CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR

Fédération québécoise du canot et du kayak

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

CANOTAGE

NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES

Version 3 / Juin 2015

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 contribués à la révision 2010

Pour la FQCK
Club Les Aventuriers
Geneviève Guertin
Bernard Hugonnier
Suzanne Lussier
Paul Matte
Philippe Pelland
Pierre Trudel

Pour la FEEPEQ
Brigitte Aubin
Claude Cayouette
Monique Messier

Pour l'AEQ
Danny Chénier
Jeff Thuot
Nicole Richard
Julie Dyotte

Coordination

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

Chargé de projet du document original

Daniel Gauvreau, récréologue

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.

1re version adoptée le 31 août 2005.

ISBN 2-922551-89-X (ensemble, 3e édition, août 2010)
ISBN 2-89101-204-1 (guide 1, 3e édition, août 2010)

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

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

PRÉAMBULE

Les fédérations québécoises de plein air en collaboration avec le Conseil québécois du loisir sont heureuses de présenter le ***Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air – normes, exigences et procédures*** (septembre 2010)***.***

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

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

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

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

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

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

SIGNATAIRES INITIAUX

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

Steve Lafontaine, Directeur général
Fédération québécoise des activités subaquatiques

Daniel Gauvreau, Président
Fédération québécoise du canot et du kayak

Luc Le Blanc, Président
Société québécoise de spéléologie

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

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

SIGNATAIRES 2010

Jean Drolet, Président
Ski de fond Québec

François Vermette, Président
Vélo Québec Association

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

INTRODUCTION

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

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

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

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

Normes, exigences et procédures

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

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

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

Exigence : une exigence est une condition indispensable à la pratique sécuritaire.

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

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

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

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

Norme ☞ **Exigence** **Procédure**

Le contenu du guide

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

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

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

Le chapitre 4 **– La pratique encadrée –** s'adresse à toute personne qui est responsable d'un groupe, que ce soit à titre bénévole ou professionnel. On y présente d'abord les brevets reconnus par les fédérations pour effectuer de l'encadrement au Québec. En plus de ce qui est défini au chapitre 3, le cadre trouvera ici l'ensemble des procédures pour organiser la sortie, préparer le participant et encadrer le groupe. À la fin du chapitre, des paragraphes seront complétés plus tard, à la suite d'un travail d'adaptation en fonction des milieux de pratique cités. Dans certains

cas, ce travail est en cours; un des milieux mentionnés sera mis à contribution au cours de la prochaine année. Les prochaines versions du guide comporteront donc ces ajouts.

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

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

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

Nous invitons toute personne qui voudrait apporter des commentaires en vue d'améliorer ce document à en faire part à la fédération concernée ou au Conseil québécois du loisir dont le site Internet fournit les instructions à ce sujet (www.loisirquebec.com).

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE I

INTRODUCTION V

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME XI

CHAPITRE 1 - L'ACTIVITÉ ET LE MILIEU 1 - 1
1.1 Définitions 1
1.2 Les conditions préalables à la pratique 1
1.3 Les niveaux de difficulté des parcours canotables 2
1.4 Les risques associés à la pratique 5
1.5 Les critères d'annulation ou de report d'une activité 9

CHAPITRE 2 - L'ÉQUIPEMENT 2 - 1
2.1 L'équipement de base 1
2.2 L'habillement 2
2.3 L'équipement canot/personne/équipage de base pour la pratique avancée 3
2.4 L'équipement collectif 3
2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement 5

CHAPITRE 3 - LA PRATIQUE AUTONOME 3 - 1
3.1 Compétence 1
3.2 La préparation de la sortie 2
3.2.1 Organisation du groupe 3
3.2.2 Le plan de route 3
3.2.3 Le plan d'urgence 3
3.3 L'équipement 4
3.4 Les règles de progression sécuritaire 5
3.5 Les relations avec le milieu 7

CHAPITRE 4 - LA PRATIQUE ENCADRÉE 4 - 1
4.1 L'encadrement et la pratique générale (critères FQCK) 1
4.1.1 L'organisation 1
4.1.2 Le participant 2
4.1.3 L'encadrement 3
4.1.4 Les qualifications reconnues. 4
4.2 L'encadrement et la pratique dans l'industrie du tourisme d'Aventure 4
4.2.1 L'organisation 4
4.2.2 Le participant 5
4.2.3 L'encadrement suivant le degré de difficulté du voyage 6
4.2.4 Les qualifications reconnues 6
4.3 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire (collégial) 7
4.3.1 L'organisation 7
4.3.2 Le participant 10
4.3.3 Ratios d'encadrement en milieu scolaire collégial 12
4.3.4 Les qualifications reconnues 12

CHAPITRE 5 - LES PROCÉDURES D'URGENCE 5 - 1
5.1 Le sauvetage et l'évacuation 1
5.1.1 Le sauvetage 1
5.1.2 L'appel de détresse 1
5.1.3 L'évacuation 1
5.2 Les trousses 1
5.2.1 La trousse collective de premiers soins 1
5.2.2 La trousse de survie 2
5.2.3 La trousse individuelle 2
5.3 Le rapport d'accident 2

CHAPITRE 6 - L'AMÉNAGEMENT DES LIEUX DE PRATIQUE 6 - 1

BIBLIOGRAPHIE BIBLIOGRAPHIE - 1

ANNEXES ANNEXES - 1
Annexe 1 - Formulaire de reconnaissance et acceptation des risques 3
Annexe 2 - Les listes d'équipement 5
Annexe 3 - Signalisation internationale en rivière 7
Annexe 4 - Programme de formation FQCK 9
Annexe 5 - Plan d'urgence 13
Annexe 6 - Plan de route 17
Annexe 7 - Fiche d'autoévaluation des habilités techniques 19
Annexe 8 - Rapport d'accident 21

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU CANOT ET DU KAYAK

Conseil d'administration 2010
Jean Plamondon, président
Natacha Lavoie, vice-présidente
André Charest, trésorier
Michel Lajoie, secrétaire
Jacques Leclerc
Ambroise Savard
Yves St-Amour

Direction
Pierre Trudel

Mission
La Fédération québécoise du canot et du kayak (FQCK) a pour mission de développer et promouvoir la pratique d'activités nautiques récréatives non motorisées, et de défendre les intérêts de ses membres.

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

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

Activités reconnues
Canot
Kayak de mer
Sauvetage en eau vive

CHAPITRE 1 - L'activité et le milieu

1.1 Définitions

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

1.2 Les conditions préalables à la pratique

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

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

Personnes handicapées : selon la nature du handicap, des ajustements peuvent être apportés à l'équipement ou à la technique pour permettre à des personnes ayant un handicap ou une déficience physique de manœuvrer un canot par elles-mêmes.

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

L'examen médical
Pour la majorité des personnes en bonne santé, il n'est pas nécessaire de passer ou de faire administrer un examen médical avant la pratique.
Dans la majorité des activités organisées (formations, sortie guidée, etc.,) les participants devront toutefois compléter un questionnaire sur leur état de santé. Ce questionnaire peut être inclus avec d'autres documents à compléter avant l'activité tel le formulaire de reconnaissance et acceptation des risques. Voir annexe 1

Si un examen médical est requis, l'information à transmettre au médecin est la suivante :
La pratique du canotage requiert entre autres un travail des muscles du haut du corps. L'ensemble du corps est sollicité lors de manœuvres comme le portage qui imposent le port de charges lourdes sur des terrains accidentés et pas toujours hospitaliers. La vie en plein air peut être exigeante pour des personnes peu habituées à ce genre d'exercice. Le participant doit aussi être en mesure de se protéger face aux difficultés imposées par les conditions météorologiques ou la vie en plein air.

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

1.3 Les niveaux de difficulté des parcours canotables

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

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

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

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.

Classification des parcours canotables

TRÈS FACILE
Rivière : aucun rapide.
Parcours mixte : les lacs ont de petites surfaces ou la configuration des lacs est telle que l'on navigue en eaux protégées sur une partie importante du trajet. Les portages sont courts et entretenus.
Pente moyenne : 0 %
Portages : 0 à 1 %

FACILE
Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe I et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe II et plus.
Parcours mixte : quelques lacs du circuit ont des surfaces importantes pouvant offrir une emprise au vent, rendant la navigation modérée à quelques reprises sur l'ensemble du trajet et/ou quelques portages pouvant être en moyenne de 500 mètres de long, mais sentiers bien dégagés.
Pente moyenne : 0 % à 0,075 %
Portages : 1 à 3 %

MOYEN
Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe II et moins et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe III et plus.
Parcours mixte : quelques grands lacs peuvent composer le parcours et/ou les portages sont quelquefois longs, mais faciles. Les passages entre 2 lacs par un ruisseau peuvent nécessiter de la cordelle ou du halage.
Pente moyenne : 0,075 % à 0,15 %
Portages : 3 à 5 %

DIFFICILE
Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe III et moins et/ou moins de 5 % du parcours est composé de rapides de classe IV et plus.
Parcours mixte : plusieurs grands lacs ou réservoirs composent au moins 50 % du circuit. Les traversées sont exposées à des vents de modérés à forts, à des vagues et accostages difficiles, et/ou les portages en plus d'être longs et encombrés, peuvent représenter un dénivelé important.
Pente moyenne : 0,15 % à 0,25 %
Portages : 5 à 8 %

TRÈS DIFFICILE
Rivière : parcours généralement composé de rapides de classe IV et moins et/ou plus de 5 % du parcours est composé de rapides de classe V et plus.
Parcours mixte : composé presque totalement de grands plans d'eau où les traversées sont exposées à de très forts vents et/ou le nombre de portages longs, encombrés, voir disparus, représentent plus de 30 % de tout le trajet.
Pente moyenne : 0,25 % et plus
Portages : 8 % et plus.

