

KITE

.....
Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires



FCQK

Fédération
Québécoise
de kite

Crédit photo : Samuel Bryngelsson - Unsplash

REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

La Fédération québécoise de kite tient à remercier ces personnes et organismes pour leur contribution à la réalisation du présent guide :

Direction et coordination du projet

- » Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- » Alexis Grenon, Réseau plein air Québec
- » Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec
- » Nicolas Vazeille, Réseau plein air Québec

Coordination FQK

- » Gabrielle Lachaîne, Fédération québécoise de kite

Rédaction des contenus disciplinaires

- » Anouk Bellefleur
- » Marie-Claude Poulette
- » Marc-Antoine Lavoie
- » Gabrielle Lachaîne

Révision et validation des contenus disciplinaires

- » Marie-Claude Poulette
- » Marc-Antoine Lavoie
- » Lou-Mai Plusquellec-François
- » Sébastien Gilbert-Corlay
- » Gabrielle Lachaîne
- » Magalie Bernard, responsable du service aux membres et des accréditations, Aventure Écotourisme Québec et l'Association des parcs régionaux du Québec
- » Pascale Caissy, Conseillère à l'expérience client et aux opérations, Vice-présidence – Territoires et expérience client, Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq)

Rédaction des contenus transdisciplinaires

- » Nicolas Létourneau, Consultant – Gestion des risques en plein air
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec
- » Nicolas Vazeille, Réseau plein air Québec

Révision des contenus transdisciplinaires

- » Annabelle Dupuis, Canot Kayak Québec
- » Nathalie Beaulieu, Cheval Québec
- » Trevor L'Heureux, Eau Vive Québec
- » Patrick Levesque, Eau Vive Québec
- » Anouk Bellefleur, Fédération québécoise de kite
- » Cynthia Roy-Leblanc, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- » Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique

- » Philippe Coutu-Hénault, Rando Québec
- » Simon DeBlois, Ski de fond Québec
- » Philippe Paradis, Ski de fond Québec
- » Alexandre Persechino-Morin, Spéléo Québec
- » Arnaud Lombard-Dionne, Vélo Québec
- » Edouard Heili, Voile Québec
- » François Bissonnette, Réseau plein air Québec
- » Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- » Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec

Révision linguistique

- » Hélène Charpentier
- » Gabrielle Lachaine
- » Sébastien Gilbert-Corlay

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Reconnaisances complémentaires

La Fédération québécoise de kite tient à souligner la contribution bénévole de l'ensemble des membres de son conseil d'administration, qui ont été tenus informés et consultés tout au long du processus de développement de ce guide. Leur implication continue témoigne de l'engagement de la FQK à structurer et encadrer le kite au Québec de façon responsable :

Hugues Bouchard, Marie Beaumont, Ghyslain Cadieux, Mathieu Rompré, Grégoire Martel, Jean-François Morin, Jean-Pierre Le Cruguel, Marie-Philippe Corriveau, Didier Huylenbroeck

Nous remercions également les ambassadeurs et membres engagés de la communauté, qui ont été sollicités en amont de la publication finale. Certains ont partagé des commentaires ou suggestions ayant permis de bonifier certains aspects du contenu. Leur présence active, leur ancrage local et leur connaissance du terrain renforcent la portée de ce guide :

Réjean Théberge (Bas-Saint-Laurent), Jean-Sébastien Cyr (Laval), Colin Noël (Grand Montréal et Laurentides), Annie Lavoie (Centre-du-Québec), Isabelle Émond (membre émérite), Christian Dechamplain (Outaouais), Frédéric Allard (Gaspésie), Hugo Garon-Bouchard (Saguenay-Lac-Saint-Jean), Judith Landry (Îles-de-la-Madeleine), Louis-Philippe Éthier (Québec), Marie-Claude Picard (Estrie), Nadya Lefebvre (Gaspésie), Patrick Morency (Chaudière-Appalaches), Stéphanie Corriveau (Montréal), Rafael Balbas (Abitibi-Témiscamingue)



Fédération
Québécoise
de kite

Ce guide a été réalisé par **Fédération québécoise de kite**



RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

en collaboration avec le **Réseau plein air Québec** et ses **dix autres fédérations de plein air** membres grâce au soutien financier du **ministère de l'Éducation**.

Québec 

ISBN 978-2-9823406-0-2

Dépôt légal, 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Fédération québécoise de kite et Réseau plein air Québec

Le but du présent guide est de fournir des informations de nature générale. Il ne contient pas d'analyse complète de la loi ou des cas d'espèce, et ne constitue d'aucune façon une opinion ou un conseil juridique de Fédération québécoise de kite et du Réseau plein air Québec, de leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres. Pour toute question spécifique, vous devriez consulter un avocat ou une avocate, ou bien un ou une spécialiste ayant une expertise pertinente, qui pourra vous proposer les solutions les mieux adaptées à votre situation et à vos besoins. La Fédération québécoise de kite et le Réseau plein air Québec, leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres ne peuvent garantir l'exactitude du contenu et son applicabilité à une situation donnée, et ne peuvent être tenus responsables de l'usage qui est fait de l'information contenue dans ce guide.

Ce guide peut être reproduit ou partagé dans son intégralité, incluant la présente notice, à des fins éducative ou informative, à condition que l'intégrité de son contenu soit conservée et que ses auteurs, soit la Fédération québécoise de kite et le Réseau plein air Québec, soient cités. Le guide ne peut être modifié, de quelque façon que ce soit, sans l'autorisation des auteurs. La Fédération québécoise de kite et le Réseau plein air Québec ne peuvent être tenus responsables de tout contenu ou toutes informations qui seraient inexacts ou qui ne seraient pas à jour.

Pour citer ce document :

Fédération québécoise de kite et Réseau plein air Québec. (2025). *Kite : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://federationkite.ca/decouvrir-la-fqk/>.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vi
Limites du guide	vii
À propos de la fédération québécoise de kite	vii
À propos du Réseau plein air Québec	viii
Légende	viii
Le kite	1
Les termes utiles	3
Le milieu du kite et du plein air au Québec	3
Caractéristiques des sites et/ou sentiers de pratique de l'activité	5
Les risques inhérents à la pratique du kite	10
L'équipement du kite	17
La pratique libre et la pratique autonome	26
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	27
Planifier une sortie de kite	27
Réaliser une sortie de kite	35
La pratique encadrée	44
La personne encadrante	45
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	46
Le champ de compétences des encadrantes et encadrants	50
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement du kite	51
Planifier une sortie de kite	55
Réaliser une sortie de l'activité	56
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	57
Le plan de mesures d'urgence	58
Que faire en cas d'urgence?	63
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement de l'activité	64
Les assurances	68
Annexe A : Acronymes et glossaire	71
Liste des acronymes	72
Glossaire	75
Annexe B : Risques inhérents à la pratique du kite	79
Synthèse des risques inhérents à la pratique du kite	80
Annexe C : Documentation utile et gabarits	88
Plan de sortie, plan de mesures d'urgence et rapport d'accident	89
Formulaire d'acceptation des risques	90
Fiche autoévaluation des habiletés techniques	93

Annexe D : Équipement et trousse de premiers soins	99
Équipement	100
Trousse de premiers soins	102
Annexe E : Références pour aller plus loin	103
Liste de références	104

PRÉAMBULE

En 2023, la Fédération québécoise de kite (FQK) ainsi que plusieurs autres fédérations québécoises de plein air ont reçu le mandat de la Direction de la sécurité dans le loisir et le sport du ministère de l'Éducation du Québec de concevoir des guides de pratique et d'encadrement pour structurer, développer et soutenir leurs disciplines respectives.

Si certaines fédérations pouvaient s'appuyer sur des guides antérieurs réalisés dans les années 2000 et 2010, la FQK, en tant que jeune fédération, a dû développer ce guide de référence sans versions antérieures, mais avec d'excellents exemples et modèles développés notamment par Rando Québec et avec le soutien continu du Réseau plein air Québec (RPAQ). Son élaboration repose aussi et bien sûr sur une approche collaborative et concertée, impliquant divers acteurs du milieu du kite au Québec.

Un guide conçu pour tous les acteurs du kite

Ce guide spécialisé s'adresse à toutes les parties prenantes du kite et des sports de vent :

- » Praticants autonomes, qui souhaitent mieux comprendre les risques inhérents à la pratique, apprendre à planifier leurs sorties en fonction des conditions météorologiques et du site, ou encore s'autoévaluer grâce à des fiches techniques (voir [annexe B](#)).
- » Gestionnaires de sites de pratique, qui doivent assurer une cohabitation harmonieuse entre les différents usagers et mettre en place des plans de mesures d'urgence (voir [annexe C](#)).
- » Écoles et instructeurs, qui trouveront des outils concrets pour l'encadrement, des références sur les formations disponibles et un aperçu des aspects légaux liés à l'enseignement.
- » Clubs et associations, qui pourront s'appuyer sur ce guide pour promouvoir une pratique sécuritaire, responsable et durable du kite au Québec.

Un guide pratique et évolutif

Avec l'essor du *kitesurf*, du *snowkite* et du *wingfoil*, la popularité croissante des sports de vent et l'évolution constante des techniques et équipements, il est essentiel de proposer un document de référence clair, accessible et régulièrement mis à jour. Pour cette première édition, nous nous concentrons principalement sur la pratique de *kitesurf*, en incluant certains aspects du *snowkite*, avec l'intention d'y intégrer progressivement la pratique toute récente et en forte croissance de la *wing* (ou du *wingfoil*). Ce guide aborde ainsi :

- » Les bases du kite au Québec : terminologie, équipement, réglementation et milieux de pratique.
- » Les bonnes pratiques pour une pratique autonome sécuritaire, incluant les formations disponibles, les responsabilités légales et les assurances.
- » L'encadrement de l'activité : rôles des instructeurs, certifications, compétences requises et planification des sorties.
- » Les procédures d'urgence, la gestion des incidents et l'importance d'une bonne préparation en cas d'accident.

Ce guide est également enrichi d'annexes pratiques, comprenant des outils d'aide à la décision, des listes de vérification d'équipement, des fiches de sortie, des principes Sans trace pour une pratique responsable et même un formulaire d'acceptation des risques à utiliser pour l'encadrement.

Un outil collectif, par et pour le milieu

Ce guide n'est pas figé : il évolue avec la pratique et les besoins du terrain. Nous invitons donc l'ensemble du milieu à contribuer en partageant ses observations et recommandations, afin d'améliorer continuellement cet outil.

Par ailleurs, nous reconnaissons l'important apport du Conseil québécois du loisir (CQL) dans l'élaboration, le développement et la diffusion des premières moutures des Guides de pratique et d'encadrement sécuritaire des activités de plein air publiées à partir de 2005.

Nous tenons également à souligner le travail effectué par Rando Québec en 2022 pour mettre à jour son *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre* duquel la structure du présent document ainsi que certains contenus sont issus.

Enfin, un important travail de concertation a été effectué entre toutes les fédérations de plein air et le Réseau plein air Québec afin d'uniformiser et d'harmoniser certains contenus et lignes directrices entre toutes les activités de plein air. Le fruit de ces efforts facilitera, nous l'espérons, la compréhension et l'appropriation des informations contenues dans les différents guides par les adeptes ainsi que par les équipes d'encadrement, qui pratiquent souvent, et de plus en plus, une diversité d'activités de plein air. Les fédérations ont travaillé de concert pour rendre accessible l'ensemble des connaissances relatives à la sécurité des pratiques disciplinaires.

LIMITES DU GUIDE

Plusieurs sections du présent guide abordent la gestion des risques en plein air. Bien que ce document aspire à fournir des lignes directrices pour la pratique sécuritaire de Kite, il est impératif de souligner que les informations et recommandations présentées ne sont pas des règles immuables.

La gestion des risques n'est pas une science exacte. Les situations peuvent varier considérablement en fonction de divers facteurs abordés ci-après (conditions météorologiques, niveau d'expérience des personnes participantes, spécificités du terrain...).

Les pages qui concernent la gestion des risques visent à fournir un cadre de réflexion, à inciter chaque adepte à se questionner sur sa propre activité et à en discuter avec des personnes expertes (spécialistes de la gestion des risques, personnel d'une fédération, encadrant-e-s et intervenant-e-s professionnel-le-s...). La nature des activités de plein air exige une compréhension nuancée des risques inhérents et une aptitude à ajuster les pratiques en conséquence. La gestion des risques comporte des nuances infinies et il est essentiel de reconnaître les zones grises et d'adopter une approche pragmatique.

À PROPOS DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE KITE

La Fédération québécoise de kite (FQK) a été reconnue en 2018 comme Organisme national de loisir (ONL) avec pour mission d'encadrer, promouvoir et développer une pratique sécuritaire et durable du kite au Québec.

Depuis, la FQK réunit de plus en plus d'organisations, de passionnés et de professionnels du milieu des sports de vent à planche, comme le *kitesurf*, le *snowkite* et le *wingfoil*. Notre objectif? Encadrer la croissance de ces disciplines, les rendre plus accessibles et assurer leur développement de façon responsable et harmonieuse.

Une fédération au service de la communauté

Si vous êtes un pratiquant, un gestionnaire de site, une école, un instructeur ou un club, la FQK est là pour vous! **Nous travaillons à :**

- » Soutenir et promouvoir la pratique sécuritaire du kite, en offrant des ressources et des outils adaptés.
- » Protéger et valoriser les sites de pratique, pour assurer un accès durable à nos espaces de jeu.
- » Encourager l'échange et la collaboration entre les différents acteurs du milieu.
- » Faire rayonner notre sport, en renforçant son image et en favorisant son développement.

Un engagement collectif pour l'avenir du kite

Notre mission est simple : rassembler la communauté et donner un nouveau souffle aux sports de vent au Québec. Nous croyons en une approche collaborative et inclusive, où chaque acteur – qu'il soit débutant ou expert – a son rôle à jouer. Nous avons à cœur de protéger nos environnements naturels, d'assurer une cohabitation harmonieuse sur les sites de pratique et de promouvoir un kite sécuritaire et respectueux des autres.

