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

KAYAK DE MER

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

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 :

Jonathan Chabot	Club Pagaie Québec
Marc-Andr Kemp	Club Pagaie Québec
Luc Le blanc	Club Chinook
Pascal Drouin	Club Chinook

Grâce au soutien financier Éducation, Loisir et Sport Québec

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

PRÉAMBULE

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

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

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

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

Il est reconnu que les interventions de ces fédérations contribuent au développement durable de la pratique d'activités de plein air et génèrent d'importantes retombées économiques pour l'industrie, particulièrement pour la vente d'équipements,

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

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 de 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 conduite élaborées par les fédérations québécoises de plein air depuis leur fondation il y a quelques décennies. Avec l'importance grandissante accordée à la sécurité en plein air, il semblait opportun de regrouper toutes ces notions de sécurité en un seul document, le guide que vous tenez en main.

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

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

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

Normes, exigences et procédures

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

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

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

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

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

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

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

Norme **Exigence** **Procédure**

Le contenu du guide

Le chapitre 1 – L'activité et le milieu – décris 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 appropriée 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

PRÉAMBULE 3

INTRODUCTION 5

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME 10

CHAPITRE 1 – L'activité et le milieu 11
1.1 Définitions 11
1.2 Les conditions préalables à la pratique 11
1.3 Les niveaux de difficulté 13
1.4 Les risques associés à la pratique 19
1.5 Les critères d'annulation 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 individuel pour la pratique avancée 26
2.4 L'équipement collectif 27
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement 28

CHAPITRE 3 - La pratique autonome 1
3.1 Compétence 1
3.1.1 Compétence minimale recommandée pour pratiquer le kayak de mer de façon autonome 1
3.1.2 Le programme de formation des pratiquants en kayak de mer 1
3.2 La préparation de la sortie 2
3.2.1 Organisation du groupe 2
3.2.2 Qualifications d'un chef de groupe 2
3.2.3 Compétences collectives 2
3.2.4 Communication des informations pour l'activité 2
3.2.5 Information sur la région et l'itinéraire 2
3.2.6 Évaluation des conditions locales 3
3.2.7 Météorologie 3
3.2.8 Le plan de route 3
3.2.9 Le plan d'urgence 3
3.3 L'équipement 4
3.4 Les règles de progression sécuritaire 5
3.4.1 Responsabilité du participant 5
3.4.2 Responsabilités et compétences 5
3.5 Les relations avec le milieu 7
3.5.1 Code d'éthique 7

CHAPITRE 4 - La pratique encadrée 9
4.1 L'encadrement et la pratique dans le milieu du tourisme d'aventure 9
4.1.1 Le participant 9
4.1.2 Niveaux de cadres officiellement reconnus 10
4.1.3 La reconnaissance et l'acceptation du risque 13
4.1.4 L'équipement 13
4.1.5 L'itinéraire et l'environnement 14
4.1.6 La progression 15

4.1.7 Le plan de route 15
4.1.8 Le plan d'urgence 15
4.1.9 Le ratio d'encadrement 16
4.2 La pratique structurée en clubs 17
4.2.1 Le participant 17
4.2.2 Chef de sortie 17
4.2.3 Qualifications du groupe : 18
4.2.4 Responsabilité des administrateurs 18
4.2.5 L'équipement 18
4.2.6 L'itinéraire et l'environnement 19
4.2.7 La progression 20
4.2.8 Le plan de route 20
4.2.9 Le plan d'urgence 21
4.2.10 Compétences à détenir au sein d'un groupe par ratio 22
4.3 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire et municipal 23
4.4 L'encadrement lors d'un événement spécifique pour le kayak de mer 23

CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence 24
5.1 Le sauvetage et l'évacuation 24
5.2 Les trousses 25

BIBLIOGRAPHIE 27

ANNEXES 1
Annexe 1 - FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES 2
Annexe 2 : 5
Annexe 3 7
AUTOÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE L'ÉTAT DE SANTÉ 7
Annexe 4 10
LES LISTES D'ÉQUIPEMENT 10
Annexe 5 LE CODE DE COMMUNICATION DES PAGAYEURS 11
Annexe 6 12
TABLEAUX RÉSUMÉS DES PROGRAMMES en kayak de mer-Canot Kayak Québec 12
Structure de formation kayak de mer 12
Annexe 7 13
SYSTÈME CANADIEN DES AIDES À LA NAVIGATION 13
Annexe 8 - PLAN D'URGENCE 14
Annexe 6 - PLAN DE ROUTE 17
Annexe 9 19
FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILETÉS TECHNIQUES 19
Annexe 8 - RAPPORT D'ACCIDENT 21

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

Canot Kayak Québec

Canot Kayak Québec est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de favoriser et de promouvoir les activités de pagaie au Québec comme loisirs, hors de toute compétition. Depuis 1969, l'organisme œuvre à rendre accessibles les plans d'eau du Québec aux pagayeuses et pagayeurs, 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

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

1.2 Les conditions préalables à la pratique

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

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

Personnes handicapées : selon la nature du handicap, des ajustements peuvent être apportés à l'équipement ou à la technique pour permettre à des personnes ayant un handicap ou une déficience physique de manœuvrer un kayak de mer par elles-mêmes. Une personne de forte corpulence pourrait éprouver de la difficulté à sortir du kayak et représenterait un risque élevé pour elle-même en cas de dessalage (chavirement). Le participant doit aussi être en mesure de se protéger face aux difficultés imposées par les conditions météorologiques ou la vie en plein air.

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

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 risques[2]

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

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

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

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

La topographie des côtes

- **La forme et le relief du rivage** influencent les capacités de mise à l'eau et d'accostage. Parfois, la côte n'est constituée que de falaises inaccessibles et rend impossible l'accès à la rive. D'autre fois, la marée basse laisse de vastes étendues boueuses dans lesquelles il est difficile de cheminer avant de mettre à l'eau.
- **Les îles, les caps, les baies, les fjords** peuvent compliquer l'orientation, autant en mer que sur les grands lacs. Il vaut mieux avoir la bonne carte à portée de main.
- **La topographie locale** sous l'effet de certaines conditions météo peut rendre la navigation difficile.