Classification des rapides

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

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

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

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

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

Classe V
Négociation extrêmement difficile; rapide réservé aux experts après reconnaissance à partir de la rive. Assistance de la rive recommandée. Courants très puissants, marmites, violents ressacs,

vagues très hautes et irrégulières, contre-courants très turbulents qu'il faut généralement éviter, trous énormes, violents drossages, puissants rouleaux, gros seuils (2 m et +), vagues explosives, pas de planiol. Les passages sont complexes à négocier et exigent des manœuvres puissantes et très précises. Les obstacles sont souvent impossibles à éviter. La visibilité est limitée (virages, hautes vagues) et les points de repère sont difficiles à mémoriser. Récupération très difficile, très dangereux si le rapide est long.

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

1.4 Les risques associés à la pratique

Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité *Basse, modérée, élevée, extrême*
Risques reliés au milieu ou à l'environnement				
• Vent constant • Bourrasque • Grain	• Force	• Dispersion du groupe, • Difficulté à se diriger, • Dessalage.	• Ne pas être seul; • demeurer groupé; • se mettre à l'abri; • surveiller le ciel.	• Modérée
• Foudre	• Exposition	• Électrocution	• Se mettre à couvert, mais pas sous un arbre isolé.	• Basse
• Brouillard	• Opacité	• Difficulté de navigation	• Surveiller la météo • Naviguer groupé à portée de voix	• Modérée
• Soleil	• Exposition	• Insolation • Déshydratation • Brûlure	• Porter un chapeau, des manches longues et un pantalon. • Porter des lunettes de soleil. • Utiliser la crème solaire, boire régulièrement	• Élevé
• Grand plan d`eau	• Emprise du vent, arrivée soudaine de mauvais temps (ne donnant pas le temps aux canoteurs de	• Épuisement • Noyade	• Rapport météo • Étude des cartes • Longer la rive • Auto-sauvetage	• Élevée

	se mettre à l'abri)			
• Eau froide (15 °C et moins)	• Perte de chaleur rapide	• Hypothermie • Choc thermique	• Tenue vestimentaire adéquate	• Élevée

Risques reliés à la nature de l'activité					
Thème	**Danger, menace**	**Facteur de risque**	**Conséquence**	**Prévention**	**Probabilité** ***Basse, modérée, élevée, extrême***
Rivière	• Manque de connaissance	• Éloignement de la rive	• Noyade	• Suivre des cours de formation	• Modérée
	• Embâcle • Branches, troncs d'arbres • Passoire	• Force du courant, degré d'enchevêtrement (ouvert ou fermé)	• Noyade	• Passer loin, reconnaître les rapides, se hisser sur l'obstacle • Portager	• Élevée
	• Rappel • Rouleau •	• Force du courant	• Noyade	• S'abstenir • Connaître les techniques de sortie • Portager	• Modérée
	• Affouillement	• Drossage, eau haute	• Noyade	• Passer à l'intérieur du drossage • Portager	• Modérée

Thème	Danger, menace	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Probabilité *Basse, modérée, élevée, extrême*
Rivière	• Siphon	• Force du courant • Instabilité de l'eau • Aspiration de l'embarcation (et/ou de ses passagers en cas de dessalage) vers le fond de la rivière.	• Noyade	• Être attentif, évaluer le danger, s'abstenir • Portager	• Basse • Rare au plan naturel
	• Chute, drossage, cascade, seuil	• Force, courant, hauteur, rappel, encombrement	• Blessure majeure • Noyade	• Être attentif, évaluer le danger, s'abstenir, • Visualisation du rapide • Passer loin • Portager	• Élevée
	• Courant	• Dispersion	• Entraîne le canot sur des obstacles	• Surveiller les obstacles et l'accélération du courant	• Élevée
	• Obstacles artificiels - Les vannes siphonnantes à l'approche des barrages • Débris de nature humaine tel les ponts submersibles, formant des siphons, pieux, câbles, vestiges de constructions glissières à bateaux • Câble de traversier	• Force du courant • Situation de l'obstacle • Degré d'enchevêtrement	• Blessure • Noyade	• Visualisation du rapide • Passer loin • Portager	• Élevée

Thème	Danger, menace	Facteur de risque	Consé-quence	Prévention	Probabilité *Basse, modé-rée, élevée, extrême*
Tous les plans d'eau	• Dessalage	• Obstacles	• Blessure • Noyade	• Technique de nage en rapide	• Élevée
	• Coincement d'une partie du corps	• Force du courant • Enchevêtre-ment	• Blessure • Noyade	• Nager au lieu de marcher	• Basse
	• Mauvais équipement, bris d'équipemen t	• Manque d'équipement adéquat et adapté	• Blessure, • Dessalage	• Partir bien équipé	• Basse
	• Perdre son chemin	• Manque de temps ou de nourriture	• Dispersion du groupe • Épuisement • Déshydratation • Panique	• Connaissance de la rivière • Carte et com-pas	• Basse

Risques reliés à la personne				
Danger, menace	**Facteur de risque**	**Consé-quence**	**Prévention**	**Probabilité *Basse, modé-rée, élevée, extrême***
• Peur de l'eau • Mauvais nageur	• Panique	• Blessure • Noyade	• Évaluation physique et psy-chologique	• Élevée
• VFI non porté	• Désorienta-tion • Choc ther-mique	• Noyade • Hypothermie • Blessures	• Le porter	• Extrême
• Consommation alcool ou drogue	• Réduit le jugement et les réflexes	• Noyade • Hypothermie • Blessures	• Abstinence avant et pen-dant l'activité	• Élevée
• Dispersion du groupe	• Pas d'aide et de communi-cation possible	• Noyade • Hypothermie • Blessures	• Rester en tout temps à porter de voix. • Avoir un chef de file et un serre file qui as-sume leur rôle.	• Élevée

1.5 Les critères d'annulation ou de report d'une activité

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

Groupe mal préparé

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

Équipement inadéquat

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

Conditions météorologiques défavorables

- 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 : dans certaines circonstances et avec l'utilisation d'équipement approprié, la navigation est possible.
- Modification soudaine et dangereuse des conditions de pratique : crue, inondation, déluge
- Feux de forêt

Accident ou blessures graves

Danger confirmé par une autorité

- Directives émises par ces dernières telles :
  - Avis aux petites embarcations
  - Danger d'incendie

CHAPITRE 2 - L'équipement

2.1 L'équipement de base

Canot

Doit être insubmersible, c'est-à-dire, doté d'une « flottaison positive » qui permet au canot seul de demeurer à fleur d'eau même plein d'eau. Il doit être muni à chaque extrémité d'un système de préhension.
L'espace sous les bancs doit permettre de se placer les pieds et de les sortir de façon sécuritaire, même lors d'un dessalage.
Les caractéristiques et l'équipement du canot doivent être appropriés à la forme de pratique (eau calme, eau vive, canot-camping) et au niveau de difficulté.

Équipement réglementaire

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

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

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.
Une écope ou une pompe à eau manuelle ou des installations d'épuisement de calle. Une écope doit être constituée de plastique ou de métal et avoir une ouverture d'au moins 65 cm^2 et un volume d'au moins 750 ml.

Équipement de navigation

Un dispositif ou un appareil de signalisation sonore. (Sifflet sans bille ou corne sonore à gaz comprimé ou actionnée à la bouche.)
Des feux de navigation conformes aux dispositions du Règlement sur les abordages. Les feux de navigation doivent être en fonction si l'embarcation de plaisance est utilisée entre le coucher et le lever du soleil, ou en période de visibilité réduite. (Un feu blanc visible sur 360 degrés ou au minimum, une lampe de poche étanche.)

Équipement obligatoire
Pour les **canots de plus de 6 m à 8 m**

Tous les articles de la catégorie précédente, plus :

Équipement de détresse

Une lampe de poche étanche.
Six signaux pyrotechniques de type A, B ou C homologués au Canada.
Type A *: produit une étoile rouge suspendue à un parachute.
Type B *: produit deux étoiles rouges
Type C *: un feu à main qui produit une lumière rouge brillante.
* Description détaillée dans le Règlement sur les petits bâtiments.