La FQK, c'est une fédération par et pour le milieu. Ensemble, nous faisons avancer le kite au Québec!

À PROPOS DU RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

Fondé en 2019, le Réseau plein air Québec regroupe les onze fédérations de plein air reconnues par le ministère de l'Éducation du Québec (MÉQ). Il a pour mission d'assurer, dans un esprit collectif, le partage de l'expertise, la concertation ainsi que le développement et la promotion de la pratique d'activités de plein air au Québec. Les objectifs du RPAQ sont :

- » D'assurer un leadership et une représentation des fédérations de plein air sur la scène politique;
- » D'assurer le partage des ressources et de l'expertise dans le cadre de la réalisation de projets structurants;
- » De promouvoir et développer l'offre de plein air auprès de la population québécoise;
- » De développer une stratégie plein air globale et pérenne.

Pour faire bouger la population et favoriser son contact avec la nature, le RPAQ et ses membres contribuent à la mise en place de mesures structurantes permettant d'assurer que la pratique autonome et encadrée des activités de plein air soit de qualité, éthique et sécuritaire.

Les 11 fédérations membres du Réseau plein air Québec



LÉGENDE

Tout au long de ce guide se trouvent des liens pratiques et interactifs (cliquables) servant à mieux vous aiguiller dans votre recherche d'information. Voici un aperçu de l'apparence que prendront ces liens et la fonction qu'ils occupent dans le guide. Bonne lecture!

Lien glossaire (lien vers le glossaire)

[Lien intra-document](#) (réfère à une page du document)

[Lien extra-document](#) (réfère à un hyperlien externe)

01



CHAPITRE 1

Le kite

Introduction du chapitre

Étant au cœur de la pratique des activités en milieu naturel dans l'est de l'Amérique du Nord, le kite se révèle être de plus en plus populaire auprès des Québécois-e-s désireux de profiter des nombreux plans d'eau et surface enneigée sur notre territoire. Le *kitesurf* ou *snowkite*, également connu sous le nom de kiteboard ou de kiteboarding, est un sport de glisse aérottracté. Les pratiquants de kite utilisent un cerf-volant de traction, appelé kite, pour se propulser sur l'eau ou sur la neige et sont reliés à ce cerf-volant par des lignes et un harnais. Le kite est contrôlé par le pratiquant, lui permettant de se déplacer avec sa planche ou ses skis.

Le kite offre une grande variété de disciplines, y compris le freestyle, le freeride, le big air, la course, l'*hydrofoil*, le freestyle *hooked*, le freestyle *unhooked*, le freestyle *strapless* et le wave riding. Ces options en font un sport polyvalent et passionnant pour les amateurs de sensations fortes.

Aujourd'hui, des milliers de *kiteurs* naviguent sur les sites de pratique québécois, beau temps, mauvais temps. Le kite, une activité en connexion avec les éléments, permet aux usagers de profiter du grand air et des paysages aquatiques de l'environnement québécois. Les sites de pratique se démocratisent tranquillement et se multiplient. Dans une optique de compréhension du milieu, le chapitre 1 dresse un portrait du kite au Québec à travers ses différents acteurs. De plus, la classification des sites de pratique ainsi que les risques inhérents sont abordés.

Au Québec

Au début des années 1990, la glisse aérottractée voit le jour au Canada. Le Québec s'avère un lieu de développement favorable des sports de glisse sur neige grâce à sa configuration géographique idéale : parmi ses plus de 400 000 lacs, 10 000 ont été répertoriés pour pratiquer le *snowkite*. En plus de ses nombreux lacs, on retrouve de grandes plaines bien dégagées avec une couverture de neige bien présente.

L'été, la pratique se poursuit sur des plans d'eau qui diffèrent les uns des autres. Lacs, baies, fleuves et lagunes sont des exemples de la diversité des sites de *kitesurf* que l'on retrouve dans notre belle province. Ils ont tous leurs particularités qui nous poussent constamment à relever de nouveaux défis et à accroître nos compétences.

L'un des plus beaux sites de *kitesurf* au monde fait même partie du Québec. Les Îles-de-la-Madeleine sont un endroit par excellence pour pratiquer le *kitesurf*. Grâce à ses vents propices et sa topographie, cet archipel permet la pratique d'une variété de disciplines pour tous les niveaux.



Crédit photo : Aero Sport

1.1 – LES TERMES UTILES

Étant un sport accessible mais comportant de nombreux paramètres à connaître, certains termes techniques et spécifiques seront utilisés afin de respecter la terminologie relative à celui-ci. Pour simplifier la lecture du présent document, un glossaire détaillant l'ensemble de ces termes se trouve en [annexe A](#). Y sont mentionnés les termes techniques couramment utilisés dans le cadre de ce document tels que kite, kitesurf, snowkite, kiteur, site de pratique, etc.

1.2 – LE MILIEU DU KITE ET DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

Afin de comprendre l'environnement dans lequel les pratiquant·e·s progressent et évoluent en kite, il est important de comprendre les plans d'eau et l'environnement de ceux-ci dans son ensemble. Le Québec possède une variété de plans d'eau dont de multiples lacs, le fleuve, la mer, des baies et des lagunes permettant ainsi un choix intéressant de sites pour la pratique tant en été qu'en hiver.

1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

Avec une superficie de plus de 1,7 million de kilomètres carrés, le Québec est la province canadienne la plus vaste. Le territoire québécois est traversé par plusieurs chaînes de montagnes importantes : les Laurentides, situées au nord du fleuve Saint-Laurent, les Appalaches, au sud du fleuve, et finalement les monts Torngat, au nord de la province, à la limite du Labrador. On dénombre plus de 500 000 lacs et de l'eau sur près de 12 % de sa superficie. En raison de la combinaison de ces deux caractéristiques, le Québec offre un paysage naturel riche et diversifié, présentant des opportunités uniques pour les amateurs de kite. Les montagnes offrent des vents de vallée ainsi que des effets Venturi aux vastes étendues d'eau douce et aux côtes bordées par le fleuve Saint-Laurent et la mer.

Les lacs et les rivières présentent des températures d'eau très variables, oscillant de 0 °C en hiver jusqu'à 26 °C en été, selon la saison. De son côté, le fleuve Saint-Laurent, au nord de Québec, reste plus frais, avec des températures qui se situent généralement entre 0 °C et 12 °C.

Sur les côtes du Québec, les amateurs de kite peuvent profiter des vents côtiers qui offrent des conditions optimales pour ce sport. Les régions comme la Gaspésie, les Îles de la Madeleine et la Côte-Nord offrent des plages vastes et peu fréquentées, permettant aux *kiteurs* de profiter pleinement de leur passion dans un cadre naturel préservé et spectaculaire.

Au Québec, les quatre saisons sont généralement très distinctes. Elles se différencient par les quantités de précipitations sous forme de pluie et de neige, la température et la durée d'ensoleillement. Les températures varient communément entre -10 et -25 °C en hiver et 5 et 25 °C en été. Toutefois, selon les canicules ou les froids intenses, le mercure peut culminer à 35 °C et descendre jusqu'à -40 °C. Les *kiteurs* et *kiteuses* s'aventurant sur les vastes plans d'eau québécois ont donc la chance de profiter et d'expérimenter une grande variété de sites de pratique et de conditions offrant des défis et des paysages uniques.

1.2.2 – La gestion du territoire et l'écosystème plein air québécois

Une multitude de personnes et organisations interviennent dans le milieu du plein air en général, et dans le milieu du kite en particulier : chacune joue un rôle qui lui est propre en fonction de son champ de compétences, de son expertise et de son échelle territoriale. Elles sont complémentaires et sont donc appelées à collaborer dans le respect de leurs missions respectives pour favoriser la pratique d'activités de plein air.

Sur le terrain, les adeptes d'activités de plein air entrent en contact avec deux principaux groupes :

- » Les gestionnaires de sentier et de site de pratique d'activité de plein air qui administrent, aménagent et entretiennent les terrains de jeux où la population pratique une panoplie d'activités de plein air. Ce sont notamment les parcs municipaux, régionaux et nationaux, les ZEC et les pourvoiries, et les sites sur territoire protégé ou privé.
- » Les responsables d'activité de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation d'activités (sorties ou formations) de plein air et s'assurent de leur bon déroulement. En font partis le personnel encadrant d'activité de plein air professionnel ou bénévole, les clubs et

les associations de pratique, les écoles de formation où s'enseignent les connaissances et les compétences requises pour pratiquer et encadrer les activités de plein air, les entreprises professionnelles en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme ou encore les fédérations de plein air.

Les gestionnaires de site et de sentier ainsi que les organisations offrant des activités encadrées sont soutenus par plusieurs organismes. À l'échelle panquébécoise, nous comptons notamment :

- » Les [fédérations de plein air](#) : elles sont responsables de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable de leurs activités respectives. Grâce à l'expertise technique qu'elles détiennent, elles fournissent des lignes directrices et des outils aux pratiquantes et pratiquants autonomes, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites et aux autres membres. Onze fédérations, incluant la fédération québécoise de kite, jouent ce rôle. Elles sont rassemblées sous la bannière du Réseau plein air Québec (RPAQ), dont la mission est de les représenter, favoriser leur concertation et le partage de leur expertise;
- » Les gestionnaires de territoires structurés où se déroulent des activités de plein air peuvent se référer à :
 - L'Association des parcs régionaux du Québec (Parq);
 - La Fédération des pourvoires du Québec (FPQ);
 - Le Réseau ZEC;
 - L'Association des stations de ski du Québec (ASSQ);
 - Le Réseau des milieux naturels protégés (RMN).
- » Selon leur milieu et leur public cible, les organismes offrant des activités encadrées et le personnel encadrant d'activité de plein air sont invités à se référer à ces organismes (voir à ce sujet la [section 3.2. L'encadrement dans les divers milieux du Québec](#)) :
 - Aventure Écotourisme Québec (AÉQ);
 - La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ);
 - L'Association des camps du Québec (ACQ);
 - L'Association des scouts du Canada (ASC);
 - L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH);
 - L'Association des guides professionnels en tourisme d'aventure (AGPTA);
 - Le Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU).

À l'échelle locale et régionale, on retrouve :

- » Les municipalités et les municipalités régionales de comté (MRC) peuvent intervenir directement dans la gestion de sites et sentiers de plein air et l'offre d'activités encadrées ou soutenir des organismes locaux en ce sens. Leurs décisions en matière d'affectation, d'aménagement et de planification du territoire ont des conséquences sur les possibilités et les besoins en matière de création et de pérennisation des sites de plein air;
- » Les [unités régionales de loisir et de sport \(URLS\)](#) concertent, accompagnent, soutiennent et favorisent le réseautage entre les organismes locaux, en plus de promouvoir la pratique d'activités de plein air et de collaborer avec les fédérations de plein air et d'autres organismes dans le cadre de divers projets. On en compte 17 réparties sur le territoire;
- » Les [associations touristiques régionales \(ATR\)](#) promeuvent l'offre de plein air de leur région. On en compte 21 sur le territoire.
- » Les [organismes de bassins versants \(OBV\)](#) qui ont pour mandat de coordonner la gestion intégrée et concertée des ressources en eau par bassin versant sur leur zone de gestion.

Enfin, le gouvernement du Québec intervient dans le domaine du plein air par l'entremise de différents ministères :

- » Le **ministère de l'Éducation** (MÉQ), à travers son ministère du Sport, du Loisir et du Plein air, poursuit l'objectif d'augmenter le niveau de pratique d'activité physique de la population québécoise. Les fédérations de plein air, la Sépaq, les URLS, le RPAQ, l'ACQ, l'AQLPH et Parq relèvent du MÉQ;

- » Le **ministère du Tourisme (MTO)** œuvre en faveur du développement touristique du Québec, y compris du tourisme de nature et d'aventure;
- » Le **ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH)** joue un rôle central dans l'accès au territoire pour la pratique d'activités de plein air, compte tenu des responsabilités qu'il accorde aux municipalités, aux MRC et aux communautés métropolitaines. Il intervient directement dans la création et l'exploitation de parcs régionaux;
- » Le **ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF)** octroie les droits et les autorisations nécessaires à l'aménagement de sites de pratique d'activités de plein air sur le territoire public;
- » La **Commission de protection du territoire agricole (CPTAQ)**, une instance découlant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), délivre les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air en territoire agricole;
- » Le **ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP)** accorde les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air dans le respect de l'environnement. Il approuve la désignation de certains territoires comme aires protégées;
- » Le **ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)** effectue plusieurs actions pour promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et de saines habitudes de vie par la population québécoise.

Aspects spécifiques à l'activité

Le kite est un sport de glisse qui exige une maîtrise approfondie de plusieurs éléments, dont le S.E.A. (Site, Environnement, Activité), afin d'assurer une préparation optimale. Référence du S.E.A au [chapitre 2.3.5](#).

1.3 – CARACTÉRISTIQUES DES SITES ET/OU SENTIERS DE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ

Au Québec, la sécurité et la réussite d'une sortie en kite dépendent d'une analyse attentive du site de pratique. La force et la direction du vent, les conditions météorologiques, la profondeur de l'eau, l'achalandage et la présence d'obstacles peuvent grandement influencer le niveau de difficulté. Certains dangers, comme les courants ou les hauts-fonds marins, sont parfois difficiles à détecter sans une observation approfondie. Une analyse rigoureuse permet ainsi aux *kiteurs* d'éviter de prévenir les accidents, d'adapter leur pratique aux conditions et de profiter pleinement de leur expérience en toute sécurité.