Le milieu marin

- **L'eau froide** : la température de 8°C est un seuil critique. Entre 8 et 15°C, la baignade n'est pas très agréable, mais peut être tolérée. Sous les 8°C, un bain forcé peut provoquer l'hypothermie en quelques minutes et à moins de 5°C, le risque est majeur pour la survie.
- **La marée et le courant** : le courant a un effet important sur le kayak. En mer, le courant change de direction avec les marées. Il peut retarder la progression ou entraîner le kayakiste très loin de son itinéraire. L'amplitude des marées peut parfois dépasser les 6 mètres. Toutefois, combinées à la topographie locale, même des marées de faible amplitude peuvent créer de forts courants. Considérant qu'un kayakiste récréatif peut maintenir une vitesse moyenne 3 nœuds (5,5 km/h), un courant de 1 à 4 nœuds est considéré comme moyen ; au-dessus de 4 nœuds, il s'agit d'un courant important.
- **Le vent :** certaines régions présentent des vents dominants et réguliers aisément prévisibles. Le vent provoque un effet de dérive similaire au courant et peut aussi abaisser rapidement la température ambiante. Les coups de vent soudains provoquent de fortes vagues, parfois déferlantes et peuvent faire dériver le kayakiste très loin des berges. Environnement Canada utilise des termes spécialisés pour décrire la force du vent dans ses prévisions météorologiques : vent léger, moins de 12 nœuds (20 km/h) ; modéré, de 12 à 19 nœuds (20 à 35 km/h) et fort, de 20 à 33 nœuds (35 à 60 km/h). Un avertissement de vent fort aux petites embarcations est diffusé en cas de vents soutenus d'une vitesse de 20 à 33 nœuds. En kayak de mer, on considère qu'un vent léger est inférieur à 15 km/h ; modéré, moins de 25 km/h ; fort, plus de 25 km/h. Il faut alors interpréter les prévisions météorologiques en considérant la topographie locale.
- **Le fetch :** désigne la distance sans obstacle sur laquelle le vent peut circuler librement et occasionner la formation

de vagues. Plus cette étendue est grande, plus haut seront les vagues. Il faut savoir que l'effet du vent sur un kayakiste correspond au septième de sa vitesse[3]. Ainsi, un vent de 25 km/h ralentit un kayakiste de 3,5 km/h, soit sa vitesse moyenne, ce qui constitue donc le vent maximal qu'il peut affronter de face. Avec le temps, la distance entre la crête des vagues tend à s'allonger.

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

La circulation maritime

- **Cargos, bateaux de pêche et autres plaisanciers** : le trafic peut être intense sur les grandes voies navigables ou le long de certaines côtes. Les cargos qui y circulent doivent respecter un chenal précis. Leur capacité d'effectuer une manœuvre pour l'évitement est nulle ; c'est donc au kayakiste de changer de route. L'équipage et le radar de ces gros bateaux ne peut pas détecter un kayak au ras de l'eau. Une petite embarcation ne peut être vue qu'à deux milles par temps clair et disparait de la vue en dessous d'un demi-mille.
- Il est important de connaitre ses droits et obligations à titre de plaisancier et de respecter les règles de navigation afin d'éviter les abordages (collision). Il importe d'être bien vu ou entendu. À cet effet, la couleur de l'embarcation et du VFI peuvent jouer un rôle important. Le jaune, l'orange, le rouge sont les couleurs les plus voyantes sur l'eau. Les appareils de signalisation doivent toujours être gardés à portée de main.

Le milieu humain

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

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

[3] David Burch. Sea Kayak Navigation, 3e edition. David Burch. Guilford, The Globe Pequot Press, 1999. P. 100.

Les conditions météorologiques

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

- **Les orages** n'épargnent pas les plans d'eau. Un grain soudain peut déchaîner les eaux en quelques minutes. La foudre, si elle touche un plan d'eau, fait toujours contact avec l'élément le plus élevé. Il vaut mieux ne pas se trouver en terrain dégagé quand l'orage menace.
- **Le brouillard** se dissipe habituellement vite sur les lacs, mais il se forme très vite, souvent plus densément et peut durer plusieurs jours en zone maritime.

Les contraintes d'isolement

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

Le principe d'isolement nous vient de la proximité des ressources disponibles en cas de pépin. L'isolement est classé selon le temps de déplacement 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 devions 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, devraient indiquer à tous les randonneurs d'être prêts 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 disponible, équipe de sauvetage, etc.). Le chapitre 5 aborde le sujet plus en détails.

ZONE I : niveau de difficulté débutant

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

ZONE II : niveau de difficulté intermédiaire

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

ZONE III : niveau de difficulté avancé

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

ZONE IV : niveau de difficulté expert

- Région isolée et soumise à un climat sévère. Mer tumultueuse avec des courants très forts. Zone propice à des vents forts générant des vagues importantes et obligeant à surfer pour les accostages ou les mises à l'eau. Courants de plus de 4 nœuds, clapot, vagues stationnaires, etc.
- Sites d'accostages : très peu nombreux, côte accidentée et difficilement accessible. Falaises.
- Température de l'eau : peut être inférieure à 5°C, un risque majeur aggravé par la présence possible d'icebergs ou de glace flottante.
- Civilisation/isolement, assistance : les secours extérieurs immédiats sont presque inexistants. La région côtière est inhabitée. Seules les communications par satellite sont fiables. La circulation maritime est rare.
- Conditions météorologiques à respecter : prévoir le pire.

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

.

L'itinéraire

Peu importe la zone où ils se trouvent, un itinéraire peut être classé selon quatre niveaux de difficulté, de facile à très exigeant en fonction de la longueur et de la durée de l'itinéraire

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

Note : Attention, cette échelle fait abstraction des conditions météorologiques qui peuvent augmenter la difficulté de la sortie.

1.4 Les risques associés à la pratique

Il est primordial de bien évaluer et anticiper les risques liés aux plans d'eau navigué lors d'une activité. Voici une liste des risques à considérer avant de débuter l'activité.

Danger ou menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques reliés au milieu ou à l'environnement				
• Vent (Constant ou grain)	Force	1. Dispersion du groupe, difficulté de navigation 2. Vagues 3. Dessalage 4. Éloignement des cotes	1. Ne pas être seul, demeurer en group 2. Se mettre à l'abri	Modérée
Marée, courant	1. Vitesse 2. Amplitude	1. S'écarter de son itinéraire 2. Retarder la progression	Connaître les heures de marée Vérifier les courants dans l'Atlas des courants	Élevée
Eau froide (15 °C et moins)	Perte de chaleur rapide	1. Hypothermie 2. Choc thermique	Tenue vestimentaire adéquate	Élevée
Brouillard	Opacité	Difficulté de navigation	Surveiller la météo Carte et compas	Élevée
Navigation commerciale	1. Intensité 2. Zone spécifique	Abordage	Demeurer à l'extérieur du chenal	Élevée
Navigation de plaisance	Intensité	Abordage	1. Se rendre visible : - couleur - fanion	Élevée
Foudre	Exposition	Électrocution	Se mettre à couvert, pas sous un arbre isolé 	Basse

Danger menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques reliés à la nature de l'activité				
Siphon	• Rare au plan naturel. • Créés lors de mise en place de structures artificielles	• Blessure • Noyade	• Être attentif, évaluer le danger, s'abstenir	• Basse
Grand plan d`eau	Emprise du vent, arrivée soudaine de mauvais temps (ne donnant pas le temps au kayakiste de se mettre à l'abri).	• Épuisement • Noyade	• Rapport météo • Étude des cartes • Rester près du bord • Auto-sauvetage	• Élevée
• Obstacles artificiels • Débris d'origine humaine • Les piles de pont • Les vannes • siphonnantes à l'approche des barrages • Câble traversier	• Force du courant • Situation de l'obstacle • Degré d'enchevêtrement	• Blessure • Noyade	• Visualisation de l'obstacle • Passer à distance • Étude des cartes	• Modérée
Perdre son chemin	• Manque de temps, de nourriture	• Dispersion du groupe • Épuisement • Panique	• Connaissance du plan d'eau • Utiliser carte et compas	• Modérée à élevée