Une embarcation est dispensée de cette obligation si elle navigue sur un cours d'eau, un canal ou un lac où elle ne peut jamais se trouver à plus d'un mille marin de la rive (1,8 km).

Précision sur l'équipement

Vêtement de flottaison individuel (VFI), approuvé au Canada et de taille appropriée

Norme

Caractéristiques : dispositif de flottaison individuel adapté au type de canotage pratiqué.

Norme : CAN/CGSB-65.11-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée *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 : la Fédération considère que le VFI doit être porté en tout temps.

Pagaie / aviron

Un aviron, ou pagaie appropriée (longueur et autres caractéristiques techniques) à la personne et à l'activité. L'aviron doit être insubmersible.
Nombre : un par personne plus un aviron supplémentaire par embarcation. (Règlement de sécurité FQCK)

Flottaison ajoutée

Recommandé pour l'eau vive quand le rapide est de classe III ou plus.

Écope, pompe

Voir réglementation. L'écope ou la pompe (électrique ou manuelle) doit être fixée à l'embarcation de manière sécuritaire et de façon à ne pas entraver la nage ou la récupération du canot.

2.2 L'habillement

Souliers

Chaussures ou sandales adaptées (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 (système multicouche) donnant une protection équivalente lorsque la température de l'air plus celle de l'eau égale 37°C.

Casque

La FQCK préconise le port du casque particulièrement dans les rapides de classe III et plus ou lorsque le pagayeur utilise des calages. Le casque doit être de la bonne taille et avec un design modelé pour l'eau vive. Il comporte une coquille en plastique, une doublure en mousse et est attaché sous le menton.
Norme CE EN1385.

2.3 L'équipement canot/personne/équipage de base pour la pratique avancée[1]

Pour l'eau vive

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

Divers

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

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

2.4 L'équipement collectif

2.4.1 La trousse de réparation

Minimum en randonnée

- Ruban adhésif large et résistant à l'eau

[1] Voir paragraphe 1.1

Minimum en canot-camping

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

REMARQUE : la quantité des éléments de la trousse et leur nombre sont en rapport avec la durée de l'activité, le degré d'éloignement et le nombre et le type d'embarcations.

2.4.2 La trousse de sauvetage

En plus des équipements obligatoires

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

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

2.4.3 La trousse de communication

Radio à ondes courtes, balise de détresse, téléphone cellulaire ou satellite (selon la couverture)

2.4.4 La trousse de premiers soins

Voir paragraphe 5.2.1

NOTE : les trousses de sauvetage et de premiers soins doivent être adaptées au groupe.

2.5 La vérification et l'entretien de l'équipement

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

Évaluation visuelle après chaque sortie ou journée d'activité

Pagaie : éraflures, fendillements

Embarcation : trous à la coque, caissons ou ballons étanches,
sièges, vis et fixations, selle et cale pieds, etc.

VFI : sangles, boucles, fermeture éclair, perforations et déchirures.
Note : la loi interdit de modifier un VFI.

Matériel : inventaire et vérifier le bon fonctionnement

Au besoin

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

Avant chaque sortie

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

CHAPITRE 3 - La pratique autonome

3.1 Compétence

Compétence minimale recommandée pour pratiquer le canotage de façon autonome :

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

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

- embarquer, débarquer et accoster adéquatement à partir d'une plage ou d'un quai;
- diriger l'embarcation sur un lac, par vent faible : avancer en ligne droite et se positionner correctement en fonction du vent et des vagues;
- se récupérer avec un autre canot sur un lac.
- savoir quelle position adopter pour nager en rapide

Le programme de formation des pratiquants en canotage de la FQCK

Niveau I : le pratiquant qui a réussi le niveau Canotage I confirme l'acquisition de connaissance de base du canotage en eau calme en duo, à l'avant comme à l'arrière.

Niveau II : Le pratiquant qui a réussi le niveau II eau calme (II EC) est prêt à effectuer des parcours journaliers en lac, en duo ou en solo
Le pratiquant qui a réussi le niveau II eau vive (II EV) est prêt à effectuer des parcours en rivières faciles avec un bon encadrement, autant comme équipier avant que comme équipier arrière.
Le pratiquant qui a réussi le niveau II canot-camping (II CC) est prêt pour organiser une sortie de plusieurs jours en lien avec son degré d'habilité technique.

Niveau III : le pratiquant qui a réussi le niveau III EC ou III EV est prêt à effectuer des parcours comme participant autonome dans sa discipline.

Niveau IV : le pratiquant qui a réussi le niveau IV EC ou EV maîtrise tous les éléments de sa discipline.

Niveau V : le pratiquant qui a réussi le niveau V EC ou EV a atteint l'excellence dans sa discipline.

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

3.2 La préparation de la sortie

3.2.1 Organisation du groupe

3.2.1.1 Niveau de compétences des participants

S'assurer que les participants ont un niveau de compétence suffisant pour l'activité et le parcours choisi.

- L'utilisation du questionnaire d'auto évaluation du programme « Pagayez bien informé » est un outil fortement recommandé. (voir annexe 7)

Il est recommandé qu'un groupe de participants se désigne un chef de groupe qui agit comme coordonnateur de l'organisation de l'activité (logistique).
Chaque participant demeure responsable de sa sécurité, de son équipement et de son organisation.

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

Compétences collectives
Il est recommandé qu'au moins un membre du groupe ait un brevet de premiers soins à jour (minimum 16 heures incluant le RCR).

Stage spécialisé en sauvetage : en descente en rapide il est recommandé qu'un membre du groupe possède le cours de sauvetage en eau vive SEV 2

3.2.1.2 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.

Information sur la région et l'itinéraire
Documents de référence officiels :

- Site Internet de la FQCK/Pagayer le Québec
- Guide des parcours canotables du Québec
- Cartes-guide de la Fédération
- Cartes topographiques et/ou marines du Canada

Évaluation des conditions locales

Info Débit : site Internet : www.canot-kayak.qc.ca

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 de Pêches et Océans Canada permet de connaître les heures des marées quotidiennes de 9 régions sur le Saint-Laurent : 418 648-7293.

Bulletins de météo d'Environnement-Canada

- Récepteur radio-météo
- Radio VHF
- Site Internet : www.météo.gc.ca
- Prévisions « à la carte » (agricoles, maritimes, etc.) : 1 900 565-4000*
- Consultation météo avec un météorologue : 1 900 565-4455*

3.2.2 Le plan de route

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

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

Il est capital de fermer le plan de route
Voir Annexe 6

3.2.3 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence comprend les routes d'évacuation, les numéros d'urgence, les personnes ressources et le matériel d'urgence.
Il doit être écrit à l'encre indélébile et/ou conservé dans un contenant étanche dont tous les participants connaissent sa localisation.
Une copie du plan doit également être remise en même temps que le plan de sortie.

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

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

Voir Annexe 6

3.3 L'équipement

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

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

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

Équipement pour le canot-camping

Voir l'annexe 2.

Équipement collectif
Disposer des trousses décrites aux paragraphes suivants :

2.4.1 Réparation
2.4.2 Sauvetage
2.4.3 Communication
5.1.1 Premiers soins
5.1.2 Trousse de survie

3.4 Les règles de progression sécuritaire

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'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique (corporelle);
- informer le chef de groupe de son incapacité à nager, et porter son vêtement de flottaison individuel en tout temps;
- ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolisée ou de drogue pendant qu'il est sur l'eau ou en reconnaissance de rapides.
- reconnaître les rapides de classe III et plus;
- ne pas s'engager dans un rapide de classe IV ou plus avec un canot sans flottaison ajoutée;
- respecter les consignes du groupe lorsque applicable;
- ne pas laisser un feu sans surveillance et le noyer avant de quitter;
- lors d'une expédition, si les repas sont planifiés de manière collective, la FQCK recommande de répartir équitablement ces derniers parmi toutes les embarcations.

Responsabilités et compétences

Chef de groupe : le chef de groupe détient une responsabilité morale, partagée conjointement par tous les membres du groupe, il joue le rôle d'organisateur de la logistique. Cependant on lui reconnaît la tâche d'annuler une sortie, de déterminer la vitesse de progression et la configuration du groupe et le pouvoir de délégation. Le chef de groupe n'est pas rémunéré pour sa tâche. Le chef de groupe devrait détenir au minimum un niveau II pratiquant de la FQCK pour les sorties sur des parcours de classe I et II et un brevet III pratiquant pour les parcours de classes supérieures.

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

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

Premiers soins : au moins un membre du groupe doit détenir un brevet de premiers soins à jour (minimum 16 heures incluant le RCR).