1.3.1 – Les niveaux de difficulté des sites de pratiques du kite

Le niveau de difficulté d'un site de pratique dépend de plusieurs facteurs, dont l'intensité détermine l'impact. Voici les principaux facteurs pouvant influencer le niveau de difficulté d'un site de pratique :

- » L'environnement (le site) : l'agencement du terrain, la topographie, et les caractéristiques naturelles jouent un rôle clé dans le niveau de difficulté.
- » Les conditions météorologiques : le temps, que ce soit la chaleur, le froid, la pluie ou le vent, peut modifier de façon significative les conditions de pratique.
- » Les autres utilisateurs (les activités) : la fréquentation d'un site par d'autres personnes (et embarcations).

La vitesse du vent est un facteur important dans l'évaluation du niveau de difficulté, mais elle ne peut être précisément intégrée dans ce tableau, car elle varie constamment. De plus, la gestion du vent dépend du poids du pratiquant et de la taille du kite utilisée, ce qui modifie l'expérience de chaque individu. Par conséquent, le vent doit être considéré comme un élément flexible, et la difficulté de la pratique sera toujours relative à ces variables.

En tenant compte de ces différents facteurs, les *kiteurs* peuvent choisir un site de pratique adapté à leur niveau de compétence et à leurs préférences personnelles. Voir le [chapitre 1.4](#).

	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert
Description	Conditions sécuritaires et accessibles, idéales pour s'initier au kïte ou progresser dans des conditions favorables et prévisibles.	Conditions variées et plus techniques, parfaites pour développer ses compétences en navigation et améliorer son contrôle dans des environnements diversifiés.	Conditions plus exigeantes, avec des défis techniques importants et un besoin d'expérience pour maintenir le contrôle et assurer la sécurité.	Conditions extrêmes et potentiellement dangereuses, nécessitant un contrôle total du matériel et une expérience solide.
Kitesurf	<p>Note sur la profondeur de l'eau Les zones peu profondes (mi-cuisse à nombril) ne sont pas adaptées au foïl, aux sauts ou aux figures techniques. Lorsque possible, les pratiquants intermédiaires ou avancés sont invités à naviguer en eau profonde pour favoriser la sécurité et laisser l'espace nécessaire aux débutants. <u>Les règles locales en vigueur sur chaque site doivent être respectées, car elles peuvent varier selon les particularités du lieu.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Profondeur de l'eau : minimum mi-cuisse partout dans la zone de pratique. • Direction du vent : vent de mer, vent de mer latéral, vent latéral, vent de terre. • Plan d'eau : plat ou légèrement ondulé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profondeur de l'eau : l'eau est profonde. • Direction du vent : vent de mer latéral, vent latéral. • Plan d'eau : plat, légèrement ondulé, petites vagues. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profondeur de l'eau : l'eau est profonde. • Direction du vent : vent de mer, vent de mer latéral, vent latéral. • Plan d'eau : mer agitée, vagues modérées à fortes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profondeur de l'eau : l'eau est profonde. • Direction du vent : vent de mer, vent de mer latéral, vent latéral. • Plan d'eau : mer très agitée, grosses vagues, courant fort
Snowkite	<ul style="list-style-type: none"> • Directions de vent: pour les sites terrestres, toutes les directions, et pour les plans d'eau gelés, se fier aux mêmes directions que celles recommandés sur l'eau. Considérer le relief et donc les turbulences. • Surface : Neige fraîche et terrain plat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Directions de vent: pour les sites terrestres, toutes les directions, et pour les plans d'eau gelés, se fier aux mêmes directions que celles recommandés sur l'eau. Considérer le relief et donc les turbulences. • Surface : Neige fraîche ou légèrement glacé et terrain plus varié (légèrement vallonné ou avec des bosses). 	<ul style="list-style-type: none"> • Directions de vent: pour les sites terrestres, toutes les directions, et pour les plans d'eau gelés, se fier aux mêmes directions que celles recommandés sur l'eau. Considérer le relief et donc les turbulences. • Surface : neige dure, terrains variés avec pentes abruptes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Directions de vent: pour les sites terrestres, toutes les directions, et pour les plans d'eau gelés, se fier aux mêmes directions que celles recommandés sur l'eau. Considérer le relief et donc les turbulences. • Surface : neige difficile (pentes très raides, terrain instable ou hors-piste).
Aptitude	Maîtrise des bases de sécurité, du décollage et de l'atterrissage du kïte, de l'auto-sauvetage et du pilotage.	Maîtrise de la gestion du kïte, de l'auto-sauvetage en eau profonde, de la nage tractée au vent et avec la planche. Capacité à naviguer sur au moins 50 m, à effectuer des arrêts contrôlés, à gérer sa vitesse avec la planche et le kïte, à entrer et sortir de l'eau en contrôlant le kïte, ainsi qu'à connaître les règles de navigation.	Excellente maîtrise du kïte dans diverses conditions, capacité à remonter le vent sans difficulté quelles que soient les conditions, aptitude à gérer des changements de direction rapides, navigation en terrain complexe et réactivité en cas de situations imprévues (vent fort, conditions de neige difficiles, etc.).	Maîtrise totale du kïte en conditions extrêmes, capacité à anticiper et gérer les dangers potentiels, compétences avancées en sécurité et en gestion du matériel dans des environnements complexes.

Tableau 1. Les niveaux de difficulté des sites de pratique du kïte

Il est essentiel de toujours respecter l'espace de sécurité, qui correspond à trois longueurs de ligne (soit 75 mètres sous le vent du pratiquant) et qui doit rester libre de tout obstacle. Il est recommandé d'agrandir cet espace de sécurité libre d'obstacles à 100m ou plus sous le vent, dans des conditions de vent plus fortes ou pour une sécurité et prévention accrue. Cette règle s'applique en tout temps et à tous les niveaux de pratique, afin de garantir la sécurité du pratiquant et des autres usagers.

1.3.1.1 – Signalisation, balisage et sensibilisation à la sécurité

Au Québec, il n'existe actuellement aucune réglementation officielle concernant le balisage des sites de kite. Toutefois, la Fédération québécoise de kite (FQK) a pris l'initiative d'installer des panneaux de signalisation sur certains sites afin d'aider les adeptes à mieux comprendre leurs particularités et à naviguer en toute sécurité. Cela dit, tous les sites ne sont pas balisés, ce qui exige une vigilance accrue et une bonne connaissance des règles de sécurité.

Dans un rapport d'investigation du coroner, il est recommandé que la FQK poursuive et intensifie ses efforts d'éducation et de sensibilisation auprès des adeptes et futurs adeptes du kite. Il est essentiel que chaque pratiquant connaisse et applique les règles de sécurité énoncées dans le règlement de sécurité de la FQK, afin de réduire les risques d'accident et d'assurer une cohabitation harmonieuse sur les sites de pratique.

La FQK s'engage à continuer son travail de sensibilisation, tout en encourageant les adeptes à être proactifs dans leur apprentissage des bonnes pratiques et à adopter une attitude responsable sur l'eau comme sur la neige.

1.3.1.2 – La carte des sites

En 2020, la FQK a créé une carte des sites accessible sur son site internet, qui fournit des informations essentielles sur plus de 150 sites répertoriés et caractérisés à travers le Québec. S'y trouvent des informations telles que les directions de vent où il est sécuritaire de naviguer, le niveau de difficulté, le type de plan d'eau, les obstacles, les zones spécifiques et les services disponibles lorsqu'il y a lieu. C'est un outil important pour bien faire son SEA (Évaluation SITE, ENVIRONNEMENT et ACTIVITÉS). La carte des sites est accessible à cette adresse: federationkite.ca/carte-des-sites/.

1.3.1.3 – La difficulté physique

Les difficultés physiques varient énormément et sont perçues de différentes façons selon l'état physique, émotionnel et psychologique, l'expérience, le niveau et l'équipement du pratiquant, ainsi que la difficulté d'un site de pratique et ses conditions météorologiques.

Il est vrai que, bien que le kite puisse sembler exigeant physiquement à première vue, la pratique encadrée et proactive permet de réduire les efforts physiques nécessaires. Le kite étant un sport de sensation, le *kiteur* utilise beaucoup son regard et son cou au début pour suivre le kite et comprendre ses mouvements, ce qui peut entraîner une certaine tension musculaire, surtout au niveau du cou. Cependant, une fois que le pratiquant acquiert plus d'autonomie et maîtrise mieux les sensations, il utilise moins cette partie. L'une des clés pour limiter la fatigue physique est de bien utiliser l'équipement, notamment le harnais, qui permet de répartir la force du kite de manière plus efficace. Lorsque le *kiteur* utilise son harnais et donc son tronc pour se maintenir plutôt que de tendre les bras ou les épaules, la sollicitation physique devient beaucoup moins intense. Le bordé/choqué de la barre aide à réguler la puissance et la vitesse sans demander un effort physique important. Par ailleurs, les muscles des jambes sont sollicités principalement pour l'équilibre et la navigation, mais les efforts physiques varient en fonction des allures de navigation. Certaines manœuvres peuvent être plus exigeantes que d'autres, mais un *kiteur* expérimenté, grâce à son expérience et à sa mémoire musculaire, pourra utiliser ses mouvements de manière plus fluide et moins contractée. Les difficultés physiques liées à la pratique peuvent cependant être amplifiées par différents facteurs. Le type de plan d'eau, la profondeur de l'eau, la vitesse du vent, ou la présence de vagues ou de courants peuvent rendre la pratique plus éprouvante, tout comme la nature de la surface, que ce soit de l'eau, de la glace ou de la neige, et du sable ou de la terre s'il s'agit de kite de terre. En somme, tous ces éléments vont influencer la difficulté physique de la pratique du kite.

1.3.1.4 – Anticiper la fatigue

En kite, il est important de s'arrêter avant de se sentir fatigué. La fatigue réduit notre concentration et nos réflexes, ce qui peut rendre plus difficile la gestion des manœuvres de sécurité. En prenant des pauses régulières ou en s'arrêtant avant d'être fatigué, on minimise les risques d'accidents et on reste plus réactif en cas de besoin.

1.3.2 – Les contraintes d'isolement

Les **contraintes d'isolement** sont établies en tenant compte de la proximité des ressources disponibles en cas d'urgence. Les adeptes de l'activité doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'un itinéraire puisque ceux-ci auront une incidence directe en cas de problème lors de l'activité. La gestion des risques sera différente selon le niveau des contraintes d'isolement qui peut être faible, moyen ou élevé.

Ce niveau se détermine en fonction de trois critères qui sont l'éloignement physique, la couverture cellulaire et le temps de prise en charge médicale. Il revient à chaque adepte de faire une évaluation des contraintes d'isolement de sa sortie en amont de celle-ci. Chaque situation est différente, et se poser les bonnes questions permet d'avoir une gestion des risques mesurée.

1.3.2.1 – Le degré d'éloignement (isolement physique)

Le **degré d'éloignement** se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des adeptes et les ressources nécessaires en cas d'urgence, comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, un abri, etc. Plus la distance des ressources est grande, plus le degré d'éloignement est élevé.

Il est difficile de donner une distance ou un temps de référence pour caractériser cet éloignement puisque cela dépend de plusieurs facteurs tels que la topographie du terrain, la densité forestière ou encore la façon de se déplacer. Les adeptes qui planifient une sortie devraient se poser les questions suivantes afin de déterminer si les contraintes d'isolement relatives à ce critère sont faibles, moyennes ou élevées :

- » Où sont les différents abris accessibles sur mon trajet?
- » Quelles sont les ressources accessibles en cas d'urgence?
- » À combien de temps de déplacement serons-nous de ces ressources?



1.3.2.2 – La couverture cellulaire

Le deuxième critère est la disponibilité de moyens de communication. À ce titre, il convient de déterminer si la couverture cellulaire lors de la sortie sera complète (isolement faible pour ce critère), variable (isolement moyen) ou inexistante (isolement élevé). **On peut se demander :**

- » Quelle est la couverture cellulaire sur l'itinéraire?
- » Quels sont les autres moyens de communication disponibles (poste d'accueil avec téléphone, téléphone satellitaire, communication satellitaire, émetteurs-récepteurs portatifs compacts, etc.)?
- » Quelle est la distance à parcourir vers d'autres moyens de communication?

1.3.2.3 – Le temps de prise en charge médicale

Le dernier critère à évaluer est celui du temps de prise en charge médicale d'une victime en cas d'**accident**. Le temps de prise en charge est le délai d'accès à l'ensemble du processus de soins médicaux préhospitaliers (équipes faisant la première intervention, équipes de secours et soins paramédicaux) ainsi que l'évacuation vers un établissement hospitalier.

Plusieurs cas de figure existent selon les ressources disponibles. Idéalement, une personne peut intervenir rapidement pour évaluer la situation, administrer les premiers soins et stabiliser la victime. Ensuite, une équipe de secours arrive pour fournir des soins paramédicaux, assister la victime et prendre le relais du **premier intervenant** ou de la **première intervenante**. Cela suppose l'existence d'infrastructures d'urgence à proximité (poste d'accueil, poste de patrouille...), l'aptitude de cette équipe à intervenir dans le milieu de l'activité et un délai de réponse relativement rapide. Enfin, la prise en charge peut se terminer avec l'évacuation vers l'hôpital le plus proche.

Cependant, toutes ces ressources ne sont pas disponibles partout et cela influe sur le temps de prise en charge d'une victime et sur le niveau de cette contrainte d'isolement. Ce niveau est faible lorsque le délai de prise en charge médicale est inférieur à 60 minutes; moyen, pour un délai variant entre 1 à 5 heures et élevé au-delà.

	Faible	Moyen	Élevé
Niveau de contrainte d'isolement associé au temps de prise en charge médicale	Moins de 60 minutes	1 à 5 heures	Plus de 5 heures

Tableau 2. Niveau de contrainte d'isolement

Pour évaluer ce critère, on peut se demander :

- » Aurais-je accès à ces différentes équipes de secours lors de ma sortie?
- » En combien de temps pourrais-je avoir leur assistance?
- » Quelle est la distance entre le lieu de l'activité et les ressources les plus proches?