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques reliés à tous les plans d'eau				
Dessalage	Obstacles	• Blessure • Noyade	Technique d'auto-récupération	• Élevée
Coincement d'une partie du corps	• Force du courant • Enchevêtre- ment	• Blessure • Noyade	Ne jamais mettre ses pieds dans le fond de l'eau	• 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 • Utiliser carte et compas	• Basse

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité
Risques reliés 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	Porter son VFI	• Extrême
Influence de l'alcool ou d'une 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 portée de voix. • Avoir un chef de file et un serre-file qui assument leur rôle.	• Élevée

1.5 Les critères d'annulation d'une activité

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

Groupe mal préparé

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

Équipement inadéquat

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

Conditions météorologiques défavorables

- Vent fort : plus de 20 nœuds (un nœud correspond à 1.85 km/h) ou plus de 3 sur l'échelle de Beaufort
- Orage ou approche d'orage
- Brouillard opaque [4]
- Modification soudaine et dangereuse des conditions de pratique : crue, inondation, déluge

Accident et blessures graves

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

CHAPITRE 2 - L'équipement

2.1 L'équipement de base

Vêtement de flottaison individuel (VFI)

- **Caractéristiques :** dispositif de flottaison individuel adapté au type de pratique. Il doit être bien ajusté. Les modèles pour enfants sont pourvus d'une sangle de sécurité entre les jambes pour empêcher le VFI de passer au-dessus de la tête.
- **Norme :** CAN/CGSB-65.11-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée Vêtements de flottaison individuels. La norme UL 1180 des laboratoires des assureurs, intitulée *Fully Inflatable Recreational Personal Flotation Devices,* qui comprend le supplément canadien. Les normes visant les vêtements de flottaison individuels destinés aux enfants sont celles prévues dans la norme CAN/CGSB- 65.15-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée Vêtements de flottaison individuels pour les enfants. Autres normes qui offrent un niveau de sécurité équivalent ou supérieur à ces normes.

Note : le Règlement de sécurité de Canot Kayak Québec exige le port du VFI lorsque le pratiquant franchit un rapide. De plus, la Fédération recommande fortement le port du VFI en tout temps sur l'eau.

Pagaie

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

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

Kayak

Doit être insubmersible, c'est-à-dire, doté d'une « flottaison positive » qui lui permet de demeurer à fleur d'eau même lorsqu'il est immergé. Il doit être muni à chaque extrémité d'un système de préhension. Longueur : minimum de 4 m pour le solo et de 5,2 m pour le tandem.

Jupette

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

Équipement réglementaire

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

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

Équipement de protection individuelle	✓ Un vêtement de flottaison individuel ou gilet de sauvetage homologué au Canada et de taille appropriée pour chaque personne à bord. ✓ Une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m de longueur.
Équipement de sécurité d'une embarcation	✓ Une pagaie par personne. ✓ Une écope ou une pompe à eau manuelle. Une écope doit être constituée de plastique ou de métal et avoir une ouverture d'au moins 65 cm2 et un volume d'au moins 750 ml.
Équipement de navigation	✓ Un dispositif ou un appareil de signalisation sonore (sifflet sans bille) ou corne sonore à gaz comprimé ou actionné à la bouche. ✓ Des feux de navigation conformes aux dispositions du Règlement sur les abordages si l'embarcation de plaisance est utilisée entre le coucher et le lever du soleil, ou en période de visibilité réduite. (un feu blanc visible sur 360 degrés ou au minimum, une lampe de poche étanche.)

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

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

Des fusées de détresse ne sont pas requises à bord d'une embarcation dans le cas suivant: L'embarcation navigue sur un fleuve, une rivière, un canal ou un lac où elle ne peut jamais se trouver à plus d'un mille nautique (1.852 km) de la rive

2.2 L'habillement

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

2.3 L’équipement individuel pour la pratique avancée

Navigation

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

Sécurité

- Ballon ou flotteur de pagaie

Divers

- Sacs étanches pour le transport des bagages

2.4 L'équipement collectif

La trousse de réparation

Minimum en randonnée

- Ruban adhésif large

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

- Ruban adhésif large
- Fil de laiton
- Attaches à tête d'équerre
- Vis, boulons, écrous et un câble de gouvernail en rapport avec les embarcations utilisées
- Tournevis à têtes multiples
- Petite pince-étau
- Fil et aiguilles
- Trousse de matériel à réparer la coque selon le type de kayak.
- Colle époxy et silicone scellant

La trousse de sauvetage

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

La trousse de communication

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

La trousse de premiers soins

Voir paragraphe 5.2.1

NOTE : les trousses de sauvetage et de premiers soins doivent être adaptées à la taille du groupe, à la durée de l'expédition et au niveau d'isolement.

2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement

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

Évaluation visuelle avant chaque sortie ou début de journée

Embarcation :	✓ Étanchéité des caissons ✓ Trous à la coque, ✓ Sièges, ✓ Vis et fixations, ✓ Cale-pieds, etc.
Pagaie	✓ Solidité, ✓ Fissures ✓ Fendillements. etc.
VFI :	✓ Sangles, ✓ Boucles ✓ Fermeture éclair, ✓ Perforations et déchirures *Note : la loi interdit de modifier un VFI (Selon les exigences de Transport Canada)*
Matériel	Effectuer un inventaire et vérifier son 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 trousses « 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 kayak de mer de façon autonome

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

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

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

3.1.2 Le programme de formation des pratiquants en kayak de mer

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

3.2 La préparation de la sortie

3.2.1 Organisation du groupe

Niveau de compétences des participants

- Évaluation du niveau de difficulté (en fonction de ses compétences ou celles du groupe). Il est recommandé qu'un groupe de participants se désigne un chef de groupe.
- Réunion préparatoire : il est recommandé que toute activité de Kayak soit précédée d'une réunion préparatoire des participants et du chef de groupe.

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 (KDMII) pour conduire une activité de kayak de mer.

3.2.3 Compétences collectives

- ✓ Il est recommandé qu'au moins un membre du groupe possède un brevet de premiers soins à jour (minimum 16 heures incluant le RCR).
- ✓ Stage spécialisé en sécurité ou sauvetage : il est recommandé qu'un membre du groupe possède le brevet de sauvetage en kayak de mer.

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

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

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

3.2.6 Évaluation des conditions locales

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

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

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.meteo.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 devra donc être traduite dans ce document par « plan de route ». Avant de partir, laisser une copie du document à une personne majeure et l'informer du moment du retour prévu.

Ne pas oublier de fermer le plan de route au retour de l'activité

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

3.2.9 Le plan d'urgence

- Signaux pyrotechniques
- Toile de détresse
- Numéros d'urgence à transmettre à une tierce personne :
    - Sûreté du Québec : 310-4141, cellulaire *4141
    - Garde côtière canadienne : 1-800-463-4393 (sauvetage maritime, Québec)
    - Téléphone cellulaire : *16
    - Radio VHF : 16 (156,800 MHz)

    - 1-800-267-6687 (ligne de sécurité nautique)
- Procédure à suivre en cas d'accident
    - Identifier les moyens d'assistance disponible
    - Identifier les routes d'évacuation

3.3 L'équipement

Équipement personnel

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

Équipement collectif

Disposer des trousses décrites aux paragraphes suivants :

- Réparation : Chapitre 2
- Sauvetage : Chapitre 2
- Communication : Chapitre 2
- Premiers soins : Chapitre 5
- Trousse de survie : Chapitre 5

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.
- 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 avec 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 brevet de niveau pratiquant II de la CKQ pour les sorties en zone I et II et un brevet pratiquant III pour les zones supérieures.