Sauvetage : au moins un membre du groupe doit détenir au minimum un brevet valide de sauvetage en eau vive. SEV 2.

Technique

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

Consignes relatives à l'équipement

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

Règles de conduite en groupe

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

Reconnaissance et anticipation du risque

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

Dessalage en rapide

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

Dessalage en lac

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

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

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

3.5 Les relations avec le milieu

Code d'éthique

1) Préparez vos sorties à l'avance

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

2) Utilisez des surfaces durables

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

3) Gérez adéquatement vos déchets

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

4) Évitez de faire des feux de camp

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

5) Ne touchez qu'avec les yeux

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

6) Respectez la faune et les milieux fragiles

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

7) Respectez les propriétaires riverains et les autres utilisateurs

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

CHAPITRE 4 - La pratique encadrée

On distingue la pratique générale (4.1) qui doit répondre aux critères de la FQCK et la pratique spécifique à certains milieux. Les critères de pratique sont alors définis en collaboration avec les milieux concernés.

4.1 L'encadrement et la pratique générale (critères FQCK)

4.1.1 L'organisation

4.1.1.1 L'itinéraire et l'environnement
Note : la classification des parcours se réfère directement au « Guide des parcours canotables du Québec ».

En plus des dispositions du paragraphe 3.2, le responsable doit reconnaître le parcours ou prendre les moyens d'obtenir les renseignements à jour sur les éléments suivants :

- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage
- Conditions météorologiques prévues
- Conditions environnementales : qualité de l'eau, moustiques
- Disponibilité et taille des sites de campement
- Présence d'autres usagers
- Réglementation : autorisations de passage et droits d'accès, réglementation en vigueur, permission de faire du feu

Vérifier également :

- Indice de sécheresse (feu)
- Risque d'inondation
- Période de chasse
- Présence de machinerie forestière
- Autre condition particulière (pêche au saumon, etc.)

4.1.1.2 L'équipement collectif
Voir chapitre 2 et la section 3.3.
Une pagaie supplémentaire par groupe (3 canots) au lieu d'une pagaie supplémentaire par embarcation.

4.1.1.3 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.
Voir la section 3.2.2 et l'exemplaire à l'annexe 6.

Au retour, ne pas oublier de **fermer le plan de route**, c'est-à-dire dire communiquer avec la personne prévenue au départ pour lui signifier que le groupe est revenu.

4.1.1.4 Le plan d'urgence

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

Pour une sortie d'une journée, et particulièrement dans une région inconnue, essayer de se renseigner sur les conditions générales du parcours. Prévoir un itinéraire de repli et des points de sortie d'urgence. Se renseigner si le lieu de pratique dispose d'un plan ou de procédures d'urgence.

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

Note : L'organisation d'événement

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

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

4.1.2 Le participant

4.1.2.1 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

4.1.2.2 La préparation du participant

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

4.1.2.3 La reconnaissance et l'acceptation des risques (annexe 1)

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

4.1.3 L'encadrement

4.1.3.1 Les ratios d'encadrement pour les sorties guidées

Qualification de l'encadrant	Guide randonnée	Guide excursion	Guide expédition
Classe de difficulté des parcours canotables /durée des sorties	**1 jour**	**Jusqu'à 5 jours**	**Illimitée**
I et II Duo Solo Mixte	1/12, 6 canots 1/5, 5 canots 1/8, 5 canots	1/10, 5 canots 1/4, 4 canots 1/8, 5 canots	1/6, 3 canots 1/3, 3 canots 1/5, 3 canots
III Duo Solo Mixte	Non applicable	1/10, 5 canots 1/4, 4 canots 1/8, 5 canots	1/6, 3 canots 1/3, 3 canots 1/5, 3 canots
IV Duo Solo Mixte	Non applicable	Non applicable	1/6, 3 canots 1/3, 3 canots 1/5, 3 canots
Autres conditions	Si l'assistant guide est :		
	Apprenti guide	**Guide randonnée**	**Guide excursion**
	+30 %	+40 %	+50 %
EXEMPLE			
I et II Duo Solo Mixte	2/16, 8 canots 2/7, 7 canots 2/11, 6 canots		

4.1.3.2 La progression

Respecter les consignes, les recommandations, les règles de sécurité et les règles de conduite : voir section 3.4.
Anticiper, reconnaître et prévenir tout danger
Demeurer vigilant tout au long du parcours
Utiliser des termes clairs et convenus entre les membres du groupe
Respecter les horaires et ajuster la distance au besoin
Bien-être du participant

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

4.1.3.3 Les relations avec le milieu
Voir section 3.5.

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

Formation eau calme	Ratio	Formation eau vive	Ratio	Formation canot-camping	Ratio
Canotage I	1 / 10				
II Eau calme	1 / 8	II Eau vive	1 / 8	II Canot-camping	1 / 8
III Eau calme	1 / 8	III Eau vive duo	1 / 8		
		III Eau vive solo	1 / 6		
IV Eau Calme	1 / 6	IV Eau vive duo	1 / 8		
		IV Eau vive solo	1 / 6		
V Eau calme	À définir	V Eau vive	À définir		

Pour les ratios d'encadrement des formations d'intervenants de la FQCK, voir annexe 4.2.

4.1.4 Les qualifications reconnues

4.1.4.1 Pour les critères d'obtention des brevets de Guide FQCK, voir l'annexe 4.

4.1.4.2 Pour les critères d'obtention des brevets d'enseignant FQCK, voir l'annexe 4.2.

4.2 L'encadrement et la pratique dans l'industrie du tourisme d'Aventure

Note : Les points 4.2.1 et 4.2.2 suivant peuvent également être repris dans les directives données par l'AEQ à ses membres. Ceux-ci pourraient également devoir prendre en compte des conditions et consignes supplémentaires propres à cet organisme.

Les informations contenues dans cette section sont approuvées par les deux organismes (FQCK et AEQ). Cependant l'AEQ sépare dans ces documents les formations génériques et spécifiques des Guides.

4.2.1 L'organisation

4.2.1.1 L'itinéraire et l'environnement

La difficulté globale des voyages commerciaux est établie d'après la grille d'évaluation instaurée conjointement par l'AEQ et la FQCK et figurant sur le site Internet des deux organismes dont l'hyperlien est le suivant :
http://www.canot-kayak.qc.ca/userfiles/file/Grille%20d'valuation%20des%20voyages%20en%20canot.xls

Cette grille donne 4 niveaux de difficulté des voyages, numérotés de 1 à 4. La qualification des guides et les ratios d'encadrement sont en lien avec ce niveau de difficulté.

Le « Guide des parcours canotables du Québec » reste le livre de référence pour toute information propre à chaque parcours canotable.

Le guide doit reconnaître le parcours ou prendre les moyens d'obtenir les renseignements à jour sur les éléments suivants :

- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage
- Conditions météorologiques prévues
- Conditions environnementales : qualité de l'eau, moustiques
- Disponibilité et taille des sites de campement
- Présence d'autres usagers
- Réglementation : autorisations de passage et droits d'accès, réglementation en vigueur, permission de faire du feu

Il doit vérifier également :

- Indice de sécheresse (feu)
- Risque d'inondation
- Période de chasse
- Présence de machinerie forestière
- Autre condition particulière (pêche au saumon, etc.)

4.2.1.2 L'équipement collectif

L'entreprise est responsable de s'assurer que le matériel rencontre au minimum les directives du chapitre 2 et des sections 5.1.1 Premiers soins et 5.1.2 Trousse de survie.

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

4.2.1.3 Le plan de route

Il appartient à l'entreprise de faire un plan de route et d'en assurer le suivi.
Voir section 3.2.2 et l'exemplaire à l'annexe 6.

4.2.1.4 Le plan d'urgence

Il appartient à l'entreprise de faire un plan d'urgence pour chaque voyage, d'en assurer la mise à jour et le suivi.
Voir section 3.2.3 et l'exemplaire à l'annexe 5.

4.2.2 Le participant

4.2.2.1 La vérification du potentiel des participants

L'entreprise doit tenir compte des éléments suivants pour adapter l'activité :

- État de santé et condition physique : voir exemple annexe 1
- Âge
- Niveau technique, expérience
- Motivation et attentes

4.2.2.2 La préparation du participant

- Indiquer les difficultés et caractéristiques attendues du parcours
- Vérifier l'équipement personnel de chacun : voir chapitre 2
- Donner ou expliquer les consignes de sécurité : section 3.4
- Enseigner les manœuvres de base :

- Embarquement et débarquement du canot
- Chargement équilibré de l'embarcation
- Avancer, tourner et arrêter en eau calme

4.2.2.3 La reconnaissance et l'acceptation des risques. Voir exemple annexe 1.
L'entreprise doit s'assurer auprès de chaque participant qu'il complète et signe le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques en étant conscient des risques associés à la pratique de cette activité.