1.3.2.4 – Faire une évaluation complète

Évaluer ces trois critères individuellement permet d'avoir une idée globale des contraintes d'isolement de la sortie. Pour pouvoir faire une évaluation complète, il faut examiner chaque critère par rapport aux autres. En effet, si un des trois critères a un niveau élevé, cela a des conséquences sur les contraintes d'isolement de la sortie au complet, car ils sont interreliés.

Par exemple, si j'ai accès à une prise en charge médicale rapide (moins d'une heure, 1 km de distance) mais que je n'ai pas de couverture cellulaire, la situation est différente de celle où j'ai le même niveau de prise en charge, mais avec une couverture cellulaire permettant de rejoindre les secours au plus vite.

Par ailleurs, pour une même sortie, les contraintes d'isolement peuvent être différentes en raison de plusieurs facteurs tels que l'expérience et l'âge des membres du groupe (jeunes enfants novices ou adultes ayant de l'expérience), la météo (neige, pluie pouvant ralentir le déplacement...), la topographie du terrain (milieu montagneux avec du dénivelé, milieu nautique...), le cadre de la sortie (encadrée ou non), etc.

Pour toutes ces raisons, considérant que plusieurs activités à l'extérieur des villes et des banlieues ont lieu en **régions isolées**, toutes les personnes pratiquant l'activité doivent être prêtes à vivre une éventuelle évacuation plus ou moins longue en cas d'urgence.

Dans le contexte du kite, les contraintes d'isolement peuvent être particulièrement critiques en raison des spécificités du milieu nautique et des terrains enneigés. Voici les aspects spécifiques à considérer :

Le degré d'éloignement (isolement physique)

- » Localisation sur des plans d'eau éloignés : certaines zones de pratique peuvent être à plusieurs kilomètres de la rive, rendant l'accès aux secours plus complexe.
- » Accès limité par voie terrestre : sur l'eau, l'évacuation dépend souvent de véhicules nautiques ou de motoneiges en hiver, ce qui peut rallonger le temps d'intervention.
- » Conditions météorologiques changeantes : le vent peut compliquer ou retarder les opérations de sauvetage.
- » La couverture cellulaire
- » Zones sans réseau : les sites de kite, notamment en milieu maritime ou en montagne, peuvent avoir une couverture cellulaire limitée ou inexistante.
- » Moyens de communication alternatifs nécessaires : Il est conseillé d'avoir des dispositifs de communication satellite ou des balises de détresse pour alerter les secours en cas d'urgence, si la couverture cellulaire n'est pas présente.

Le temps de prise en charge médicale

- » Délais d'intervention plus longs : les accidents sur l'eau ou sur neige en milieu isolé peuvent nécessiter une intervention spécialisée, avec des délais de prise en charge dépassant souvent une heure.
- » Conditions difficiles pour les équipes de secours : en cas de vents violents, de tempêtes ou de terrains accidentés, l'accès peut être fortement ralenti.

En résumé, pratiquer le kite dans des zones isolées ou éloignées comporte des risques spécifiques qui nécessitent une attention particulière. Tout d'abord, l'isolement géographique peut compliquer l'accès aux secours en cas d'urgence. Il est donc crucial pour les *kiteurs* d'anticiper cette contrainte en prenant des mesures de sécurité supplémentaires, comme emporter un moyen de communication d'urgence, tel qu'une radio VHF ou un téléphone portable étanche.

De plus, les conditions météorologiques dans ces régions pourraient être plus extrêmes et imprévisibles, avec des vents plus forts et des changements soudains de météo. Une bonne préparation est essentielle : les *kiteurs* doivent s'assurer de disposer de l'équipement adéquat et des compétences nécessaires pour naviguer en toute sécurité.

Enfin, l'éloignement augmente le risque en cas de problème technique, qu'il s'agisse d'une fuite d'air du boudin, d'une ligne cassée ou d'un dysfonctionnement de la barre de contrôle, sans assistance immédiate disponible. Une préparation rigoureuse et une vigilance constante sont donc essentielles pour minimiser les risques et assurer une navigation en toute sécurité.

1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU KITE

Les adeptes de kite s'exposent à des risques environnementaux et humains lors d'une sortie. Les connaître et bien se préparer pour y faire face est la clé d'une gestion des risques responsable.

Veillez noter qu'une synthèse des risques inhérents de l'activité est disponible en [annexe B](#).

1.4.1 – Dangers et risques

Un **danger** se définit comme toute source pouvant entraîner des dommages tels que des blessures physiques ou des atteintes à sa santé et pouvant aboutir à des **conséquences** négatives telles qu'une hospitalisation ou une incapacité.

Le **risque** correspond, quant à lui, à la probabilité qu'une personne ou un groupe subisse des dommages ou des conséquences négatives pour sa santé en raison de conditions spécifiques, telles que l'exposition à un événement ou à une situation.

Ces deux notions sont liées puisqu'en plein air, le risque est la vraisemblance que l'exposition à un danger se transforme en dommages.

Le niveau de risque peut être faible, moyen ou élevé. Pour le déterminer, l'importance des conséquences éventuelles et la probabilité que ces conséquences se manifestent doivent être évaluées. Un risque ne peut être nul puisqu'il y a toujours une part d'imprévisible dans une sortie.

1.4.2 – Risques externes et internes

En kite, les risques peuvent être divisés en deux grandes catégories distinctes : les risques provenant de l'environnement, dit externes, et les risques provenant du groupe et des personnes pratiquant votre activité, réputés internes.

1.4.2.1 – Les risques externes

Les facteurs de risque externes proviennent de l'environnement naturel. Afin d'analyser la faisabilité d'une sortie, il est possible d'identifier à l'avance les risques généralement liés à l'environnement, aux conditions météorologiques, à la faune et à la flore, ainsi qu'aux autres utilisateurs et utilisatrices. Il sera ainsi plus facile de les reconnaître et de les minimiser au cours de l'activité. L'analyse du SEA (site, environnement, activité) vous permettra de prendre tous les éléments en compte.

Le site de pratique

Les risques associés au site de pratique sont importants. La zone de décollage et d'atterrissage, la zone de pratique et les zones interdites ou à éviter constituent les plus grands risques pour les *kiteurs* et *kiteuses*. Prenez conscience de l'espace disponible pour pratiquer en toute sécurité en tenant compte de :

- » Une zone de décollage et d'atterrissage libre d'obstacles (3 longueurs de ligne);
- » Les effets d'ombre du vent (bâtiments, arbres, collines, montagnes, etc.);
- » La présence de courants (baie, marée ou rivière);
- » La profondeur de l'eau dans la zone de pratique;
- » La nature du fond de l'eau (sable, roche, coquillage, etc.);
- » La présence d'obstacles cachés sous la surface de l'eau (roches, piquets, épaves, algues, coraux, etc.);
- » La circulation maritime;
- » Les objets flottants (quais, bouées, bateaux, etc.);
- » Épaisseur de la glace.

Pour obtenir les informations relatives aux conditions et au niveau de difficulté d'un site de pratique, renseignez-vous sur place via les écoles, les clubs, la signalisation ou auprès d'autres pratiquants habitués de l'endroit. De plus, la Fédération québécoise de kite a mis sur pied un outil de recherche. Des informations sur les sites de pratique sont mises en ligne pour exposer les caractéristiques de chacun. Consultez le site Internet et l'outil de carte des sites de pratique de la Fédération québécoise de kite : federationkite.ca.

L'environnement

Pour évaluer les conditions environnementales et déterminer si elles permettent une pratique sécuritaire, vous devez tenir compte des éléments suivants :

Observation du plan d'eau : il se modifie en fonction de la force et de la direction du vent, des courants, de la houle et de la marée. Surveillez attentivement ces changements avant et pendant votre pratique.

Température de l'air et de l'eau : portez une combinaison isothermique au besoin, en tenant compte que le temps passé dans l'eau ou dans le froid peut être plus long que prévu en cas de problème.

Angle d'entrée du vent sur le site de pratique : assurez-vous de connaître si le vent est un vent de mer (on shore), vent de terre (*offshore*), vent de mer latéral (*side onshore*), vent latéral (*side shore*) ou vent de terre latéral (*side offshore*). Assurez-vous que la zone sous le vent permet une sortie sécuritaire en cas de besoin.

En évaluant attentivement ces facteurs, vous pourrez déterminer si les conditions sont adaptées à votre équipement et à votre niveau de compétence, et si la pratique du kite est sécuritaire.

Les conditions météorologiques

Les conditions météorologiques en milieu naturel peuvent avoir des impacts significatifs sur l'expérience des *kiteurs*. Elles peuvent évoluer rapidement et influencer le niveau de difficulté, augmenter le niveau de stress, diminuer la visibilité, augmenter l'effort physique des *kiteurs*, créer de l'inconfort dû à la chaleur ou au froid, etc. La gestion de l'effort, le choix du site de pratique, la connaissance de son niveau, le choix de l'habillement et de l'équipement sont des facteurs auxquels il faut s'ajuster pour pallier les éventuels problèmes liés à la météo. Il est important de prendre tous ces facteurs en considération pour assurer une pratique sécuritaire et agréable.

Afin de prévoir l'impact potentiel des conditions météorologiques, il est primordial de consulter préalablement les bulletins météo 3 heures avant et pendant la durée de la sortie. L'accès à l'information météorologique la plus précise pour votre région se fait généralement sur le site internet d'Environnement Canada ou toute autre application pertinente pour le kite telles que *kitesurf*, Windy, Windguru, etc. Les conditions météorologiques sont à prendre en considération.

La température

- » Chaleur et/ou soleil (épuisement par la chaleur, coup de soleil, déshydratation).
- » Froid (engelure, hypothermie, déshydratation).
- » Humidité élevée (épuisement par la chaleur, déshydratation, modification de la pression atmosphérique et donc de la densité du vent).

Le vent

- » Vent fort (incapacité physique, fatigue, dommage corporel, collision avec d'autres pratiquants, manœuvre de sécurité plus difficile à réaliser).
- » Vent rafaleux (difficulté à manoeuvrer, instabilité de la voile, perte de contrôle).
- » Changement de force du vent (matériel inadapté, dommages corporels, bris d'équipement, fatigue).
- » Direction du vent (désorientation, incapacité à revenir au point de départ).
- » Vent de terre/vent de terre latérale(dérive au large).
- » Vent de mer/ vent de mer latérale(collision avec la berge).
- » Grain : (rafale soudaine et imprévisible provoquant des vents violents, perte de contrôle, et situations dangereuses).

Les nuages et les précipitations

- » Orage (électrocution, hypothermie).
- » Brume/brouillard (perte de visibilité/désorientation).
- » Cumulonimbus (nuage synonyme de mauvais temps).
- » Passage d'un front (changement drastique des conditions de vent).
- » Pluie (changement de la pression atmosphérique /du vent).
- » Grêle.

En raison de ces risques, les *kiteurs* peuvent subir un bris d'équipement, des blessures corporelles plus ou moins graves (foules, fractures, etc.). Dans les cas les plus extrêmes, ces incidents peuvent malheureusement entraîner une noyade ou même la mort.

La faune et la flore

Lors de leur pratique, les *kiteurs* sont en constante interaction avec les différents écosystèmes où ils naviguent. Les utilisateurs des plans d'eau entrent en relation avec la faune et doivent évaluer l'étendue des risques que peuvent représenter ces interactions. Peu de risques sont à considérer, si ce n'est la qualité de l'eau dans laquelle vous naviguez. Par conséquent, le *kiteurs* peut, par ses comportements néfastes, avoir une grande influence sur l'écosystème dans lequel il évolue. Pour préserver la qualité de l'eau, assurez-vous de bien rincer votre équipement dès que vous changez de plan d'eau. Les *kiteurs* sont également responsables de s'informer sur l'érosion des berges, la préservation des dunes et tout autre élément cherchant à préserver le paysage.

Afin d'interagir de manière respectueuse avec la faune et la flore, consultez le document sur le code d'éthique du *kiteur* disponible sur le site internet de la FQK.

Les autres pratiquants / utilisateurs du site

Les interactions avec d'autres pratiquants et utilisateurs du site peuvent représenter des risques, notamment lorsque ces personnes ne connaissent pas les règles de navigation, débutent dans le sport, rencontrent un problème d'équipement ou sont en situation d'urgence. Il est essentiel de rester vigilant face à ces différentes interactions et d'adopter un comportement respectueux et d'entraide envers les autres usagers du site. En respectant les zones spécifiques (comme celles réservées aux baigneurs ou autres zones dédiées), ainsi que les règles de navigation, notamment celle qui accorde la priorité, les pratiquants contribuent à assurer une sortie sûre et harmonieuse pour tous.

Les risques externes associés aux conditions printanières et automnales

La diminution de l'ensoleillement

Les conditions hivernales affectent les sorties en kite en modifiant non seulement le paysage, mais aussi en augmentant les risques inhérents à cette pratique. Les journées plus courtes et froides de l'automne ou du printemps accroissent considérablement les dangers externes et réduisent la possibilité pour les ressources externes d'offrir de l'aide en cas d'incident ou d'accident. Il est important de prendre en considération les facteurs de risque suivants lorsqu'on planifie ou réalise une sortie dans ce contexte.

Le froid

Les températures sont plus froides en automne et au printemps, et il est important de préciser que le soleil y est de moins forte intensité. Étant donné qu'il est plus bas dans le ciel, les températures peuvent chuter rapidement avec la tombée de la nuit. Tenez compte de la température de l'air et de l'eau, et portez une combinaison isothermique au besoin (en gardant à l'esprit que, en cas d'urgence, le temps passé dans l'eau ou dans le froid peut être plus long que prévu). Prévenez l'hypothermie et les engelures.

Le vent

Le facteur vent, aussi appelé « facteur éolien » ou « refroidissement éolien », est la sensation de froid que nous ressentons directement sur notre peau lorsqu'elle est exposée au vent. Il est facile d'en sous-estimer l'effet, mais le vent pourrait occasionner un risque pour des *kiteur-se-s* mal préparés ou mal équipés. Le tableau ci-dessous affiche la température ressentie en fonction de la vitesse du vent.