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

Serre-file : À la demande du chef de groupe, il ferme la marche lors d'une traversée d'un grand lac ou en toute autre passage difficile. 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 correspondant au milieu d'éloignement de l'activité.

Sauvetage : Au moins un membre du groupe doit détenir au minimum un brevet valide de sécurité en kayak de mer ou un niveau équivalent au milieu de pratique.

Technique

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

Consignes relatives à l'équipement

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

Règles de conduite en groupe

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

Reconnaissance et anticipation des risques

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

En cas de dessalage

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

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 la sortie à l'avance

- S'assurer d'avoir les cartes nécessaires à la planification de l'itinéraire. Apporter ces cartes avec soi sur le terrain (cartes plus 1 copie)
- Vérifiez l'état du matériel avant de partir. L'embarcation et le VFI devraient être de couleurs vives pour un soucis de sécurité.
- Se renseigner sur le nombre d'emplacements disponibles sur les campings rustiques et réduire la taille du groupe au besoin.
- Planifier les repas afin d'avoir le minimum d'emballage et de déchets. On gagne ainsi du temps, du poids et de l'espace.
- Prévoir un réchaud pour la cuisson des repas.
- Apporter de l'eau potable, ou s'informer sur la disponibilité d'eau douce et apporter le nécessaire pour la traiter.

2- Utiliser des surfaces durables

- Marcher sur des surfaces durables (l'herbe sèche, le gravier, les dalles rocheuses).
- Arriver tôt pour monter un campement qui aura un minimum d'impact sur l'environnement et utiliser des sites de campement existants.
- Laisser le site de campement dans son état naturel en le quittant.
- Limiter les arrêts à deux nuits maximums au même endroit.

3- Gérer adéquatement vos déchets

- Rapporter tout ce qui a été apporté. Prévoir des sacs pour les déchets!
- Utiliser les toilettes en place (sèches ou autres).
- En l'absence de latrines, rapporter les papiers et déposer 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.
- Faire un trou un peu moins profond pour les eaux usées (lavage de la vaisselle par exemple).
- Avant de partir, faire un dernier tour!

4- Éviter d’allumer des feux de camp

- Éviter 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 toucher qu’avec les yeux

- Prendre des photos plutôt que de toucher à la végétation ou à tout objet historique ou culturel.

6- Respectez la faune et les milieux fragiles

- Observer la faune à distance.
- S’éloigner des animaux observés en cas de signes de nervosité
- Respecter les sites d’arrêt identifiés par Canot Kayak Québec, les zones de préservation, les réserves écologiques et les Routes Bleues afin d’éviter le dérangement de la faune et la perturbation des milieux fragiles.
- Rester maître de ses animaux domestiques ou les laisser à la maison.

7- Respecter les propriétaires riverains et les autres utilisateurs

- Montrer l’exemple en respectant les usages négociés avec les propriétaires riverains.
- Rester courtois et discret pour ne pas déranger les autres usagers et les propriétaires riverains.
- Proposer son 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 (voir annexe 1)
- ✓ Âge
- ✓ Niveau technique, expérience
- ✓ Motivation et attentes
- ✓ Aisance dans un milieu aquatique
- ✓ Vérification des attentes

La préparation du participant

- ✓ Présentation des objectifs
- ✓ Présentation des difficultés et caractéristiques du parcours (distance quotidienne, température envisageable de l'air et de l'eau, etc.).
- ✓ Descriptions des tâches et comportements attendus
- ✓ Vérification de l'équipement personnel de chacun : voir chapitre 2
- ✓ Énumération et explication des consignes de sécurité : section 3.4
- ✓ Démonstration des manœuvres de base :
    - Embarquer et débarquer du kayak
    - Charger son embarcation de façon équilibrée
    - Avancer, tourner et arrêter en eau calme

4.1.2 Niveaux de cadres officiellement reconnus

Les seules personnes reconnues par Canot Kayak Québec pour encadrer les participants sont les cadres brevetés suivants[5] :

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

L'encadrant breveté est tenu de conduire ses activités selon les politiques et standards de Canot Kayak Québec et selon les lois et règlements applicables.

[5] Tableau résumé à l'Annexe 6

Les qualifications reconnues de l'encadrant

Encadrant 1	Encadre des participants lors de sorties en **zone 1.**
	Formation CKQ • Brevet kayak de mer 1 ou sécurité kayak de mer Expérience pratique • Doit avoir fait un minimum de 100 km d'embarcation à pagaie dans un milieu de zone 1. Autre formation • Cours de premiers soins de 16 heures et cours de RCR.
Encadrant 2	Encadre des participants lors de sortie en **zone 1, 2.**
	Formation CKQ • Brevet kayak de mer 2, • En milieu maritime, ajouter brevet de navigation Expérience pratique • Dois cumuler une expérience de 5 jours comme encadrant ou assistant encadrant sur des voyages cotés 1 ou plus. Autre formation • Cours de premiers soins de 40 heures et cours de RCR.
Encadrant 3	Encadre des participants lors de sortie en zone **1, 2, 3.**
	Formation CKQ • Brevet kayak de mer 3 Expérience pratique • Doit cumuler une expérience de 12 jours comme encadrant ou assistant encadrant sur des sorties en zone 2 ou plus. Autre formation • Cours de premiers soins de 40 heures et cours de RCR.

Formation de pratiquant

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

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 des risques[6] 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 sur les petits bâtiments (ligne 303, excursions guidées) mentionne que : Chaque participant à l'excursion guidée doit OBLIGATOIREMENT porter l'équipement de sécurité suivant

- ✓ Porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) de la bonne taille,

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

L'équipement collectif

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

- ✓ Une pagaie démontable supplémentaire par groupe (3 kayaks)[7]

[6] Annexe 1

[7] Recommandé : une pagaie par personne

4.1.5 L'itinéraire et l'environnement

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

Milieu maritime

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

Vérifier également :

- Indice de sécheresse (feu)
- Niveau d'eau et débit
- État des rives
- Risque d'inondation
- Période de chasse
- 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 [8]

- 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.

4.1.7 Le plan de route

Le plan de route est un document qui contient notamment l'itinéraire, l'horaire, le nombre et le nom des participants. Il a pour but d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou des membres du groupe. Ce plan écrit est laissé à une personne qui devra alerter la Sûreté du Québec si elle n'a pas été prévenue au moment indiqué dans le plan de sortie.

En nautisme, Transport Canada ne reconnaît qu'un seul terme légal soit : « plan de route ». L'expression plan de sortie, utilisée généralement dans les autres disciplines devra donc être traduite dans ce document par « plan de route ».[9]

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

4.1.8 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence[10] 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] voir section 3.4.
[9] Un exemplaire à l'annexe 6.
[10] Un exemplaire de plan d'urgence, annexe 6

4.1.9 Le ratio d'encadrement

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

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

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

Augmentation du ratio : Compétences de l'assistant

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

4.2 La pratique structurée en clubs

4.2.1 Le participant

Responsabilité

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

Compétence

- ✓ Détenir un brevet de kayak de mer I de CKQ[11] **ou** suivre une formation d'introduction au kayak 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.