4.2.3 L'encadrement suivant le degré de difficulté du voyage

Voyage de difficulté 1

- Le ratio est de 1 guide pour 6 canots, incluant le guide.
- Il n'y a pas d'assistant guide, mais simplement un autre guide répondant au minimum aux mêmes critères de qualifications et d'expérience.

Voyage de difficulté 2 ou 3

- Le ratio reste à 1 guide pour 6 canots incluant le guide.
- Avec un guide niveau 1 comme assistant, le ratio passe à 2 pour 9 canots, incluant les 2 guides.
- Il peut y avoir un maximum de 2 assistants. Le ratio passe alors à 3 pour 12 canots, incluant les 3 guides.

Voyages de difficulté 4

- Le ratio est de 1 guide pour 4 canots, incluant le guide.

4.2.4 Les qualifications reconnues

Guide 1

Guide des clients lors de voyages de canot de difficulté 1.

FORMATION ACADÉMIQUE

- Détenteur d'une certification de Guide en tourisme d'aventure.

FORMATION FQCK

- Brevet II eau calme,
- Brevet d'Accompagnateur en canot-camping.
- Les brevets II EV et SEV 2 pourraient être demandés si la grille d'évaluation des voyages de niveau 1 inclut des rapides.

EXPÉRIENCE PRATIQUE

- Doit avoir fait un minimum de 200 km de canotage.

AUTRE FORMATION

- Cours de premiers soins de 16 heures et cours de RCR.

Guide 2

Guide des clients lors de voyages de canot de difficulté 1, 2 et 3.

FORMATION ACADÉMIQUE

- Détenteur d'une certification de Guide en tourisme d'aventure.

FORMATION FQCK
- Brevet II eau calme,
- Brevet III EV solo ou duo
- Brevet SEV 2 valide
- Brevet d'Accompagnateur en canot-camping.

EXPÉRIENCE PRATIQUE
- Doit cumuler une expérience de 25 jours comme guide ou assistant guide sur des voyages cotés 1 ou plus.
- Doit cumuler un minimum de 750 km de canot-camping dont un minimum de 5 sorties de 2 jours et plus, et 2 sorties de 4 jours et plus. Ces sorties devront être faites sur au moins 3 plans d'eau différents.

AUTRE FORMATION
- Cours de premiers soins de 40 heures et cours de RCR.

Guide 3

Guide des clients lors de voyages de canot de difficulté 1, 2, 3 et 4.

FORMATION ACADÉMIQUE
- Détenteur d'une certification de Guide en tourisme d'aventure.

FORMATION FQCK
- Brevet II eau calme,
- Brevet IV EV solo ou duo
- Brevet SEV 2 valide
- Brevet d'Accompagnateur en canot-camping.

EXPÉRIENCE PRATIQUE
- Doit cumuler une expérience de 25 jours comme guide ou assistant guide sur des voyages cotés 3 ou plus.
- Doit cumuler un minimum de 2500 km de canot-camping dont un minimum de 5 sorties de 2 jours et plus, et au moins 5 sorties de 7 jours et plus. Ces sorties devront être faites sur au moins 6 plans d'eau différents.

AUTRE FORMATION
- Cours de premiers soins de 40 heures et cours de RCR.

4.3 L'encadrement et la pratique en milieu scolaire (collégial)

Note : pour la pratique en milieu scolaire, la classification des parcours se réfère au « Guide des parcours canotables du Québec ». Les conditions de pratique et d'encadrement décrites ci-après ont été élaborées en collaboration avec des représentants du milieu collégial.

4.3.1 L'organisation

La pratique du plein air en milieu scolaire comprend une implication à trois niveaux : l'institution, l'enseignant et l'étudiant.

L'institution
Elle doit s'assurer que l'activité est offerte exclusivement aux étudiants inscrits à l'un des programmes offerts ou à une activité reconnue par celle-ci. Elle s'assure que l'activité est encadrée par un professionnel adulte dont la compétence est reconnue en vertu des présentes dispositions. Cette personne est à l'emploi de l'institution scolaire ou dispose d'un statut qui lui permet de participer à l'encadrement d'une telle activité.

Si l'institution fait affaire avec un intervenant externe, elle doit s'assurer que cette personne possède la qualification appropriée, tel que défini au paragraphe 4.1.4.2. C'est le code de vie de l'institution qui prévaudra lors des activités, il doit donc prévoir les activités de plein air. L'institution est responsable du dossier de l'étudiant, tant au niveau santé qu'au niveau disciplinaire. Elle s'assure également d'avoir en main toutes les autorisations parentales éventuelles.

Le professeur d'éducation physique
Il est le premier responsable du déroulement de l'activité et du groupe sur le terrain : tous les autres accompagnateurs se rapportent à lui.
Il élabore les procédures de fonctionnement (milieu connu, plan de sortie, plan d'urgence, bilan de sortie).
Il s'assure de la préparation préalable des étudiants. Il est également responsable de la présentation et de l'application des consignes et procédures.
Il s'assure que l'initiation aux techniques de base permet d'atteindre un niveau de contrôle minimum pour rendre les équipages fonctionnels.
Il a une fonction d'autorité pour assurer le contrôle du groupe et le respect du code de vie de l'institution.
Il connaît les membres du groupe : leurs comportements ainsi que forces et faiblesses.

L'étudiant
Il s'engage dans une démarche d'apprentissage afin de répondre aux exigences et comportements précis attendus de lui, notamment en termes de technique, de sécurité et de responsabilité.
Il doit respecter le code de vie de l'institution ainsi que les consignes et procédures présentées par l'enseignant.

4.3.1.1 Les conditions de sécurité
L'institution doit avoir élaboré un ensemble de procédures visant l'encadrement sécuritaire sur le terrain. Elle est responsable de conserver par écrit ces procédures et de les mettre à jour au besoin.

<u>Code de vie</u> : l'étudiant s'engage à suivre les directives ou les règlements de l'institution.

<u>Règlement de l'institution</u> : Prévoir une procédure de baignade pendant et après l'activité incluant la compétence nécessaire des responsables.

<u>La connaissance du milieu de pratique</u> : Le site de pratique ou l'itinéraire a été reconnu à l'avance afin de vérifier les risques et les difficultés. Une reconnaissance doit être faite avant la première activité avec un groupe; par la suite, le rapport de reconnaissance est mis à jour après chaque activité.

Moyens de communication fonctionnels avec l'extérieur.

4.3.1.2 Les types d'activité

4.3.1.2.1 L'activité d'initiation dans un site naturel protégé

Un site naturel protégé est constitué d'un périmètre clairement délimité et aménagé de façon à ce que la pratique soit sécuritaire.

L'activité d'initiation dure huit heures et moins, entre le lever et le coucher du soleil. Pas d'hébergement sur place.

Plateau d'enseignement : eau calme

- Bord de lac ou plan d'eau calme
- Superficie : 1/2 Hectare (5000 mètres carrés ou 50 m x 100 m)
- Mise à l'eau aisée

Aménagement et procédures

- Délimité par des repères visuels sur la rive ou sur l'eau (arbre, roche, chemin, bouée ou autres)
- Embarcation d'urgence : sur la rive ou sur l'eau
- Équipement de premiers soins
- Procédures d'évacuation
- Moyen de communication fonctionnel

Plateau d'enseignement : eau vive

- Rapide de niveau I ou II
- Entrée et sortie dans une zone calme
- Longueur maximale : 100 m visible dans son intégralité
- Absence de seuils, rouleaux
- Fin de rapide : planiol assez long pour permettre la récupération sécuritaire
- Accès pour repérage et récupération

Aménagement et procédures

- Contrôle du départ
- Récupération sur le parcours et en aval
- Équipement de premiers soins
- Procédures d'évacuation
- Moyen de communication fonctionnel

4.3.1.2.2 Le canotage et le canot-camping en parcours mixte

Parcours en lac ou chaîne de lacs et de rivières sans rapide.

4.3.1.2.3 Le canot-camping en rivière (eau vive)

Parcours en lac et en rivière cotés I à III (cotation du parcours).
Aucun rapide de classe III et plus ne doit être franchi.
Durée de 1 à 5 jours, incluant le transport
Procédure d'encadrement en rapide

4.3.1.3 L'itinéraire et l'environnement

En plus des dispositions du paragraphe 3.2, le professeur d'éducation physique responsable doit reconnaître le parcours ou prendre les moyens d'obtenir les renseignements à jour sur les éléments suivants :

- Niveau d'eau et débit
- État des rives et des sentiers de portage

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

Vérifier également :

- Indice de sécheresse (feu)
- Risque d'inondation
- Période de chasse
- Présence de machinerie forestière
- Autre condition particulière (pêche au saumon, etc.)

4.3.1.4 L'équipement collectif

Voir chapitre 2 et la section 3.3.
Une pagaie supplémentaire par groupe (3 canots) au lieu d'une pagaie supplémentaire par embarcation.