TABLEAU DE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN

T _{air}		Température de l'air (°C)											
		0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55
Vitesse du vent (km/h)	5	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58	-58
	10	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-63
	15	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66	-66
	20	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68	-68
	25	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70	-70
	30	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72	-72
	35	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73	-73
	40	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74	-74
	45	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75	-75
	50	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76	-76
	55	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77	-77
	60	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-78
	65	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-79
	70	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80	-80
	75	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80	-80
	80	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-81

- Risque faible de gelures
- Risques modérés
- Risque élevé avec 30 minutes d'exposition
- Risque très élevé entre 5 et 10 minutes d'exposition
- Risque grave entre 2 et 5 minutes d'exposition
- Risque extrême en 2 minutes d'exposition ou moins

V₁₀ = vitesse du vent mesurée à 10 mètres du sol

N° de cat. En56-222/1-2008F ISBN 978-0-662-07953-8

Les prévisions météorologiques intègrent généralement la notion de « température ressentie », en tenant compte du vent et de l'humidité de l'air. Cette estimation est largement utilisée dans les régions aux hivers rigoureux pour alerter le public sur les mesures préventives à prendre afin de limiter les risques causés par le froid, tels que les engelures, l'hypothermie et même la perte de visibilité due aux blizzards. Voici trois points clés concernant le refroidissement éolien :

- » Plus le vent est fort, plus le refroidissement éolien est important;
- » Même un vent faible peut suffire à donner la sensation de froid;
- » Plus la température extérieure est basse, plus le facteur vent est important et peut avoir de plus grandes conséquences.

Afin de prévoir l'impact potentiel des conditions météorologiques en hiver, il est primordial de consulter préalablement les bulletins météo pour la durée de la sortie. L'accès à l'information météorologique la plus précise pour votre région se trouve généralement sur le site internet d'Environnement Canada.

1.4.2.2 – Les risques internes

Les risques internes sont liés à l'état physique, émotionnel et psychologique ainsi qu'au manque de connaissances du *kiteur*. Ce sont des facteurs parfois plus subtils, mais qui peuvent avoir des conséquences importantes sur le groupe dans son ensemble et sur ses membres d'un point de vue individuel.

Ces facteurs peuvent exercer une influence significative tout aussi importante que les risques externes sur la sécurité des *kiteurs* et sur l'atteinte des objectifs. Ils doivent donc être considérés et analysés avant d'entreprendre un itinéraire. Voici les différents types de risques internes qu'il faudrait évaluer dans la planification et la réalisation d'une sortie de kite.

L'état physique

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant l'activité (fatigue, inconfort, etc.). Ces différentes situations sont considérées comme des risques internes étant donné leur potentiel d'aggravation et leur influence sur la réalisation ou non d'une sortie.

L'état physique doit être considéré puisqu'il peut rapidement affecter le jugement, la lucidité et la concentration, ce qui pourrait provoquer un **incident** ou un **accident**. Les adeptes de l'activité doivent respecter les limites des membres du groupe et rester à l'affût des signaux indiquant qu'un état physique se détériore.

L'état affectif et les biais émotionnels

La dynamique de groupe, le stress, les attentes des personnes participantes et les objectifs de la sortie impactent l'état psychologique des membres du groupe, ce qui peut influencer la prise de décision lors de l'activité. Il faut rester à l'affût des signes et favoriser la communication pour minimiser les risques. L'état affectif des adeptes de l'activité devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie en/de l'activité.

Les biais émotionnels et les facteurs humains affectent les décisions qui seront prises avant et pendant une sortie de l'activité. Les biais peuvent provenir d'une infinité de situations puisqu'ils concernent les adeptes de l'activité ayant des expériences de vie et de pratique de l'activité différentes, des conditions physiques, affectives et psychologiques variées, etc.

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face à l'activité. Tous ces facteurs, dans une situation donnée, peuvent affecter les décisions, bonnes ou mauvaises, qui auront des conséquences sur la planification et la réalisation de l'activité. Dans le pire des cas, une ou plusieurs mauvaises décisions pourraient entraîner un incident ou un accident. Voici quelques exemples de biais émotionnels :

- » Pression interne et/ou exercée par le groupe (stress, sentiment d'anxiété, appréhension, crainte, etc.);
- » Restriction au niveau du temps;
- » Confiance excessive et/ou **halo d'expert** (une des personnes du groupe est perçue comme experte, ce qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale);

- » **Biais de confirmation** (les adeptes tendent à interpréter, rechercher et se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes) et/ou **pensée de groupe restrictive** (les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, ce qui peut entraîner une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante);
- » Familiarité avec la pratique et/ou le terrain.

Une reconnaissance et une analyse des biais émotionnels et des facteurs de groupe aident à la bonne prise de décision, toujours dans le but d'une pratique agréable et sécuritaire.

Le manque de compétences techniques et de connaissances

Le manque de compétences techniques et de connaissances pour la pratique de l'activité peut avoir des fortes conséquences sur la sortie et s'illustre de différentes manières.

Le manque de compétences techniques peut amener les adeptes de l'activité à se retrouver dans une situation d'urgence dans laquelle ils et elles n'auront pas la capacité et/ou les compétences de réagir. À cause de ce manque, il se peut aussi qu'ils et elles ne pensent pas à apporter le matériel nécessaire pour une sortie sécuritaire. Notons que l'équipement de l'activité est approfondi à la [section 1.5](#) du présent chapitre.

Le manque de connaissances des risques encourus peut conduire à une exposition inutile à des dangers faute de préparation préalable (absence de planification, méconnaissance des risques externes, informations tirées de sources peu fiables, horaire et itinéraire mal adapté, etc.). Il peut aussi en résulter une mauvaise connaissance et compréhension des mesures, procédures et outils d'urgence présentés au [chapitre 4](#), mettant ainsi le groupe dans une situation potentiellement dangereuse.

1.4.3 – Dimension objective et subjective de la gestion des risques

La gestion des risques comporte deux dimensions : une objective et une subjective.

La dimension objective est appréciée en fonction de paramètres qui laissent peu de place à l'interprétation et à la vision de la personne qui pratique l'activité (ex. : le fait qu'une barrière ait été installée au sommet d'une falaise pour éviter les chutes, la purge d'un sentier pour qu'il soit moins dangereux...).

La dimension subjective est appréciée en fonction du sentiment de sécurité ou d'insécurité d'un individu ou d'un groupe. Elle repose sur l'interprétation de l'individu face à une situation. Celle-ci peut être influencée par certains facteurs tels que sa connaissance du milieu ou de l'activité, ses capacités physiques, ses caractéristiques psychologiques ainsi que sa tolérance au risque. Cette dernière est propre à chaque personne et dépend de nombreux éléments tels que son expérience, sa sérénité face à une situation stressante, ses connaissances, etc.

On constate également que les dimensions objective et subjective s'influencent mutuellement de façon positive ou négative. Par exemple, le fait de porter un équipement de protection peut pousser les adeptes à se sentir plus en sécurité et à prendre plus de risques. À l'inverse, le fait de porter un équipement de sécurité peut permettre à l'adepte de réduire un risque qu'il ou elle percevait comme trop important.

Il est essentiel de prendre en compte ces deux dimensions lors de l'analyse des risques d'une sortie que ce soit en amont ou pendant celle-ci. Un faux sentiment de sécurité ou d'insécurité peut en découler : on parle alors d'enjeux de sécurité perçus.

La **prise de risque** se définit « comme une action à la suite d'une décision, un choix de l'individu en faisant face au danger et dont la finalité des actions et gestes est incertaine quant à sa réussite ». Cette notion est très liée à celle de la tolérance au risque. Cette dernière est propre à chaque personne et dépend de nombreux facteurs tels que l'expérience de la personne concernée, sa sérénité face à une situation stressante, ses connaissances...

Catégorie	Enjeux de sécurité	Exemples	Conséquences possibles
Vent	<ul style="list-style-type: none"> • Vent rafaleux ou instable • Vent de terre en eau profonde 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de contrôle du kite • Dérive au large 	Collision, fatigue extrême, noyade
Conditions météorologiques	<ul style="list-style-type: none"> • Cumulonimbus et orages • Changement dans la direction du vent 	<ul style="list-style-type: none"> • Éclair • Vent de mer devenant vent de terre 	Électrocution, blessures graves, fatigue extrême, noyade
Environnement physique	<ul style="list-style-type: none"> • Obstacles naturels ou artificiels • Fonds marins dangereux 	<ul style="list-style-type: none"> • Rochers, épave, fils électriques • Courants forts • Zones de courants sous glace et glace mince 	Dommmages corporels et matériels, électrocution, perte de matériel
Mauvaise préparation	<ul style="list-style-type: none"> • Équipement mal adapté • Mauvaise analyse du S.E.A 	<ul style="list-style-type: none"> • Voile trop grande pour les conditions • Décollage près d'obstacle 	Bris d'équipement, accidents évitables, collision, blessure corporel
Erreurs humaines	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'expérience • Négligence des règles locales 	<ul style="list-style-type: none"> • Praticant débutant sous vent fort • Praticant naviguant dans une zone baigneur 	Blessures, mise en danger des autres pratiquants et des autres utilisateur

Tableau 3. Tableau sur les enjeux de sécurité perçus



1.5 – L'ÉQUIPEMENT DU KITE

1.5.1 – L'équipement de base

Kite

Le kite, ou l'aile, ou encore la voile ou le cerf-volant de puissance, est conçu pour capter la force du vent, créant ainsi une puissance aérodynamique qui tracte le pratiquant. Leur conception ainsi que leur utilisation diffèrent grandement d'un modèle ou d'une marque à l'autre. Plusieurs éléments sont à prendre en compte lors du choix d'une aile : l'arc du bord d'attaque, l'aspect ratio, le système de bridage, les poulies, les formes de kites et les matériaux utilisés. Il existe deux types de kites : les kites gonflables LEI (leading edge inflatable), qui sont les plus communs et les plus vendus sur le marché, et les kites à caissons (FOIL). Voyons ensemble les différences.

Les kites gonflables (LEI)

Les kites à bord d'attaque gonflables sont généralement utilisés sur l'eau, mais peuvent également être utilisés sur la neige et la terre ferme. La conception de ces kites se fait dans différentes grandeurs qui varient entre 3 m² et 19 m².

Les kites à caissons

Les kites à caissons se distinguent des kites gonflables par l'absence de boudin gonflable. Ce sont des ailes multicellulaires qui sont très légères et se gonflent directement avec le vent. Nous retrouvons des tailles allant de 1 m² à 21 m². Ces kites sont largement utilisés sur la neige ou sur les surfaces dures. Cependant, il existe des kites à caissons fermés qui permettent également une utilisation sur l'eau. En raison de la difficulté de redécoller le kite après un contact avec l'eau et de son absence de flottabilité pour servir de bouée lors de manœuvres de secours, l'utilisation du kite à caissons ouverts est déconseillée pour les débutants en *kitesurf* mais est courante chez les pratiquants intermédiaires et experts.

Le kite à caisson est largement utilisé en hiver ainsi que pour la pratique de l'hydrofoil sur l'eau.

Barre

La barre est un dispositif de contrôle et de sécurité essentiel, permettant de diriger le kite. Elle est composée d'un corps de barre, d'un système de border/choquer, d'un système de largage, de 4 ou 5 lignes et d'un *trim*. Chaque compagnie crée sa propre barre en fonction de sa conception de kite.

L'utilisation d'une barre de kite d'une marque différente de celle du kite n'augmente pas les risques, mais peut potentiellement nécessiter des ajustements au niveau des *pigtails* et potentiellement affecter la réactivité du kite par rapport à sa conception d'origine.

Pour qu'une barre soit considérée comme sécuritaire et approuvée par la FQK, elle doit libérer la majeure partie de la puissance du kite lorsque son système de sécurité *chicken loop* est déclenché, et ce, dans toutes les conditions de vent. Les systèmes de sécurité approuvés par la FQK sont le largage sur ligne avant et le largage sur la 5^{ème} ligne. Le largage sur la 5^{ème} ligne est recommandé à partir d'un niveau intermédiaire.

Harnais

Le harnais est essentiel à la pratique du kite, car il constitue le point d'attache entre le pratiquant et l'aile. La puissance de l'aile sera transmise au pratiquant via ce dernier. C'est pourquoi il est crucial que le modèle choisi soit confortable, fiable et adapté à la morphologie du pratiquant. Dans tous les types de harnais, nous trouvons des modèles unisexes, spécifiquement conçus pour les femmes et pour les hommes, ce qui nous permet de trouver le parfait ajustement.

Le harnais culotte

Le harnais culotte offre un maintien global puisqu'il enveloppe les fesses et soutient les lombaires. Il reste en place grâce à des sangles aux cuisses, qui empêchent le harnais de remonter vers le torse, même lorsque le kite se trouve au zénith, mais elles réduisent légèrement la liberté de mouvement. Le crochet se positionne plus bas que sur les harnais ceinture, ce qui abaisse le centre de gravité et de traction. Par conséquent, le *chicken loop* sera plus bas, ce qui est avantageux pour les personnes aux bras plus courts.

Les harnais culotte sont souvent favorisés par les débutants, ceux ayant des problèmes lombaires ou aux côtes, ainsi que par les adeptes d'*hydrofoil* et de *snowkite*.

Un harnais confortable et adapté permet de limiter la fatigue musculaire du *kiteur*, tandis qu'un harnais inadapté peut causer de l'inconfort ou de la douleur, et distraire le pratiquant.

Culotte boardshort

Ici, nous combinons le confort d'un harnais culotte avec le style d'un short, de sorte que la coquille du harnais reste discrète.

Le harnais ceinture

Le harnais ceinture entoure la taille et se positionne au-dessus des hanches. Il se distingue principalement par la liberté de mouvement qu'il offre au pratiquant. Cependant, il est plus exigeant physiquement, car il peut bouger et supporte moins le bas du dos que le harnais culotte.