4.2.2 Chef de sortie

Le chef de sortie 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 de kayak de mer[12] ou suivre une formation d'introduction, dont le programme est sanctionné par CKQ

Responsabilité

- S'assurer que le groupe possède toutes les qualifications requises (voir section suivante 4.2.3)
- Assumer la conduite de l'activité et prendre les décisions principales
- Organiser la sortie et en assurer la logistique
- Rédiger un plan de route pour les activités organisées en zone 3 et plus[13]
- Documenter la participation aux activités

[11] Reconnaissance des autres fédérations
[12] Reconnaissance des autres fédérations
[13] Il est recommandé de produire un plan de route peu importe la zone

4.2.3 Qualifications du groupe :

- ✓ Un chef de sortie
- ✓ Un (1) membre du groupe avec des connaissances en premiers soins[14]
- ✓ Suivre le ratio de compétences à l'intérieur d'un groupe (4.2.10)
- ✓ Un groupe est composé d'un minimum de 2 embarcations

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,

L'équipement collectif

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

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

[14] Recommandé : Une formation de premier soin de minimum 16h

4.2.6 L'itinéraire et l'environnement

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

Milieu maritime

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

Vérifier également :

- Indice de sécheresse (feu)
- Niveau d'eau et débit
- État des rives
- Risque d'inondation
- Période de chasse
- Autres conditions particulières (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 du retour du groupe au moment indiqué dans le plan de route. Au retour, ne pas oublier de fermer le plan de route (Aviser l'ange-gardien). **Il est recommandé de produire un plan de route peu importe la zone**

Exigence

- ✓ Rédiger un plan de route pour les sorties en **zone 3 et plus**[16]

[15] Voir section 3.4.

[16] Il est recommandé de produire un plan de route peu importe la zone

4.2.9 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence[17] 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 en format papier et conservé dans un contenant étanche dont tous les participants connaissent la localisation. **Il est recommandé de rédiger un plan d'urgence lors de chaque sortie.**

Une copie du plan d'urgence doit 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

[17] *Un exemplaire de plan d'urgence, voir annexe 5*

4.2.10 Compétences à détenir au sein d'un groupe par ratio

GROUPE Débutant	*Pratique des activités sur des sorties en **zone I*** ✓ *Le chef de sortie doit avoir une formation appropriée (Niveau 1 recommandé)* ✓ *Formation d'introduction pour chaque participant ou brevet CKQ* ✓ *Un membre avec des connaissances en premiers soins selon l'éloignement*
GROUPE intermédiaire	*Pratique des activités sur des sorties en **zone 1,2*** ✓ *Le chef de sortie doit avoir une formation appropriée (Niveau 2 recommandé)* ✓ *Formation introduction pour chaque participant ou brevet CKQ* ✓ *Un membre avec des connaissances en premiers soins selon l'éloignement* ***Expérience terrain*** ✓ *Avoir fait 5 sorties en zone I ou autorisation du chef de sortie[18]*
GROUPE Avancé	*Pratique des activités sur des sorties en **zone 1,2,3*** ✓ *Le chef de sortie doit avoir une formation appropriée (Niveau 3 recommandé)* ✓ *Formation introduction pour chaque participant ou brevet CKQ* ✓ *Un membre avec des connaissances en premiers soins selon l'éloignement* ***Expérience terrain*** ✓ *Avoir fait 15 sorties en zone 1 et 2 ou autorisation du chef de sortie[19]*
GROUPE Expert	*Pratique des activités sur des sorties en **zone 1,2,3,4*** ✓ *Le chef de sortie doit avoir une formation appropriée (Niveau 4 recommandé)* ✓ *Formation introduction pour chaque participant ou brevet CKQ* ✓ *Un membre avec des connaissances en premiers soins selon l'éloignement* ***Expérience terrain*** ✓ *Avoir fait 15 sorties en zone 3 ou autorisation du chef de sortie[20]*

[18] *L'autorisation accordée par le chef de sortie sera fondée sur la reconnaissance des compétences*

Ratio d'encadrement

Les ratios sont fonctionnels pour les embarcations solo et tandem. 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	
Difficulté du parcours **Zone I**	10 participants max.	10 participants max.	10 participants max.	10 participants max.
Difficulté du parcours **Zone 2**		10 participants max.	10 participants max.	10 participants max.
Difficulté du parcours **Zone 3**			6 participants ou max.	6 participants ou max.
Difficulté du parcours **Zone 4**				6 participants ou max.

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

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

4.4 L'encadrement lors d'un événement spécifique pour le kayak de mer

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 a contribué à la rédaction recommande d'y faire référence. Dans une version ultérieure de ce guide un chapitre sera consacré à l'organisation d'événement spécifiquement pour le kayak de mer.

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 route[21] et au plan d'urgence[22]

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 téléphone cellulaire

Numéro de téléphone

Sauvetage maritime

1 800 463-4393

Québec 418 648-3599

Téléphone cellulaire : *16

Radio VHF : 16

Bulletins de météo d'Environnement-Canada

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

[21] Annexe 6
[22] Annexe 5

5.2 Les trousses

La trousse collective de premiers soins

(À titre indicatif, doit être adaptée en fonction du groupe, de l'activité et de la durée)

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

La trousse de survie

(À titre indicatif, doit être adaptée en fonction du groupe, de l'activité et de la durée)

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 puissant
- Un miroir incassable de signalisation
- Scie de poche
- Insectifuge
- 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 ou marine 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

Identique à la trousse collective, plus les médicaments personnels.

Le rapport d'accident

Voir annexe 8.

BIBLIOGRAPHIE

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

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

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

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

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

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

Une approche médicale du canoë-kayak, Alain HÉLUWAERT, Commission médicale de la Fédération française de canoë-kayak, publié dans Actualités Sport et Médecine n° 37, novembre-décembre 1994, 11-15
http://www.ffcanoe.asso.fr/renseigner/savoir/sante/examen/ncick.htm

ANNEXES

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

Annexe 1 - FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

1) RISQUES INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ

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

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

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

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

2) ÉTAT DE SANTÉ (complétez et cochez)

Sexe : 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.
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)._____

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 accidenté qui, conséquemment, sont plus éloignés des services médicaux. Cet état de fait pourrait entraî- ner de longs délais lors d'une urgence nécessitant une évacuation, et par conséquent une possible aggravation de mon état ou de ma bles- sure. Ayant pris connaissance de ces risques et ayant eu l'occasion d'en discuter avec une personne responsable de l'activité, je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents aux activités et je suis en mesure d'entreprendre l'activité ou le séjour en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET EN ACCEPTANT LES RISQUES que peut comporter ce stage. Je m'engage aussi à jouer un rôle actif dans la gestion de ces risques en adoptant une attitude préventive à mon égard ainsi qu'à l'égard des autres personnes m'entourant. Le Moniteur se réserve le droit de m'exclure ou d'exclure toute personne qu'il juge représenter un risque pour elle (lui) ou pour le reste du groupe. Je comprends