4.3.1.5 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.
Voir la section 3.2.2 et l'annexe 6 pour un exemplaire de plan de route et les coordonnées des organismes d'urgence au Québec.

Au retour, ne pas oublier de **fermer le plan de route**, c'est à dire communiquer avec la personne prévenue au départ pour lui signifier que le groupe est revenu.

4.3.1.6 Le plan d'urgence

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

Pour une sortie d'une journée, et particulièrement dans une région inconnue, essayer de se renseigner sur les conditions générales du parcours. Prévoir un itinéraire de repli et des points de sortie d'urgence. Se renseigner si le lieu de pratique dispose d'un plan ou de procédures d'urgence.

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

4.3.2 Le participant

4.3.2.1 Préparation du participant

L'étudiant doit avoir reçu une formation d'une durée minimale de 4 à 6 heures sur les éléments suivants :

Sécurité nautique

Quand cela est possible, il est *souhaitable* de vérifier le niveau d'aisance et de confiance du participant en milieu aquatique. Voici à titre de suggestion, voici le contenu du test de natation obligé par la réglementation française pour participer à une activité nautique de plein air. Le participant doit, sans montrer de signe de panique :

- √ partir d'une chute arrière volontaire d'un tapis flottant ou d'un quai;
- √ se déplacer dans l'eau (profondeur au moins égale à 1.80 m) sur une distance de 20 m, habillé et muni d'un VFI;
- √ passer sous une corde flottante non tendue.

Apprentissage technique

Pour une activité avec déplacement hors d'un périmètre délimité, les élèves doivent avoir été initiés à l'équipement et aux manœuvres de base.

Au terme de cette initiation, l'étudiant doit être familier avec les manœuvres suivantes pour une activité en eau calme :

- √ Mise à l'eau, embarquement et débarquement
- √ Propulsion, rétropulsion, arrêt
- √ Appels et écart
- √ Récupération en T réussie (récupération du canot seulement)
- √ Chargement sécuritaire du canot

Au terme de cette initiation, l'étudiant doit être familier avec les manœuvres suivantes pour une activité en eau vive :

- √ Manœuvres de base en eau vive : arrêt et reprise de courant, bac, gîte.
- √ Notions d'auto sauvetage en eau vive : position de nage en eau vive, lancer et attraper un sac à corde.

4.3.2.2 La vérification du potentiel des participants

Le professeur d'éducation physique responsable 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

4.3.2.3 La préparation du participant

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

4.3.2.4 La reconnaissance et l'acceptation des risques (annexe 1)
Dans le cas où cela s'applique, le professeur d'éducation physique responsable doit s'assurer auprès de chaque participant qu'il signe le formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque en étant conscient des risques associés à la pratique de cette activité.

4.3.3 Ratios d'encadrement en milieu scolaire collégial

Initiation en site sécuritaire
Groupe classe
22 étudiants ou moins

Canot-camping en eau calme (parcours mixte)
11 étudiants, 6 canots : 1 enseignant
22 étudiants : 12 canots : 1 enseignant + 1 assistant

Canotage et canot-camping en rivière (eau vive)
Parcours de difficulté 1 et 2
1 enseignant / 11 étudiants/6 canots
1 enseignant + 1 assistant/ 22 étudiants (12 canots)
1 enseignant + 2 assistants/ 33 étudiants (18 canots)
2 enseignants + 2 assistants/ 44 étudiants (24 canots)

Canotage et canot-camping en rivière (eau vive)
Parcours de difficulté 3 et 4
1 enseignant / 9 étudiants/5 canots
1 enseignant + 1 assistant/ 18 étudiants (10 canots)
1 enseignant + 2 assistants/ 27 étudiants (15 canots)
2 enseignants + 2 assistants/ 36 étudiants (20 canots)

Note : le nombre indiqué entre parenthèse tient compte de la totalité des canots (étudiants, enseignants et assistants).

4.3.4 Les qualifications reconnues

Éducateur physique : détenteur d'un baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé. Kinésiologie.

Lorsqu'il possède les qualifications supplémentaires définies ci après, l'enseignant en éducation physique peut encadrer le déroulement d'une activité de canotage en milieu naturel, dans le cadre d'un programme ou d'une activité reconnue une maison d'enseignement scolaire, au niveau collégial ou secondaire.

<u>Qualifications supplémentaires :</u>

<u>Parcours de niveau très facile à facile (réf. Chapitre 1, 1.3) :</u>
Parcours mixte : brevet technique FQCK niveau II EC.
Brevet de premiers soins à jour (16 heures) + RCR.

Eau vive : brevet technique FQCK niveau III EV.
Sauvetage : SEV 2 à jour.
Brevet de premiers soins (16 heures) + RCR.

Parcours de niveau 3 à 4 moyen à difficile (réf. Chapitre 1, 1.3)
Parcours mixte : brevet technique FQCK niveau III EC.
Brevet de premiers soins à jour (16 heures en région isolée) +RCR.

Eau vive : brevet technique FQCK niveau IV EV.
Sauvetage : SEV 2 à jour.
Brevet de premiers soins à jour (16 heures en région isolée) + RCR.

Assistant en milieu scolaire :

Personne adulte « reconnue par l'institution » pour assister l'enseignant dans le contexte d'une activité en milieu scolaire. L'assistant ne peut diriger le groupe ou une partie du groupe seul : il doit agir sous la supervision de l'enseignant responsable.

Parcours de niveau 1 à 2 très facile à facile (réf. Chapitre 1, 1.3) :
Parcours mixte : brevet technique FQCK niveau II EC.
Brevet de premiers soins à jour (16 heures) + RCR.

Eau vive : brevet technique FQCK niveau III EV.
Sauvetage : SEV 2.
Brevet de premiers soins à jour (16 heures) + RCR.

Parcours de niveau 3 à 4 moyen à difficile (réf. Chapitre 1, 1.3)
Parcours mixte : brevet technique FQCK niveau III EC.
Brevet de premiers soins à jour (16 heures en région isolée) + RCR.

Eau vive : brevet technique FQCK niveau IV EV.
Sauvetage : SEV 2 à jour.
Brevet de premiers soins à jour (16 heures en région isolée) + RCR.

CHAPITRE 5 - Les procédures d'urgence

5.1 Le sauvetage et l'évacuation

Référer au plan de route (Annexe 6) et au plan d'urgence (Annexe 5).

5.1.1 Le sauvetage

Référence : cours de sauvetage en eau vive.

5.1.2 L'appel de détresse

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

Sauvetage maritime
1 800 463-4393
Québec 418 648-3599
Téléphone cellulaire : *16
Radio VHF : 16

5.1.3 L'évacuation

Voir plan d'urgence et plan d'évacuation (Annexe 5).

5.2 Les trousses

5.2.1 La trousse collective de premiers soins

- 20 pansements adhésifs
- 10 compresses stériles 4"x 4"
- 2 rouleaux de gaze de 2"
- Paires de gant d'examen en latex
- Un masque de réanimation avec 2 valves anti-retour
- 3 bandages triangulaires
- 1 abaisse-langue
- 1 rouleau de ruban adhésif de 2.5 cm
- Une paire de ciseaux (à bouts ronds ou canif)
- 1 crayon + 1 carnet de notes
- Épingles de sûreté
- 1 couverture métallique/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

5.2.2 La trousse de survie

Dans un contenant étanche

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

5.2.3 La trousse individuelle

Même que la trousse collective, plus les médicaments personnels.

5.3 Le rapport d'accident

Voir annexe 8.

CHAPITRE 6 – L'aménagement des lieux de pratique

En cours d'élaboration.

BIBLIOGRAPHIE

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

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

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

Programme de formation en canotage, Fédération québécoise du canot et du kayak, Montréal, 1998-2003.