Il est fortement favorisé par ceux qui aiment faire des figures et/ou *surfer* sur les vagues. Certaines compagnies offrent des modèles de harnais ceinture intégrés à une veste de flottaison ou une veste d'impact. Il est important de vérifier si la flottabilité est suffisante et conforme aux réglementations.

Certains harnais ceinture sont polyvalents avec l'option d'ajouter un soutien de siège lorsque nous le désirons. L'extension est facile d'ajout et fournit un confort au harnais en plus de l'empêcher de remonter. Il est aussi très populaire auprès des enfants.

Coupe ligne

Le coupe-ligne se trouve généralement sous la barre du harnais ou sur le côté de votre harnais. Il est important de vérifier s'il est toujours en place avant votre session et de le remplacer au besoin. Certaines pochettes et coupe-lignes peuvent être vendues séparément en cas de perte. C'est un accessoire très important puisqu'il vous permet de couper les lignes si elles s'emmêlent autour de vous, de quelqu'un d'autre, ou d'un objet. Vérifiez chaque année que les lames coupantes ne soient pas rongées par la rouille.

Notez que le coupe-ligne standard coupe seulement les plus petites lignes et qu'il ne peut pas couper les pré-lignes et les lignes centrales de votre barre.

Leash

La leash est un équipement de sécurité essentiel à la pratique de notre sport. Elle est rattachée du harnais à la ligne de sécurité du kite. Le côté permettant de larguer doit être attaché sur un point fixe à l'avant ou sur le côté du harnais. L'autre extrémité doit être attachée au point d'attache de la ligne de sécurité sur la barre. Il existe plusieurs longueurs de leash.

Normalement, nous optons pour une *leash de sécurité* longue lorsque nous pratiquons le freestyle *unhooked*. Autrement, une *leash de sécurité* courte sera priorisée puisqu'elle sera moins gênante. Celle-ci doit être testée avant chaque session pour vérifier qu'elle fonctionne adéquatement. Assurez-vous que vos habits isothermiques, tels qu'un hoodie en néoprène, ne gênent pas le système.

Planche

Plusieurs types de planches existent, dont la bidirectionnelle, la directionnelle et l'*hydrofoil*.

Le **twintip** est la planche la plus commune dans le monde du kite. Mince, robuste et bidirectionnelle, elle peut avoir différentes caractéristiques (taille, forme, « *rocker* », matériaux, etc.) afin d'exceller dans différents styles. Elle possède généralement un aileron dans chaque coin de la planche, ainsi qu'une poignée au milieu et des fixations. Celle-ci est généralement utilisée pour débiter le kite.

Note : en *kitesurf*, le « *rocker* » désigne la courbure de la planche du nez au tail (de l'avant à l'arrière). Une planche avec peu de *rocker* est plus plate, offrant une meilleure glisse et vitesse sur l'eau. Une planche avec beaucoup de *rocker* est plus courbée, ce qui améliore l'absorption des chocs dans le clapot et le contrôle en freestyle, mais réduit la vitesse et la remontée au vent. On définit ainsi le « *rocker* » comme la courbure longitudinale de la planche influençant la glisse, la maniabilité et l'absorption des chocs.

Les **planches directionnelles** sont utilisées pour des styles plus spécifiques et leur utilisation est plus technique. Elles sont généralement plus épaisses, plus rigides et plus fragiles. Elles peuvent

n'avoir aucun aileron ou en avoir 2, 3, voire 4 à un même endroit sous la planche. Elles peuvent être utilisées avec ou sans sangles de pied (« footstraps »).

L'hydrofoil, comme un kite ou une aile d'avion, fonctionne selon les principes de la dynamique des fluides. Il est équipé de deux ailes hydrodynamiques qui génèrent une portance, permettant à la planche de s'élever au-dessus de l'eau et de réduire ainsi la traînée. Sa structure comprend un mât, un fuselage et deux ailes : l'aile avant, plus grande, assure la portance, tandis que l'aile arrière, plus petite, joue un rôle stabilisateur.

Sangles de pieds (Footstraps)

Les Sangles de pieds, comme leur nom l'indique, englobent à l'aide de sangles ajustables uniquement la partie avant du pied. Ils permettent une plus grande liberté de mouvement des talons, idéale pour les manœuvres aériennes et les rotations. Les sangles de pieds conviennent aux *kiteurs* débutant à expérimentés en quête de liberté et de maintien.

Bottes

Les bottes de kite, similaires aux fixations utilisées en wakeboard, offrent un maintien optimal en enveloppant entièrement le pied et la cheville. Fixées à la planche, elles procurent une stabilité maximale et un contrôle précis. Ce type de fixation est particulièrement apprécié des *kiteurs* expérimentés et des adeptes de freestyle unhook, car il assure un verrouillage total des pieds, facilitant les sauts et les figures engagées.

Fixations pour les surf/hydrofoil

Les *kiteurs* adeptes des vagues et de l'*hydrofoil* privilégient souvent des fixations légères qui offrent une plus grande liberté de mouvement et permettent un dégagement rapide des pieds en cas de besoin. Toutefois, ces planches peuvent également être utilisées sans fixation, grâce à une surface antidérapante, comme de la cire ou un pad en mousse.

Pompe

Les pompes de *kitesurf* sont équipées d'une corde de sécurité à attacher au kite, d'un tuyau avec différents embouts de connexion, d'un manomètre (qui permet de mesurer la pression) et, pour la plupart, d'une valve à double action. Le manomètre indique la pression d'air dans le kite. La pression recommandée est généralement inscrite sur l'intrados, près de la valve de gonflage, et varie entre 6 et 10 PSI (livres par pouce carré) selon le fabricant.

Le système à double action permet d'envoyer de l'air aussi bien à la poussée qu'à la traction, accélérant ainsi le gonflage. En mode simple action, l'effort est réduit, ce qui facilite la fin du gonflage, notamment pour atteindre la pression optimale dans le boudin central. Il existe plusieurs types d'embouts, conçus pour s'adapter aux différentes valves de gonflage des kites.

VFI

Pour être en règle au Québec, il est requis de porter un gilet de sauvetage homologué par Transport Canada. Ce gilet permet de nous maintenir à la surface de l'eau et de nous pivoter sur le dos en cas de perte de conscience. Il est idéal pour une pratique sécuritaire. Cependant, pour de nombreux pratiquants, la réalité est que le gilet ne s'harmonise pas bien avec le harnais.

C'est pourquoi il existe des gilets de flottaison spécialement adaptés à la pratique du *kitesurf*, permettant l'utilisation d'un harnais. Très souvent, ils contiennent une sangle qui se rattache au crochet du harnais pour le maintenir en place. Ce sont des gilets d'aide à la flottabilité. Ils ne vous retournent pas sur le dos en cas de perte de conscience. La norme minimale exigée reconnue au Canada est d'environ 69N. Les gilets de 50N, souvent utilisés en kite, ne sont pas homologués.

Certains adeptes préfèrent porter une veste d'impact, qui se porte sous le harnais et offre une plus grande liberté de mouvement. Sa caractéristique principale est d'absorber les chocs et de protéger contre le harnais. Cependant, elle n'offre qu'une flottabilité très légère et n'est pas reconnue comme équipement de sécurité par Transport Canada.

Sifflet

Le sifflet est un accessoire essentiel pour un *kitesurfeur*, jouant un rôle crucial dans la communication et la sécurité pendant l'activité. Généralement fixé au VFI (vêtement de flottaison individuel) du *kitesurfeur*, le sifflet émet des sons distincts qui peuvent être entendus à bonne distance. En cas d'urgence ou de nécessité de signaler quelque chose aux autres *kiteurs* peut utiliser le sifflet pour attirer l'attention. La variété de sons produits par le sifflet permet une communication claire, même dans des conditions venteuses et bruyantes. De plus, le sifflet est également

un outil de sécurité, utilisé pour avertir les autres usagers de l'eau de situations potentiellement dangereuses. Celui-ci doit être de type nautique pour être efficace dans l'eau et pour flotter à la surface. Son design ergonomique et résistant à l'eau en fait un compagnon fiable pour les *kitesurfeurs* qui cherchent à maximiser leur expérience tout en renforçant la sécurité de la communauté des *riders*.

Casque (fortement recommandé)

Le casque est un équipement important pour la sécurité du pratiquant et est obligatoire lors d'un cours de kite. Lorsque vous en choisissez un, assurez-vous :

- » Qu'il soit bien ajusté. Un casque mal ajusté peut tomber vers l'avant et bloquer votre vision ou tomber vers l'arrière et vous étouffer.
- » Qu'il soit un casque de sport nautique. Il permet à l'eau de s'échapper et est muni d'une mousse non absorbante.
- » Qu'il protège vos oreilles sans gêner votre audition.

Les casques de sport nautique sont perforés afin de permettre à l'eau de s'échapper et de limiter les risques de blessure au cou. Assurez-vous de le changer après de gros impacts, ceux-ci pourraient nuire à sa conception initiale et le rendre moins efficace.

Les combinaisons

Les combinaisons de kite se déclinent en diverses sortes et épaisseurs, et présentent des particularités spécifiques en fonction des conditions météorologiques et des besoins individuels.

1.5.2 – Les types de combinaisons

Combinaison isothermique (« Wetsuit »)

Description : La combinaison isothermique, fabriquée en néoprène, protège le corps du froid en emprisonnant une fine couche d'eau qui se réchauffe au contact de la peau. Son efficacité thermique varie en fonction de la qualité de fabrication de la combinaison et de son épaisseur.

Usage : Parfaite pour les températures fraîches et froides.

Épaisseurs : Varient généralement de 3/2 mm pour les conditions modérées à 6/5 mm pour les eaux plus froides, offrant une isolation thermique accrue.

Combinaison sèche (« dry suit »)

Description : Ces combinaisons étanches couvrent l'ensemble du corps et sont équipées de joints d'étanchéité aux chevilles, aux poignets et au cou, assurant une protection complète contre l'eau pour garder le pratiquant au sec pendant sa session. Pour une résistance optimale au froid, elles doivent être portées avec des sous-couches isolantes, comme des vêtements chauds en laine ou en matériaux thermiques.

Usage : Idéales pour les températures froides, ces combinaisons offrent une protection maximale contre le froid lorsqu'elles sont associées à une couche d'isolation thermique.

Shorty

Description : Ces combinaisons, d'une épaisseur généralement comprise entre 1 et 2 mm, s'arrêtent au-dessus des genoux et peuvent avoir des manches courtes ou longues, selon le modèle.

Usage : Elles offrent une grande liberté de mouvement et sont parfaites pour les conditions plus chaudes. Idéales pour les eaux tièdes, elles conviennent lorsqu'une protection thermique complète n'est pas indispensable.

Haut en néoprène

Description : Conçues pour les températures modérées, elles couvrent le haut du corps tout en laissant les jambes libres.

Usage : Idéales pour les températures modérées, offrant une protection suffisante tout en permettant une bonne liberté de mouvement.

Bas en néoprène

Description : Conçues pour les températures modérées, elles couvrent les jambes tout en laissant le haut du corps libre.

Usage : Idéales pour les températures modérées, offrant une protection suffisante tout en permettant une bonne liberté de mouvement.

Lycra à manche longue ou courte

Description : Conçues pour les températures chaudes, elles couvrent le haut du corps afin de le protéger des rayons UV.

Usage : Parfait pour rester au frais et se protéger du soleil par temps chaud.

Particularités

Coutures Étanches : Les combinaisons haut de gamme intègrent des coutures étanches pour éviter les infiltrations d'eau. Les coutures cousues-collées et les combinaisons sans couture garantissent une étanchéité maximale.

Matériaux Technologiques : Les combinaisons modernes utilisent des matériaux comme le néoprène, léger et flexible, permettant une mobilité maximale. Certains modèles intègrent également des panneaux doublés et isolés pour une meilleure régulation thermique.

Protection Contre le Vent : Certains modèles intègrent des panneaux coupe-vent au niveau du torse pour minimiser l'effet du vent froid.

Zip Frontal ou Dorsal : Les combinaisons peuvent avoir un zip frontal ou postérieur. Le zip frontal offre une surface arrière plus lisse, idéale pour une meilleure régulation de la chaleur tandis que le zip dorsal facilite l'habillage.

1.5.3 – L'équipement individuel et collectif recommandé pour la pratique libre et autonome

1.5.3.1 – La trousse de premiers soins et le matériel d'urgence

Ayez une trousse de premiers secours complète pour traiter les blessures mineures qui pourraient survenir pendant la session.

Référez au [chapitre 4](#) seulement.

1.5.4 – L'équipement recommandé pour encadrer le kite

Voir [chapitre 1.5](#)

Encadrer le kite en tant qu'instructeur ou personne référente nécessite un équipement spécifique pour assurer la sécurité des élèves ou des participants et gérer efficacement les sessions. Voici une liste d'équipements recommandés pour encadrer le kite

Kite de différentes tailles

Avoir un assortiment de kite permet de s'adapter aux conditions météorologiques variables et aux niveaux de compétence des élèves ou des pratiquants, en fonction de leur poids et niveau.

Planche de Kite

Disposez de planches de différentes tailles, adaptées aux différents élèves et styles d'apprentissage, du débutant au confirmé.

Harnais

Assurez-vous que les harnais utilisés sont de tailles variées pour convenir à différentes morphologies d'élèves ou de pratiquants.

Casques

Fournissez des casques de protection pour les élèves ou les pratiquants. Plusieurs compagnies offrent des casques légers pour éviter les douleurs au cou.

Veste de flottaison individuel (VFI)

Ayez des gilets de flottaison de différentes tailles pour garantir une adaptation adéquate à chaque élève. Veillez à utiliser des gilets spécifiques au *kitesurf* pour éviter qu'ils ne remontent dans le visage ou à l'arrière du casque de l'élève ou du pratiquant.

Leash et systèmes de largage

Veillez à ce que les équipements de sécurité, tels que les leashes et les systèmes de largage, soient en bon état de fonctionnement et libèrent la majeure partie de la puissance du kite une fois déclenchés.