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

Nom du participant *(en lettres moulées)* : _____

Signature _____ Date : _____

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

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

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

AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

Adulte

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

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU CANOT ET DU KAYAK
4545 av. Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, Succ. M
Montréal QC H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3001 – Télécopieur : (514) 252-3091
Site Internet : www.canot-kayak.qc.ca – Courriel : info@canot-kayak.qc.ca

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

A. Identification du patient

Nom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____ Sexe : _____

B. L'activité et le contexte

Voir paragraphe 1.2

C. Identification du médecin

Nom : _____

Titre : _____

Téléphone :_____Relation avec le patient : _____

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

Signature

Annexe 3

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

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU CANOT ET DU KAYAK
4545 av. Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, Succ. M Montréal
QC H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3001 – Télécopieur : (514) 252-3091
Site Internet : www.canot-kayak.qc.ca – Courriel : info@canot-kayak.qc.ca

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

A. Identification du participant

Nom : _____

Adresse : _____

B. Condition physique

Âge :_____Sexe : _____ Taille :_____Poids : _____

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

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

_____
Signature

C. Bilan de santé

Depuis combien de temps avez-vous consulté un médecin pour un examen médical?
6 mois 1 an 2 ans plus de 2 ans
Quel est votre dernier bilan de santé : mauvais bon excellent

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

D. Conditions particulières

Cochez les situations qui s'appliquent à vous

Affections du système nerveux
Évanouissement
Épilepsie Traumatisme
crânien
Désordres cervicaux ou neurologiques

Affections respiratoires
Asthme ou bronchite chronique

Problèmes musculo-squelettiques
Limitation de mouvement d'un membre ou de la colonne vertébrale Faiblesses
musculaires : fractures, faiblesse ligamentaire
Problèmes d'articulation qui pourraient s'aggraver au cours de l'activité

Affections des sens
Affection visuelle : lunettes Lentilles cornéennes
Problème auditif : prothèse

Allergies
Insectes
Aliments Plantes
Médicaments
Autres

Autres
Femme enceinte
Anémie
Hémophilie
Hypoglycémie
Diabète : type
Rhumatisme aigu
Maladie rénale
Troubles psychiatriques
Chirurgie au cours des six derniers mois

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

_____

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

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

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

Nom (lettres moulées)

_____

Signature _____

Parents ou responsable *(si participant mineur)*

_____

Autorisé et vérifié par le guide (responsable)

_____

Annexe 4

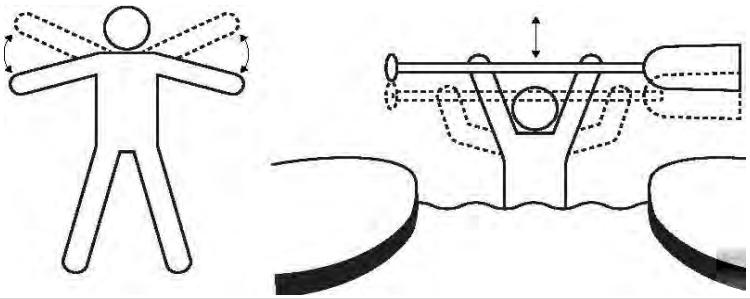
LES LISTES D'ÉQUIPEMENT

	Sortie journalière en lac ou rivière	En milieu maritime AJOUTER	Sortie de plusieurs jours AJOUTER
Matériel	☐ Kayak de mer ☐ Pagaie ☐ Jupette ☐ Un VFI de la taille appropriée par participant ☐ Sifflet ou corne de brume ☐ Corde flottante (15 m ou 50') ☐ Ballon de pagaie ☐ Pompe ou écope ☐ Petit sac étanche ☐ Eau potable	• Kayak d'une longueur minimum de 4 mètres ou 13 pieds • Pagaie de secours démontable • Fusées de détresse • Compas (ou boussole) • Jumelles	• Tente • Tapis de sol • Sac de couchage • Réchaud et combustible • Chaudrons et poêle • Assiettes, tasse et ustensiles • Trousse de cuisine (sel, poivre, pince, savon biodégradable, allumettes, ouvre-boîtes…etc.) • Nourriture • Papier hygiénique • Petite pelle • Toile abri
Vêtements	• Chaussures ou sandales • Chaussettes de laine • Short ou pantalon • T-shirt polyester • Vêtement à manches longues en polyester • Chandail de laine ou fourrure polaire • Chapeau ou casquette avec attache • Imperméable • Vêtements de rechange dans sac étanche. • Gants de cycliste. Début et fin de saison • Vêtements isothermiques • Bottillons et gants de néoprène • Tuque ou cagoule	Liste de base, mais avec vêtements pour conditions froides. Même en été, l'eau est plus froide et les conditions météo changent brusquement.	<u>Vêtements de rechange</u> • Sous-vêtements • Chaussettes chaudes • Pantalon • T-shirt • Chemise • Chandail • Chaussures • Tuque supplémentaire • Serviette • Bas d'imperméable
Sécurité	• Lunettes de soleil avec attache • Crème solaire • Gourde ou Thermos • Carte topo. ou carte guide dans un étui étanche • Trousse de premiers soins • Lampe de poche étanche et piles • Lotion insectifuge ou filet • Vivres de course (ex : fruitssecs) • couteau	• Radio météo ou VHF • Carte marine • Table des marées • Prévision météo nautique • Réserve d'eau douce • Plan de route	• Médicaments personnels • Lunettes ou lentilles cornéennes supplémentaires • Nourriture de secours • Double des cartes • Trousse de réparation • Trousse de couture • Filtre à eau ou réserve d'eau • Petite cordelette 3mm x 20 m • Piles de rechange et bougie • Sacs étanches pour tout le matériel

Annexe 5 LE CODE DE COMMUNICATION DES PAGAYEURS

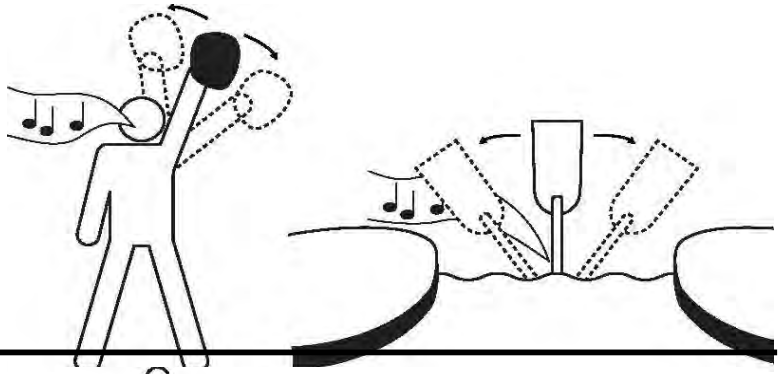
Arrêt / Stop

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



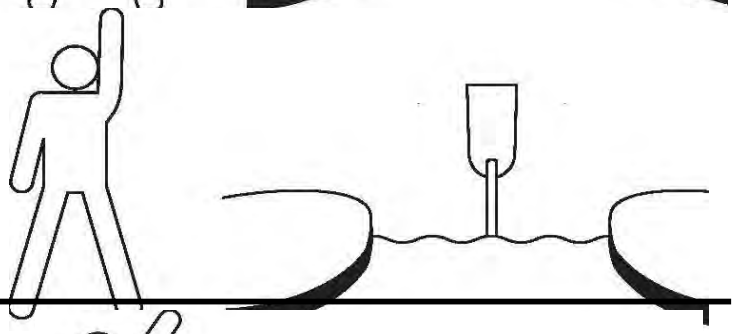
À l'aide / Au secours

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.)