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

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

Arrêté du 8 décembre 1995 modifié, fixe les modalités d'encadrement et les conditions d'organisation et de pratique dans les séjours de vacances déclarés et dans les centres de loisirs sans hébergement habilités de certaines activités physiques et sportives.
(france regles d'encadrement.doc) Ensemble de réglementations.
http://www.lescolos.com/legislation_106.html

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

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

ANNEXES

Annexe 1 – Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques
Annexe 2 – Les listes d'équipement
Annexe 3 – Signalisation internationale en rivière
Annexe 4 – Programme de formation FQCK
Annexe 5 – Plan d'urgence
Annexe 6 – Plan de route
Annexe 7 – Fiche d'autoévaluation des habilités techniques
Annexe 8 – Rapport d'accident

Annexe 1 - FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

Fédération québécoise du canot et du kayak

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 FQCK

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

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

Signature _____ Date : _____

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

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

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

AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

Adulte

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

Fédération québécoise du canot et du kayak

Nom (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ MATÉRIELLE

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

Nom (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom : _____Prénom : _____ Lien : _____

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

Vos coordonnées

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

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

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

Adresse Courriel : _____

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

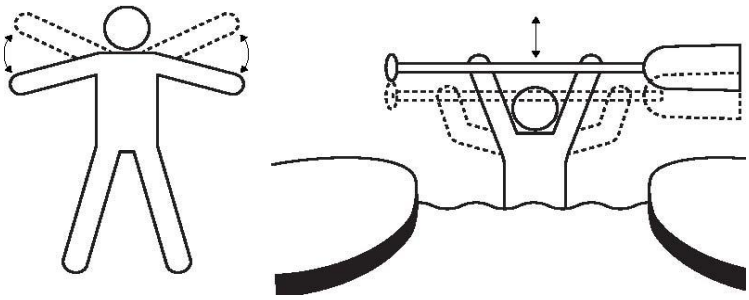
Annexe 2 - LES LISTES D'ÉQUIPEMENT

L'équipement personnel

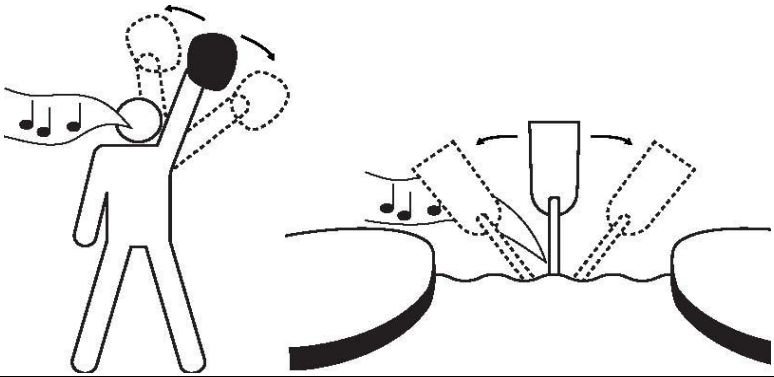
LISTE AIDE MÉMOIRE	**CANOT**	• Chaussures lacées • Bas de laine • Genouillères • Maillot de bain ou short • T-shirt, chemise ou vêtement à manches longues • Chapeau ou casquette • Chandail de laine ou fourrure polaire • Imperméable • Pantalon • Sac étanche • Veste de flottaison individuelle	• Canot •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

Annexe 3 - SIGNALISATION INTERNATIONALE EN RIVIÈRE

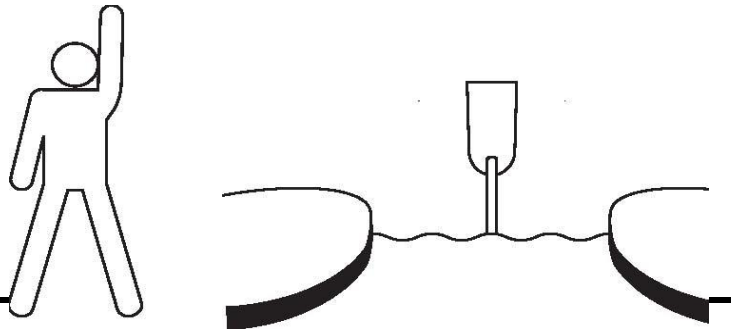
Arrêt / Stop
Signale un danger potentiel en aval. Arrêt exigé. Venez par la berge voir le problème ou vous informer auprès de l'émetteur du signal. Ne reprenez la descente qu'après avoir obtenu le signal d'autorisation. Dans un groupe, retransmettez ce message aux personnes qui vous suivent. Exécuter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



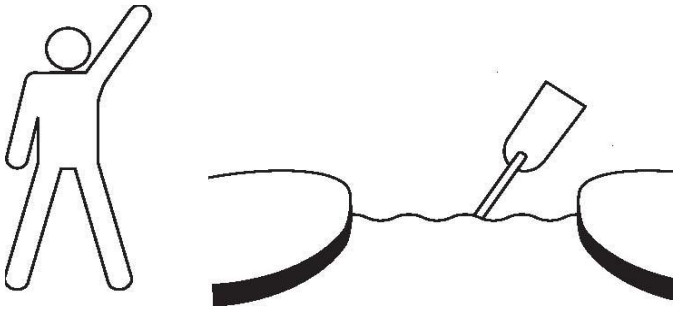
À l'aide / Au secours
Danger de mort, besoin d'assistance immédiate. Rendez-vous sur les lieux le plus rapidement possible, mais sans prendre aucun risque qui pourrait venir aggraver la situation ou mettre les sauveteurs en danger. Apportez le matériel de secours si vous en avez. Ce signal est exécuté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



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



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



Annexe 4 - PROGRAMME DE FORMATION FQCK

CANOTAGE

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

CANOT-CAMPING

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

SAUVETAGE EN EAU VIVE

PRATIQUANT	MONITEUR **MANDAT :** Enseigne aux pratiquants	FORMATEUR **MANDAT :** Former des Moniteurs
SEV 1 *Initiation au sauvetage en eau vive* *Préalable : aucun* *Ratio ens./prat. : 1/8* *Durée: 1 jour*	**MONITEUR SEV** Mandat : enseigner SEV 1 et SEV 2 Préalables : Moniteur en canot eau vive ou discipline connexe en eau vive. 1ers soins 16 h Formation : Par parrainage (2)	**FORMATEUR SEV** Mandat : Former les Moniteurs SEV ainsi qu'enseigner les SEV 3 si le cours est développé. Préalables : Moniteur SEV plus expérience (à définir) Formation : Par parrainage ou stage
SEV 2 *Cours de base de sauvetage en eau vive* *Le contenu du SEV 1 est compris dans le SEV 2* *Préalables : aucun* *Ratio ens./prat. : 1/8* *Durée : 3 jours*		

EN DÉVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION ET DE CERTIFICATION GUIDE

Extrait du *« Programme de formation et de certification guide », FQCK, Édition 2010*

QUALIFICATIONS GUIDES ET APPRENTI CANOT (par équivalence)

	Apprenti	Guide randonnée	Guide excursion	Guide expédition
Brevets techniques	Moniteur 1 et pratiquant niveau II Eau vive ou II Eau Calme II Eau vive	Moniteur 2 ou III Eau Calme III Eau vive Duo	Moniteur 2 et III EV solo ou III Eau Calme III Eau vive Duo et Solo	Moniteur 3 ou III Eau Calme III Eau vive Duo et Solo IV Eau vive Duo OU Solo
Sauvetage	☞Sauvetage en Eau Vive 2 valide	☞Sauvetage en Eau Vive 2 valide	☞Sauvetage en Eau Vive 2 valide	☞Sauvetage en Eau Vive 2 valide
Premiers Soins & autres	16 heures + RCR	16 heures + RCR	40 heures (régions éloignées) + RCR	80 heures (régions éloignées) + RCR
Âge minimum	18 ans au moment de l'émission du brevet.	18 ans au moment de l'émission du brevet.	19 ans au moment de l'émission du brevet.	21 ans au moment de l'émission du brevet.
Expérience *pratiquant*	200 km en canotage et canot-camping dont 100 km sur des parcours de classe II.	400 km de canot-camping comprenant : • 200 km sur parcours classés II ou plus • 1 sortie de 3 jours et • 3 sorties de 2 jours	750 km de canot-camping comprenant : • 400 km sur des parcours classés II ou plus. • Un minimum de 7 excursions de 2 jours et plus.	1500 km de canot-camping comprenant au moins : • 150 km en parcours IV • 450 autres km en parcours III
Expérience *d'encadrement*	N/A	• 10 jours comme personne responsable d'un groupe, dont 5 jours sur des parcours classés II ou plus ou 5 stages de niveau I ou II	• 4 comme personne responsable dont au moins 3 sorties de 4 jours et plus sur un parcours classé III ou plus et une sortie de 8 jours	• 10 excursions (2 jours minimum) comme personne responsable. De celles-ci : • au moins 5 doivent avoir une durée de 7 jours ou +, dont 1 sur un parcours classé IV et 2 sur des parcours classés III ou plus.

Annexe 5 - PLAN D'URGENCE

Un plan d'urgence est un <u>document écrit</u> 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.

1. **Il est distinct pour chacune des sorties.**
   Prévoyez toujours le cas ou 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 (téléphone satellitaire ou cellulaire si fonctionnel) et ceux qui pourraient être accessibles en situation d'urgence. Par exemple, le téléphone d'une pourvoirie, un téléphone privé ou public dans une zone habitée. Les moyens de communication extérieurs au groupe devront être identifiés sur la carte du territoire obligatoire incluse dans le plan d'urgence (point 9).

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

9. **Il comprend <u>obligatoirement</u> un plan (carte) du territoire indiquant le trajet prévu, 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 p.11.)
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,…).