Systèmes de communication

Un système de communication permet à l'enseignant de rester en contact permanent avec ses élèves lors des sessions sur l'eau, notamment dans des conditions de vent fort, où le bruit ambiant peut rendre la communication difficile.

» Fonctionnement et portée

- Ces systèmes utilisent la connectivité Bluetooth ou la radio à ondes courtes pour transmettre des instructions en temps réel, permettant un accompagnement immédiat et personnalisé. La portée du Bluetooth dépend du modèle et des conditions environnementales, variant généralement de 10 à 100 mètres pour les versions standard, et pouvant aller jusqu'à 1000 mètres pour certains systèmes longue portée utilisant la technologie Bluetooth Mesh ou un relais radio intégré.

» Intégration et utilisation

- Le système de communication peut être soit ajouté à un casque existant, soit intégré directement dans un casque conçu pour le *kitesurf* ou les sports nautiques. Certains modèles offrent également une connectivité multipoint, permettant à un instructeur de communiquer simultanément avec plusieurs élèves.

» Avantages pour l'enseignement

- Instructions claires et immédiates, réduisant les erreurs de manœuvre.
- Meilleure réactivité de l'élève, favorisant un apprentissage plus efficace.
- Sécurité accrue, en facilitant la communication dans des conditions difficiles.

Trousse de premiers secours

Ayez une trousse de premiers secours complète pour traiter les blessures mineures qui pourraient survenir pendant la session. Voir [annexe D](#).

Véhicule nautique de secours

Lorsque le vent vient de la terre ou lorsque vous ne possédez pas de sortie d'urgence, ayez un bateau ou un autre moyen de transport nautique à proximité pour intervenir rapidement en cas d'urgence.

Formation en premiers secours et sauvetage aquatique

En tant qu'instructeur, avoir une formation d'encadrement à jour ainsi que récente permet de mieux réagir aux situations d'urgence. Être formé aux premiers secours et au sauvetage aquatique est un prérequis pour réagir efficacement en cas d'incident.

Une montre

Une montre est un outil très utile pour un instructeur de kite. Premièrement, elle lui permet de gérer efficacement le temps lors des sessions d'entraînement ou des cours. En kite, il est crucial de respecter les horaires en fonction des marées, des conditions météorologiques et de la lumière du jour. Une montre fiable lui permet de rester synchronisé et d'optimiser le temps passé sur l'eau. De plus, certaines montres sont équipées de fonctionnalités telles que des compteurs de temps de session ou des alertes météo, ce qui aide l'instructeur à prendre des décisions éclairées concernant la sécurité et les activités à planifier.

1.5.5 – La vérification et l’entretien de l’équipement

L’entretien de votre équipement personnel doit se faire sur une base régulière. Il est important d’en prendre soin pour prolonger sa longévité et pour prévenir les risques d’incidents. Vous verrez dans ce chapitre comment effectuer l’entretien et les ajustements nécessaires pour :

- » Le kite;
- » La barre et les lignes;
- » La pompe;
- » La planche.

1.5.5.1 – Kite

Prendre soin d’un kite consiste à :

- » Ne pas surgonfler le kite, suivez le PSI recommandé;
- » Ne pas laisser le kite au soleil et dans le vent lorsqu’il n’est pas utilisé;
- » Toujours faire sécher le kite après vos sessions;
- » Le rincer avec de l’eau s’il contient du sable, mais assurez-vous, encore une fois, de bien le faire sécher.

Attention : ne le balayez pas, car vous risquez de l’abîmer et d’enlever son revêtement;

- » Éviter les endroits fermés très chauds (voiture, cale de bateau, etc.);
- » Toujours utiliser le sac de rangement pour le protéger;
- » Prendre le temps de le plier de la bonne façon lorsque vous le rangez;
- » Le ranger avec les valves ouvertes.

Vérification de l’état du canopy

Observez l’état du canopy de votre kite pour vous assurer qu’il n’y a pas de petits trous (même aussi petits que la tête d’une aiguille). Les trous causent une faiblesse et entraînent souvent une déchirure plus importante de l’aile lorsqu’elle tombe sur l’eau ou au sol. Si vous voyez un trou ou une déchirure, assurez-vous de le réparer dès que possible avant votre session.

Un moyen efficace pour vérifier la présence de trous dans le canopy est de gonfler le kite, le tenir par les brides/bord d’attaque face au vent et regarder sous l’intradados. La lumière du soleil vous aidera à repérer les trous.

Attention : les herbes piquantes et les foins de dunes peuvent facilement faire des trous dans le canopy ou le boudin.



Crédit photo : ANHOOKEDKITE

Vérification du bord d'attaque/boudin

Vérifiez le bord d'attaque pour repérer toute déchirure et pour vous assurer que les coutures sont intactes. Dès que vous constatez une fuite, même si le kite se dégonfle très lentement, il est essentiel de le faire vérifier et de le réparer avant de l'utiliser à nouveau.

Attention : pour éviter d'étirer les coutures, assurez-vous de gonfler votre kite au psi recommandé. Pour éviter une hernie ou une crevaison lors du gonflage, assurez-vous de déplier tout le bord d'attaque avant de le gonfler. Si vous remarquez une torsion dans le bord d'attaque, arrêtez de gonfler et redressez-le.

Entreposage

Il est important de bien faire sécher son kite après chaque utilisation et de l'entreposer dans un endroit propre et sec à l'abri de la lumière directe du soleil.

Attention : un kite qui est laissé humide pendant une période prolongée dans un endroit sombre et mal ventilé peut créer un environnement propice à la croissance de moisissures ou de champignons, ce qui pourrait éventuellement l'endommager.

Rinçage après utilisation

Après chaque session de *kitesurf*, rincez soigneusement votre barre à l'eau douce pour éliminer le sel, le sable et autres résidus qui pourraient s'accumuler. Cela aide à prévenir la corrosion et l'usure prématurée des composantes.

Astuce : laissez tremper votre barre dans de l'eau douce de temps en temps afin de faciliter l'élimination des résidus présents dans la fibre des lignes.

Largueur du *chicken loop* et de la *leash de sécurité*

Avant chaque session, assurez-vous de vérifier vos largeurs pour garantir leur bon fonctionnement et éviter toute obstruction. Pensez également à les rincer régulièrement à l'eau douce.

Attention : si le largeur de votre *chicken loop* ou de votre *leash de sécurité* est défectueux, ne tentez pas de le réparer vous-même. Faites appel à un professionnel ou remplacez-le par un nouveau.

Lignes de la barre

Nœud dans une ligne.

Un nœud dans une ligne crée un point de cisaillement qui l'affaiblit d'environ la moitié de sa résistance. Il est possible d'éviter les nœuds et de vérifier l'état des lignes en portant une attention particulière lors de leur démêlage. Si un nœud est présent sur vos lignes, il faut le retirer avant votre prochaine session.

Pour défaire un nœud sur une ligne de kite sans l'abîmer, il existe une méthode utilisée par les professionnels du nautisme :

1. Faites tremper la ligne dans de l'eau chaude pendant quelques minutes pour faciliter son dénouement.
2. Protégez la ligne à l'aide d'un tissu et tapotez doucement dessus avec un marteau. Le but est d'écraser les fibres pour les séparer sans les casser.
3. Dénouez le nœud avec vos mains. Si cela ne fonctionne pas, répétez l'étape 2.
4. Vérifiez l'état de la ligne pour vous assurer qu'aucune fibre n'a été coupée. Si des fibres ont été coupées, vous devrez remplacer la ligne.

Attention : évitez d'utiliser des objets qui pourraient endommager la ligne (pincettes, pincettes à épiler, aiguilles, fourchettes, etc.).

Ligne affaiblie

Un objet coupant sur le site de pratique pourrait partiellement couper les fibres d'une ligne et la rendre susceptible de rompre complètement plus tard pendant la pratique. En cas de faiblesse sur une ligne, il est recommandé de la remplacer par précaution.

Attention : lorsque vous remplacez une ligne, il est nécessaire de remplacer également l'autre pour que les deux soient parfaitement symétriques. Par exemple : si vous remplacez une ligne arrière, remplacez aussi l'autre ligne arrière.

Vérification de la longueur des lignes

Même les lignes de meilleure qualité peuvent s'allonger ou rétrécir avec le temps. Lorsque les lignes s'usent et perdent leur revêtement, le sable, la poussière et les cristaux de sel peuvent pénétrer dans le tissage et altérer leur orientation, ce qui entraînera leur rétrécissement.

Les lignes avant ont toujours plus de tension que les lignes arrière, ce qui explique pourquoi elles finissent souvent par être plus longues que vos lignes arrière. Si vos lignes ne sont pas correctement ajustées, cela pourrait rendre votre kite non sécuritaire ou empêcher votre aile d'atteindre son plein potentiel aérodynamique.

Pour vérifier vos lignes avant

Avec le *chicken loop* en main, reculez de façon à mettre une légère tension sur vos lignes avant et vérifiez si elles sont symétriques. Si elles ne le sont pas, vous devrez les ajuster en modifiant la longueur des *pigtails*.

Pour vérifier vos lignes arrière

Mettez votre harnais et accrochez le *chicken loop* dessus. Assurez-vous que le *trim* est complètement relâché (pleine puissance). Reculez doucement pour mettre une légère tension dans les lignes avant et bordez la barre afin de tendre les lignes arrière.

Vous devez effectuer deux vérifications :

- » Vérifiez que les lignes arrière sont symétriques, la barre devant vous à un angle de 90° par rapport aux lignes centrales.
- » Bordez la barre jusqu'à ce que vos lignes arrière soient tendues et vérifiez la distance entre la barre et le dévrielleur. La barre devrait être située à une distance de 1 à 3 cm du dévrielleur.
- » Si la distance dépasse 3 cm : votre kite risque de ne pas voler correctement et de surborder.
- » Si la barre est collée contre le dévrielleur et que les lignes arrière sont détendues : votre kite aura du mal à générer de la puissance.
- » Pour ajuster votre barre, utilisez les nœuds d'ajustement sur les préliques ou modifiez la longueur de vos *pigtails*.
- » Il est également possible d'étirer vos lignes pour les ajuster. Assurez-vous simplement que vos lignes sont bien attachées à leur point d'ancrage et tirez doucement et progressivement pour retrouver un réglage optimal. Cette méthode ne fonctionne pas toujours. Si elle ne fonctionne pas, utilisez les nœuds d'ajustement sur les préliques ou modifiez la longueur de vos *pigtails*.

Vérification des brides

Pliez le kite en deux avec l'intrados à l'intérieur, puis vérifiez que chaque segment de vos brides est symétrique par rapport à son côté opposé. Si elles sont asymétriques, vous pouvez mesurer vos segments et ajuster les plus longs pour qu'ils aient la même longueur que le plus court.

Note : Il est également possible de les remplacer par des nouveaux.

1.5.5.2 – Planche

Vérification de la planche

Effectuez régulièrement la vérification des vis des ailerons, des sangles de pieds et de la poignée. Une vérification régulière de l'état des vis permet d'éviter d'en perdre une durant une session. Vous pouvez également vous assurer que les plastiques des sangles de pieds ne sont pas endommagés ou craqués. Si vous constatez que la surface de votre planche est endommagée, il est important de la faire réparer par un professionnel ou de la réparer vous-même en utilisant de l'époxy.

Attention : pendant votre navigation, la casse d'un footstrap ou la perte d'une vis pourrait entraîner des blessures à vos jambes, vos genoux ou vos chevilles. C'est pourquoi il est crucial de les vérifier régulièrement pour éviter tout incident et assurer votre sécurité.

02



CHAPITRE 2

La pratique libre et la pratique autonome

Crédit photo : Jason Mavrommatis - Unsplash

L'activité peut être pratiquée de manière libre, autonome ou encadrée. La pratique encadrée, particulièrement adaptée aux personnes qui souhaitent que la sortie soit entièrement supervisée par une personne professionnelle, sera présentée plus exhaustivement au [chapitre 3](#).

Les adeptes de plein air qui pratiquent leur activité de façon libre ou autonome sont responsables de prendre toutes les décisions qui s'imposent lors de leur sortie : ils et elles prennent en charge sa planification (avec ou sans ressources disponibles sur le site), son déroulement et la gestion des urgences si un **incident** ou un **accident** devait survenir. La pratique libre et la pratique autonome s'adressent particulièrement aux gens qui possèdent la formation, c'est-à-dire les compétences, les connaissances et les certifications nécessaires, pour s'engager dans un premier niveau de difficulté sans **encadrement**.

Ce qui distingue la pratique libre et la pratique autonome, c'est la présence ou l'absence d'un organisme **gestionnaire de site** :

- » On parle de **pratique autonome** lorsque l'activité se déroule sur un site non aménagé (terre publique ou privée, arrière-pays, etc.). De fait, les personnes pratiquantes sont entièrement et seules responsables de leur sécurité. Elles doivent être aptes à prendre soin d'elles-mêmes en fonction des **risques** inhérents à l'activité (voir au [chapitre 1](#)).
- » Dans le cadre d'une **pratique libre**, les adeptes évoluent sur un site aménagé qui peut offrir des services (accueil, affichage, location de matériel, etc.). Les adeptes planifient leur propre sortie, qui n'est pas supervisée par une **encadrante** ou un **encadrant**. Ils et elles ont la responsabilité d'assurer leur propre sécurité tout au long de la sortie, au même niveau que dans la pratique autonome. Cependant, étant sur un site aménagé, cette responsabilité est, dans une certaine mesure, partagée avec le **gestionnaire du site**, qui a l'obligation de déployer des moyens raisonnables pour que la pratique des activités qu'il gère soit sécuritaire. Les adeptes de pratique libre doivent néanmoins être aptes à prendre soin d'eux et elles-mêmes en fonction des risques inhérents à l'activité (voir au [chapitre 1](#)).