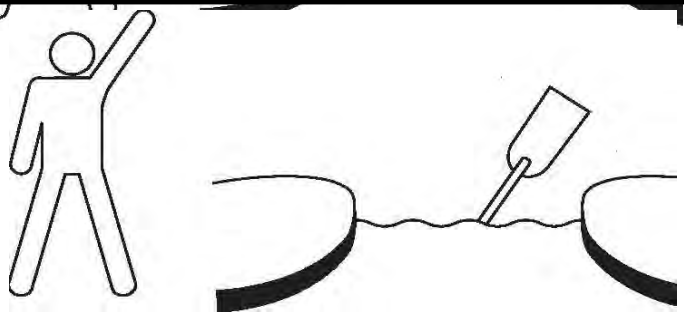
La route est belle

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.



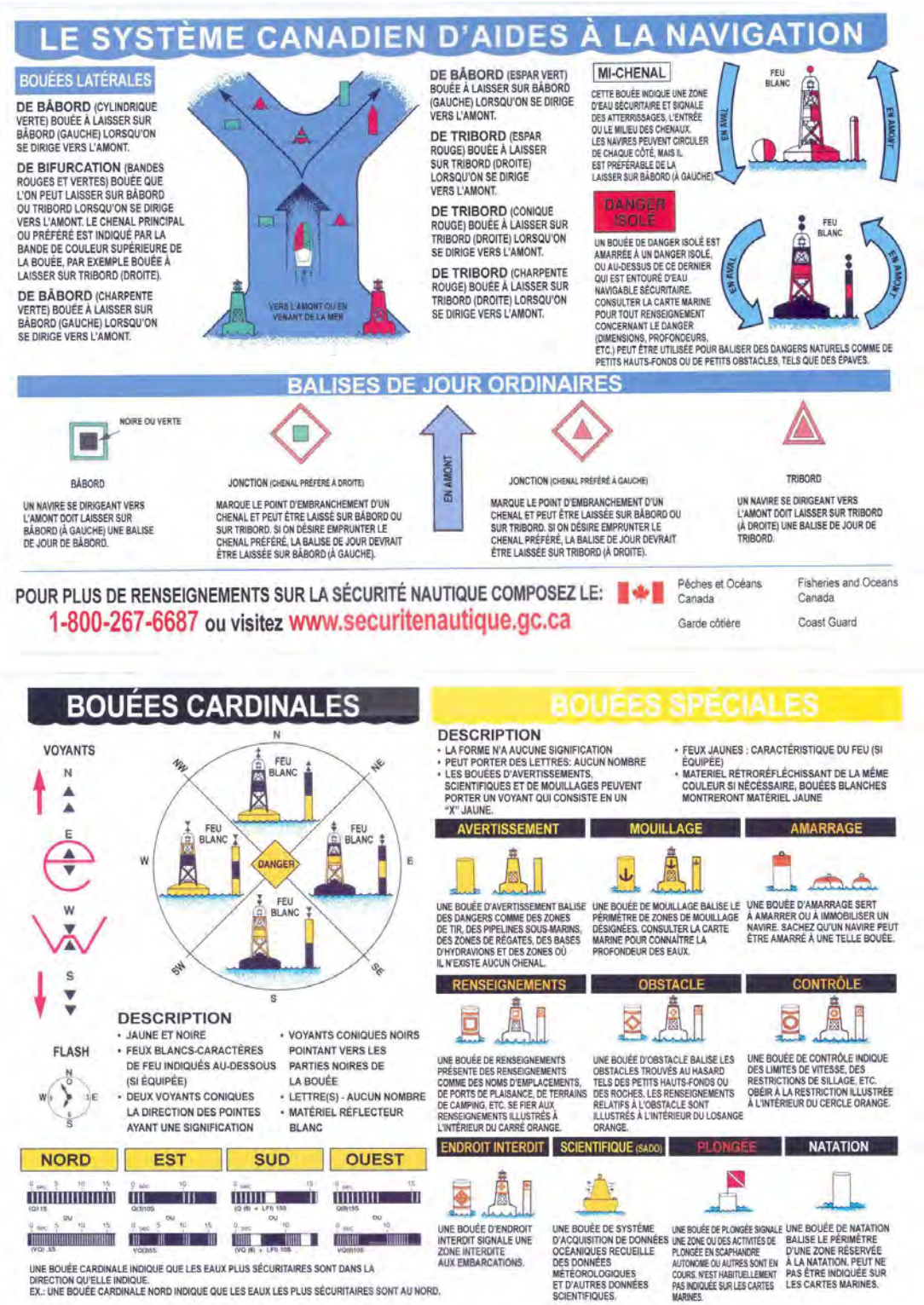
Annexe 6
TABLEAUX RÉSUMÉS DES PROGRAMMES en kayak de mer-Canot Kayak Québec

Structure de formation kayak de mer

PRATIQUANT	MONITEUR (forme des pratiquants)		FORMATEUR (forme des Moniteurs)	
	PRÉ-REQUIS	**MANDAT**	**PRÉ-REQUIS**	**MANDAT**
EXCELLENCE	**MONITEUR 4**		**FORMATEUR 3**	
Reconnaissance d'Excellence en KDM *Pratique très avancée dans la discipline et niveau V ou plus de certains programmes*	Moniteur 3 Niveau IV 1ers soins 8h + RCR Expérience minimum de 3 stages niveau III Parrainages	Niveau IV et cours préparatoire, tous les cours de pratiquant	Moniteur 4 et Formateur 2 plus expérience, 2 stages Moniteur 2 et 2 stages niveau IV Parrainage	Former les Moniteurs 3 et 4 Développer l'évolution de l'activité Évaluer l'excellence
MAÎTRISE	**MONITEUR 3**		**FORMATEUR 2**	
Niveau IV KDM *Intégration des techniques et connaissances de navigation et de gestion de groupe*	Moniteur 2 Niveau IV 1ers soins 8h + RCR Expérience minimum de 3 stages (Moniteur 2) Parrainages	Niveau III et cours préparatoire, cours de Navigation Tous les cours donnés par le Moniteur 2	Moniteur 3 plus expérience minimum de 5 stages niveau III parrainages	Former les Moniteurs 1 et 2, les Animateurs, donner des formations continues
CONTRÔLE AVANCÉ	**MONITEUR 2**		**FORMATEUR 1**	
Niveau III KDM *Intégration des techniques en toutes conditions et connaissances du milieu marin*	Niveau III 1ers soins 8 h + RCR Expérience minimum de 3 stages (Moniteur 1) Cours ou parrainages	Niveau II Cours de Sécurité Tous les cours donnés par le Moniteur 1	Moniteur 2 plus expérience minimum de 5 stages niveau II Parrainages	Former les Moniteurs 1, les Animateurs, donner des formations continues
AUTONOMIE DE BASE	**MONITEUR 1**			
Niveau II KDM *Perfectionnement des techniques et initiation à la navigation*	Niveau II 1ers soins8 h avec RCR Cours de Moniteur	Niveau I Pagaie pour tous Certificats de pratique		
INITIATION				
Niveau I KDM				
INTRODUCTION				
Pagaie pour tous				

Annexe 7

SYSTÈME CANADIEN DES AIDES À LA NAVIGATION



Annexe 8 - PLAN D'URGENCE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Qui prend en charge la situation de premiers soins? Est-ce le même protocole pour tous les niveaux de gravité de blessures? Qui s'occupe du reste du groupe? Quelles sont les directives à leur donner? Qui reste auprès du/des blessés?
Note importante : dans cette section on ne doit pas reproduire le manuel des premiers soins, mais élaborer des rôles en fonction notamment des compétences et qualifications des intervenants.