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

PLAN D'ÉVACUATION

Lac Poisson Blanc

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

Centre de location
1(888) 888-8888

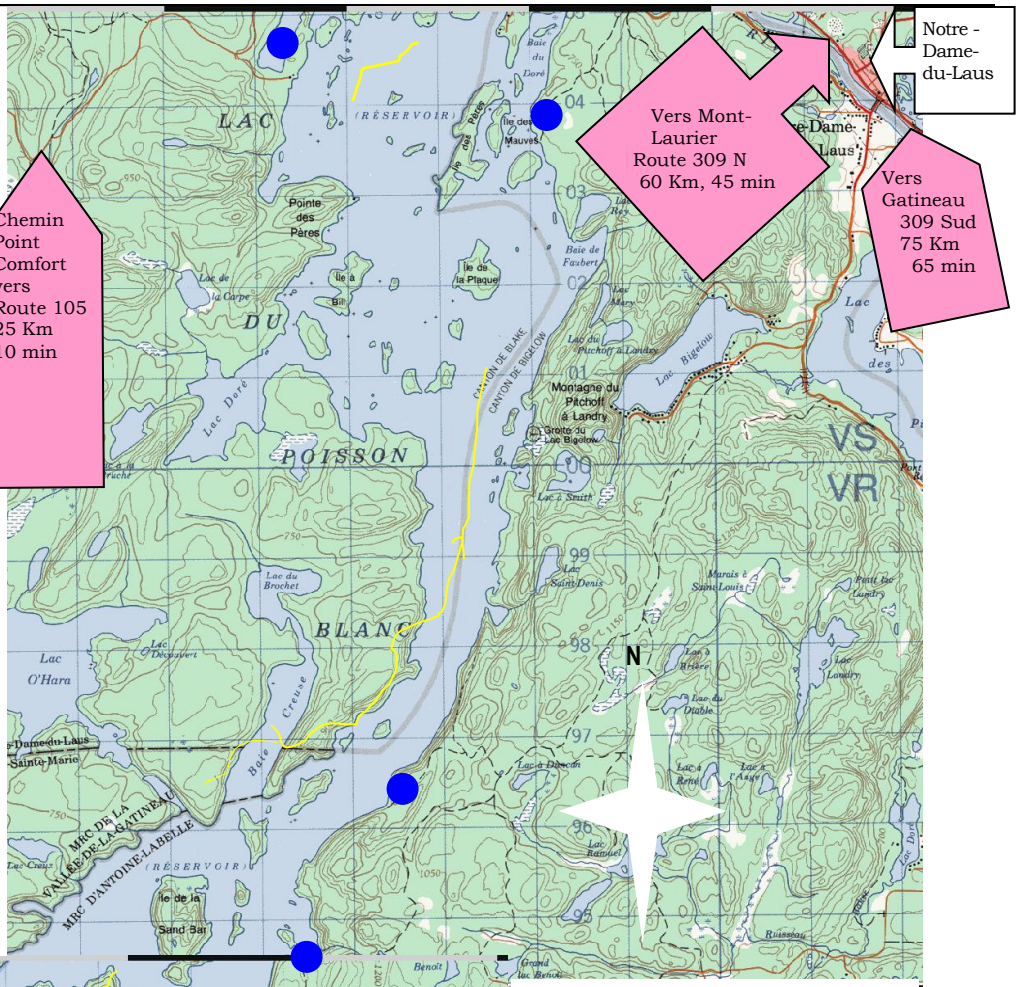
Ambulance Alerterouge
1(819) 888-8888

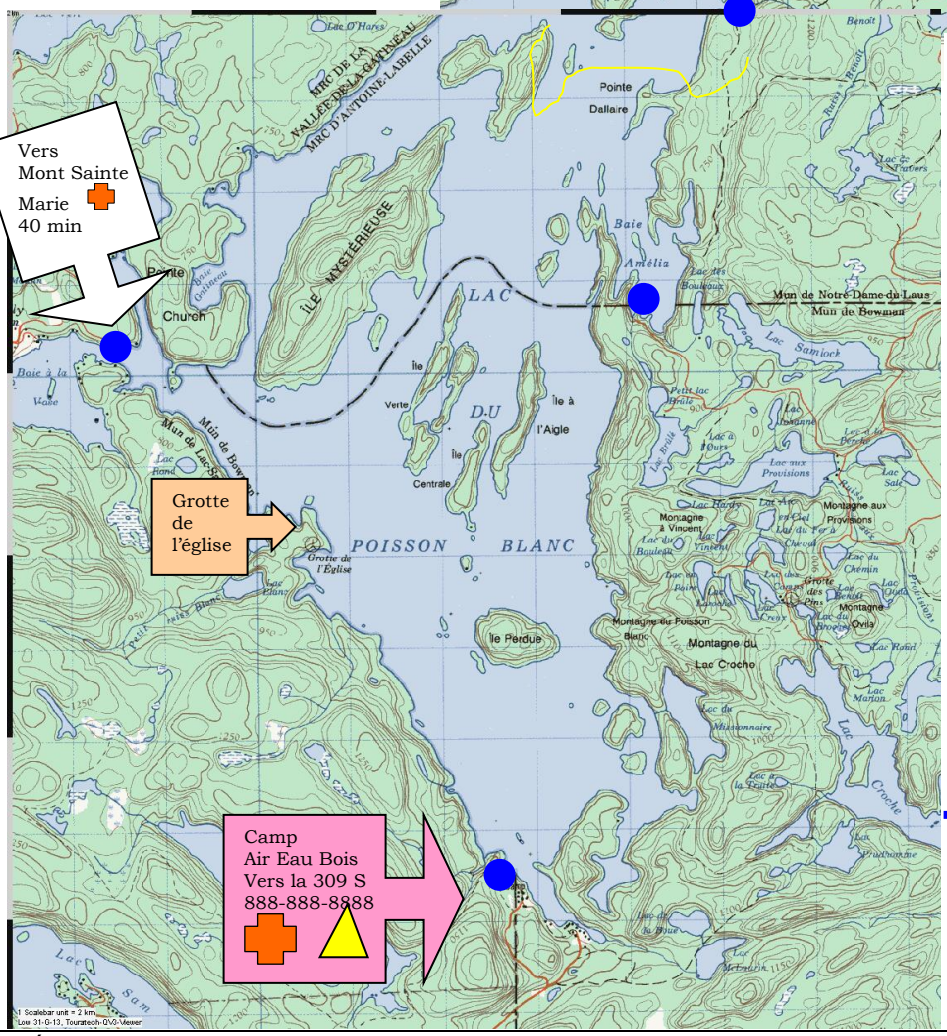
Ambulance Toujoursprêt
1(819) 888-8888

CLSC LOW
1(819) 888-8888

Sûreté du Québec
1(800) 888-8888

Air Médic





Légende

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

Carte topo 31J / 4
Échelle 1 / 50 000

Annexe 6 - PLAN DE ROUTE

Coordonnées personnelles

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

Points de repère sur l'eau

Couleur des embarcations	_____	_____
Marque / modèle	_____	_____
Couleur des VFI	_____	_____
Équipement de groupe	_____	_____
Autonomie	eau : _____	nourritre :_____

Moyens de communications disponibles

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

☐ Signaux pyrotechniques Type A : nombre ___ Type B : nombre ___ Type C : nombre ___ Type D : nombre ___

Itinéraire

Lieu de départ _____ date : _____

Lieu de sortie prévu _____ date :_____

Détails sur l'itinéraire prévu _____

_____

Détail sur le plan d'urgence _____

_____

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

Lieu de stationnement _____

Autres renseignements pertinents _____

_____

_____

Recherche et sauvetage (en cas d'urgence)

Quand amorcer les mesures d'urgence _____

Service à contacter _____

Téléphone _____

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

Annexe 7 - FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILITÉS TECHNIQUES

Fédération québécoise du canot et du kayak

Un parcours à ma mesure

Autoévaluation des habiletés techniques en canot

CONTRÔLE DE LA DIRECTION

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

Votre Pointage : ☐

CONTRÔLE DES MANOEUVRES

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

Votre Pointage ☐

UTILISATION DU VENT ET DU COURANT

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

Votre Pointage ☐

CONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS

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

Votre Pointage ☐

ASSUMER LES DIFFICULTÉS

L'équipage est capable de s'auto-récupérer
- 0 : sur le plat
- 2 : dans un rapide à courant faible
- 4 : dans un rapide à courant fort
- 6 : dans un rapide à courant très fort et irrégulier

Votre Pointage ☐

CONDITION PHYSIQUE

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

Votre Pointage ☐

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

Votre Pointage ☐

SÉCURITÉ DU GROUPE

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

Votre Pointage ☐

RÉSULTATS

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

POINTS : .....NIVEAU
50 à 60 : .....Élite
40 à 49 : .....Expert
0 à 39 : .....Avancé
20 a 29 : .....Intermédiaire
Moins de 20 : ....Débutant

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)* :