait faire un bac avant dans un courant faible.
- 4 : sait se positionner en fonction d'un vent moyen, et contrôle le bac avant dans un courant moyen.
- 6 : sait ajuster son cap dans un vent fort créant des vagues déferlantes, contrôle le bac avant dans un courant fort et le bac arrière dans un courant faible.
- 8 : sait faire des bacs avant, lettres à la poste et bacs arrière dans un courant fort.

Votre Pointage :

CONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS

L'équipage

- 0 : progresse au hasard des obstacles en lac ou en rivière.
- 2 : connaît les signes avant-coureurs d'un vent violent et les mesures de prévention à adopter en lac, ou est capable d'identifier et d'utiliser des points de repère lors de la descente d'un rapide à faible courant.
- 4 : peut, de la rive, identifier des obstacles dans un rapide à courant moyen, puis situer l'embarcation par rapport aux difficultés anticipées lors de la descente. Sait comment passer les vagues déferlantes causées par un vent fort.
- 6 : peut descendre à vue des rapides à fort courant et anticiper l'effet des mouvements d'eau et des obstacles. Connait et assume les conséquences d'un dessalage éventuel.

Votre Pointage :

ASSUMER LES DIFFICULTÉS

L'équipage est capable de s'auto-récupérer

- 0 : sur le plat
- 2 : dans un rapide à courant faible
- 4 : dans un rapide à courant fort
- 6 : dans un rapide à courant très fort et irrégulier

Votre Pointage :

CONDITION PHYSIQUE

L'équipage :

- 1 : n'est pas en bonne forme 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 :

EMBARCATION

- 0 : mesure moins de 15'(pieds) pour un duo.
- 1 : ne comprend pas de flottaison ajoutée.
- 2 : est en fibre de verre ou Kevlar avec flottaison ajoutée.
- 3 : est en ABS ou polyéthylène avec flottaison ajoutée.

Votre Pointage :

SÉCURITÉ DU GROUPE

Tous les équipages :

- Connaissent et appliquent les principes de sécurité face à 5 facteurs de risque : (vent, foudre, courant, dispersion du groupe, froid). 0 : non 3 : oui
- Connaissent et utilisent la signalisation internationale en rapide. 0 : non 3 : oui
- Connaissent le fonctionnement et les limites d'utilisation d'un sac à corde. 0 : non 3 : oui
- Savent orienter et interpréter une carte. 0 : non 3 : oui
- Connaissent les manœuvres de récupération en T et de remorquage. 0 : non 3 : oui
- Connaissent la position de nage en rapide, et savent se positionner par rapport à leur embarcation 0 : non 3 : oui

Votre Pointage :

RÉSULTATS

CONTRÔLE DE LA DIRECTION	/ 8
CONTRÔLE DES MANOEUVRES	/ 8
UTILISATION DU VENT ET DU COURANT	/ 8
CONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS	/ 6
ASSUMER LES DIFFICULTÉS	/ 6
CONDITION PHYSIQUE	/ 3
EMBARCATION	/ 3
SÉCURITÉ DU GROUPE	/ 18
TOTAL	/60

POINTS :NIVEAU

50 à 60 :Elite
 40 à 49 :Expert
 0 à 39 :Avancé
 20 à 29 :Intermédiaire
 Moins de 20 :Débutant



Annexe 8 - RAPPORT D'ACCIDENT**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 : Inscrire 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 :** _____**Plan de la scène** (*dessin*): _____