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

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

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

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

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

Faire une liste de tous les numéros de téléphone avec leur contact qui pourraient être utiles en situation d'urgence (garde côtière, police, pompier, service ambulancier, hôpital, centre antipoison, etc.). Pour un centre hospitalier, pré- voir 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

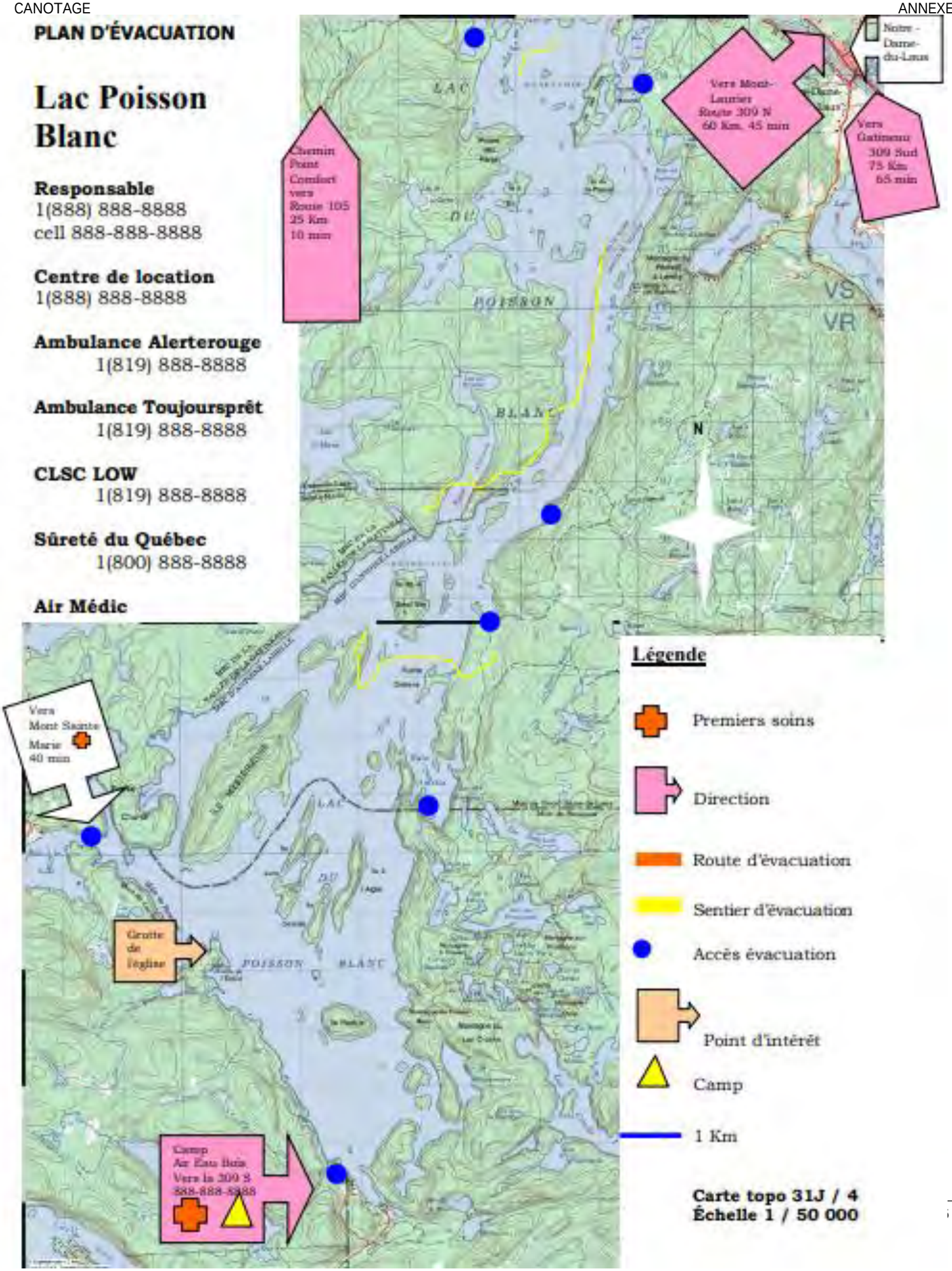
Ambulance Alerterouge
1(819) 888-8888

Ambulance Toujoursprêt
1(819) 888-8888

CLSC LOW
1(819) 888-8888

Sûreté du Québec
1(800) 888-8888

Air Médic



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 :	nourritre :

Moyens de communication disponibles

☐ VHF ☐ Tél. cellulaire numéro :(……..) …… ☐ Stroboscope ☐ Toile de détresse

☐ Signaux pyrotechniques Type A : nombre _____ Type C : nombre _____

Type B : nombre _____ Type D : nombre _____

Itinéraire

Lieu de départ _____ date :

_____ Lieu de sortie prévu

_____ date : _____

Détails sur l'itinéraire prévu

_____

_____

Détail sur le plan d'urgence

_____

_____

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

Lieu de stationnement

_____

Autres renseignements

_____ pertinents

_____

_____

Recherche et sauvetage (en cas d'urgence)

Quand amorcer les mesures _____

Service à contacter _____

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

Annexe 9

FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILETÉS TECHNIQUES

Fédération québécoise du canot et du kayak

Un parcours à ma mesure

Autoévaluation des habiletés techniques en kayak de mer

CONTRÔLE DE LA DIRECTION SANS GOUVERNAIL

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

Votre Pointage

CONTRÔLE DES MANŒUVRES SANS GOUVERNAIL

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

Votre Pointage

VENT ET COURANT DE MARÉE

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

Votre Pointage

CONNAISSANCES DE LA NAVIGATION

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

Votre Pointage

CONNAISSANCES DE LA MÉTÉO

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

Votre Pointage

AUTO-RÉCUPÉRATION

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

Votre Pointage

CONDITION PHYSIQUE

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

Votre Pointage

L'EMBARCATION

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

Votre Pointage

SÉCURITÉ DU GROUPE

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

Pointage du groupe

RÉSULTATS

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

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

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

Garde côtière canadienne

Recherche et sauvetage / Search and Rescue

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 : ºCelcius

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 :_____ °Celcius

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 :

_____

_____

Signature : _____

Plan de la scène *(dessin)* :