Le présent chapitre contient des recommandations et des outils utiles pour la pratique libre et autonome afin d'aider les adeptes à planifier leur sortie et à s'assurer qu'elle se déroule dans un cadre sécuritaire, agréable et responsable. Nous recommandons de consulter également le [chapitre 4](#), où les procédures d'urgence, les aspects légaux de la pratique et les assurances sont abordés.

2.1 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DANS LA PRATIQUE

Afin d'outiller et de développer la pratique du kite autonome, les Québécois-e-s disposent de nombreuses formations leur permettant d'acquérir les connaissances nécessaires pour pratiquer de manière responsable sur les plans d'eau. Plusieurs écoles de kite existent au Québec et proposent des formations allant de quelques heures à l'autonomie complète. Que ce soit pour débiter, perfectionner vos acquis, revoir vos manipulations de sécurité ou en apprendre davantage, elles sont là pour vous. Si vous désirez pousser vos connaissances à un autre niveau, vous pouvez suivre la formation pour devenir instructeur.

En tant qu'acteur important du milieu du kite au Québec, la Fédération québécoise de kite propose des formations pour les pratiquant-e-s désirant développer leur connaissance du milieu via une formation d'instructeur de kite. Le programme de formation de la Fédération québécoise de kite a pour objectif de normaliser les contenus des formations et d'assurer un enseignement adapté et harmonisé de la pratique à travers la province.

2.2 – PLANIFIER UNE SORTIE DE KITE

La réalisation d'une sortie en kite agréable et sécuritaire passe par une planification réussie. En plus de réduire les risques, une bonne planification permet d'éviter les déplacements inutiles et de mieux profiter de nos sorties. De nombreux paramètres sont à prendre en compte lors de cette planification, qu'il s'agisse des conditions météorologiques, du niveau de difficulté du site de pratique ou de la préparation de l'assistance en cas de besoin. Chaque détail fait une différence. Afin d'outiller les *kiteurs* pour qu'ils prennent de bonnes décisions lors de la planification, la Fédération québécoise de kite a développé des ressources simples et imagées ayant pour

but de rendre la planification d'une sortie en kite plaisante et sécuritaire: lien vers le [site web FQK](#). Visionnez la préparation d'une sortie de *kitesurf* : [lien vers la vidéo YouTube](#).

2.2.1 – La préparation d'une sortie

Tout d'abord, vérifions les prévisions météorologiques. Beaucoup d'outils sont disponibles sur internet : Météomédia, Windguru, Windfinder et plusieurs autres. Il est important de ne pas se fier à un seul outil, mais plutôt d'en comparer plusieurs. Ne limitez pas vos prévisions seulement à la plage horaire de pratique souhaitée, mais également quelques heures avant et après. Comparer tôt et tard dans la journée peut permettre de prévoir les changements de conditions. Par exemple, un changement de direction prévu en soirée pourrait se produire plus tôt dans l'après-midi. Pour ces mêmes raisons, il est bénéfique de comparer plusieurs endroits différents autour du site de pratique.

Si possible, renseignez-vous également sur les particularités du site de pratique : zones permises, zones de gréage, risque identifiés, existence de courants, marées, profondeur de l'eau, et niveau d'achalandage éventuel.

2.2.2 – L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques

L'auto-évaluation des compétences et des habiletés techniques est une étape essentielle dans la progression d'un pratiquant de kite. Pour ce faire, un système de niveaux offre une structure claire et objective pour évaluer son propre niveau de compétence. En se référant à ce système, un pratiquant peut identifier ses forces et ses faiblesses, ainsi que ce qu'il doit développer pour progresser dans sa pratique tout en améliorant sa sécurité.

Pour réussir le niveau 1 de votre formation en kite, il est essentiel de maîtriser un ensemble de compétences variées. Tout d'abord, une évaluation précise de votre environnement (S.E.A.) est nécessaire pour assurer votre sécurité et celle des autres pratiquants. Ensuite, vous devez être capable de gréer et manipuler correctement votre kite, ainsi que de savoir utiliser les systèmes de sécurité au sol. Comprendre la théorie de la fenêtre de vol est également crucial pour bien comprendre comment décoller et atterrir le kite de façon sécuritaire en tant qu'assistant. Ensuite, vous devrez expérimenter vos premiers pilotages du kite, ainsi que lâcher la barre, piloter à une main, et explorer le bord de la fenêtre de vol. Ces exercices vous permettront par la suite de maîtriser le contrôle du kite sans le regarder, ainsi que de le décoller et atterrir à une main des deux côtés. Enfin, vous devrez savoir larguer le *chicken loop* et effectuer un auto-atterrissage en cas de besoin, avant de ranger correctement votre équipement. En reliant toutes ces compétences, vous serez prêt à évoluer vers le niveau 2 de votre formation en kite.

Pour réussir le niveau 2, vous devez maîtriser l'ensemble des compétences suivantes : redécoller le kite dans l'eau avec confiance et précision, effectuer une nage tractée sous le vent, au vent, et avec la planche. Il est également important de réussir un premier décollage avec la planche, connu sous le nom de Waterstart. La maîtrise de l'autosauvetage est également primordiale pour assurer sa sécurité en cas de situation délicate. Enfin, il est indispensable de pouvoir réaliser des arrêts contrôlés de chaque côté et de naviguer sur une distance d'au moins 50 m, et ce, de chaque côté. En reliant toutes ces compétences, vous serez prêt à évoluer vers le niveau 3 de votre formation en *kitesurf*.

Pour réussir le niveau 3, vous devez maîtriser l'ensemble des compétences suivantes. Tout d'abord, il est indispensable de connaître parfaitement les règles de navigation et les signes internationaux pour assurer la sécurité de soi-même et des autres utilisateurs de l'espace maritime. De plus, la familiarité avec la barre de contrôle et la capacité à ajuster le *trim* en fonction des conditions de vent sont cruciales pour avoir le meilleur contrôle possible du kite. Il est également important de savoir décoller et atterrir le kite avec l'aide d'un assistant, ainsi que d'entrer et de sortir de l'eau tout en contrôlant son équipement. La maîtrise de sa vitesse et la capacité à remonter au vent de chaque côté de manière constante sont des compétences fondamentales de ce niveau. De plus, il est nécessaire d'être capable de naviguer sous le vent. Enfin, être capable d'utiliser le kite comme aide à la flottaison en eau profonde et d'appliquer des techniques d'autosauvetage pour être secouru par une embarcation clôture les compétences à acquérir pour ce niveau.

Pour réussir le niveau 4, vous devez maîtriser l'ensemble des compétences suivantes. Tout d'abord, vous devez être en mesure de faire un auto-décollage. Vous devez maîtriser la transition glissée (changer de direction tout en glissant sur l'eau) ainsi que la navigation toe side (côté orteil) et les jibes talon à orteil et orteil à talon. Savoir récupérer une planche perdue et même récupérer une personne en difficulté est demandé pour assurer la sécurité de tous dans l'eau. La maîtrise des *kiteloops* et des *downloops* ajoute une nouvelle dimension à votre pratique et

favorise un meilleur contrôle général. De plus, la technique de redécollage avancée est essentielle pour pouvoir continuer à naviguer même dans des conditions difficiles. Savoir réarmer le *chicken loop* après son activation est une compétence de sécurité importante qui peut être nécessaire dans des situations d'urgence ou après un simple incident. Enfin, la réalisation de sauts basiques et de sauts en transition permet d'explorer d'autres sensations pour améliorer votre aisance.

Pour réussir le niveau 5, vous devez maîtriser au minimum 5 manœuvres dans une des disciplines suivantes : *Hooked, Unhooked, Surf strapless, Vague, Hydrofoil*. Voir l'[annexe C](#).

2.2.3 – Le choix d'un itinéraire / site de pratique

Le choix du site de pratique de kite est essentiel pour une expérience réussie et sécurisée. Voici quelques points à considérer lors de la sélection de lieu de pratique.

» **Conditions météorologiques et de vent** : La météo est un facteur déterminant. Optez pour des sites avec des conditions de vent stables et prévisibles, de préférence les vents de mer latéraux et les vents latéraux. Évitez les vents de mer qui poussent directement vers la rive et les vents de terre qui poussent vers le large. Renseignez-vous sur les phénomènes météo locaux comme les grains fréquents ou les zones de vent insuffisant.

La météo est un facteur déterminant. Optez pour des sites avec des conditions de vent stables et prévisibles. Évaluez l'angle d'entrée du vent sur le site de pratique (vent de mer/vent de terre/vent de mer latéral/vent latéral/vent de terre latéral) et assurez-vous que la zone sous le vent permet une sortie sécuritaire, en cas de besoin. Le vent de terre est une direction de vent à éviter en *kitesurf*, à quelques exceptions près

- Avec embarcation de sauvetage;
- Dans un site d'eau peu profonde;
- Dans une lagune fermée (ou baie) qui permet, en cas de pépin, de rejoindre la rive à une distance raisonnable sous le vent (sortie sous le vent sécuritaire), là où le vent pousse vers la berge.

Les rafales sont généralement plus présentes dans un vent de terre, ainsi le risque d'accident est plus probable.

- » **Profondeur de l'eau** : choisissez un site où la profondeur de l'eau est adaptée à votre niveau de compétence. Les débutants préféreront les eaux peu profondes pour faciliter l'apprentissage, tandis que les *riders* plus expérimentés peuvent opter pour des zones plus profondes pour des manœuvres avancées. La profondeur de l'eau doit idéalement atteindre au moins la mi-cuisse pour que ce soit sécuritaire.
- » **Obstacles et dangers potentiels** : évitez les zones avec des obstacles tels que des rochers, des bouées ou des bateaux échoués. Recherchez des plages dégagées sans obstacles dangereux et assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour décoller, atterrir et naviguer en toute sécurité. Tenez compte des courants maritimes et des variations du niveau d'eau qui peuvent influencer la navigation.
- » **Fréquentation du site** : certains sites peuvent être plus fréquentés que d'autres. Si vous débutez, il peut être préférable de choisir un endroit moins achalandé pour éviter les collisions et bénéficier d'un espace plus vaste pour manœuvrer.
- » **Accessibilité** : assurez-vous que le site est facilement accessible en fonction du temps dont vous disposez. Respectez la signalisation et utilisez les places de stationnement prévues à cet effet.
- » **Règles locales et régulations** : renseignez-vous sur les règles locales et les régulations en vigueur dans la région ou sur le site que vous avez choisi. Certains endroits peuvent avoir des restrictions spécifiques concernant la pratique du kite, notamment en ce qui concerne les zones réservées, les zones protégées et/ou la cohabitation avec d'autres usagers.
- » **École de kite à proximité** : Si vous débutez ou souhaitez perfectionner vos compétences, la proximité d'une école de kite peut-être un avantage. Vous pourrez bénéficier des conseils d'instructeurs expérimentés et de la location de matériel si nécessaire.
- » **Le niveau du pratiquant** : Il est impératif de sélectionner un site en fonction de son niveau de compétence actuel, en tenant compte des facteurs tels que la force du vent, son poids, son expérience, la surface de pratique, la zone de décollage et d'atterrissage, et la proximité avec d'autres utilisateurs du site. Un bon jugement est essentiel pour garantir la sécurité de

soi-même et des autres sur l'eau. En cas de doute quant aux conditions ou à sa propre aptitude, il est recommandé de s'abstenir et d'attendre des conditions plus favorables. Le respect de ces principes contribue à prévenir les incidents et à garantir une expérience de kite positive et sécurisée.

2.2.4 – L'outil d'évaluation de son itinéraire et le calculateur du temps requis pour l'activité

En kite, l'évaluation de l'itinéraire et la planification du temps de pratique sont des éléments essentiels pour garantir la sécurité du pratiquant. L'outil d'évaluation d'itinéraire inclut le S.E.A (Site, Environnement, Activité), qui prend en compte l'étude des conditions météorologiques (force, direction du vent), des caractéristiques du plan d'eau (calme, vagues, courants) et de la topographie de la zone (présence d'obstacles, rochers ou zones interdites). Avant de se lancer, le *kiteur* doit évaluer la sécurité de la zone, prendre en compte les prévisions de vent et s'assurer qu'il dispose de suffisamment de temps pour réaliser la session en toute sécurité, afin d'éviter toute difficulté en cas de changement des conditions.

Le calcul du temps requis pour l'activité dépend de plusieurs facteurs, tels que le niveau d'expérience du pratiquant, la difficulté du site et les conditions de vent. Il est essentiel de bien estimer la durée de la session pour éviter la fatigue ou toute situation imprévue, ce qui pourrait augmenter les risques de dommages corporels. Par exemple, une session trop longue, particulièrement par vent fort, peut entraîner une accumulation de fatigue physique et mentale, augmentant ainsi les risques d'accidents. En planifiant des pauses régulières ou en mettant fin à l'activité avant d'atteindre la fatigue, le *kiteur* peut éviter les risques inutiles et pratiquer de manière plus sécuritaire.

2.2.5 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne planification de sortie de kite : une blessure, un bris d'équipement ou des conditions météorologiques imprévues peuvent faire en sorte que l'on ait besoin d'une aide extérieure, même quand on est bien préparé.

C'est exactement ce à quoi sert le **plan de sortie**. Il compile des renseignements simples, comme :

- » Activités, itinéraire et heures de départ et de retour prévues;
- » Liste et informations sur les personnes participantes;
- » Moyens de communication disponibles;
- » Contacts et numéros de téléphone importants en cas d'urgence.

Le fait d'avoir fait un plan de sortie et de l'avoir transmis à quelqu'un qui pourra agir comme **personne de confiance** (proche, gestionnaire du site, la Fédération québécoise de kite ou une autre personne-ressource) facilitera grandement le travail des équipes de recherche et de sauvetage si une urgence survient.

Une personne de confiance est une alliée cruciale lors d'expéditions, notamment en **régions isolées**, et elle est votre principal canal de communication avec la civilisation. Postée dans un endroit où les communications sont faciles, elle peut notamment avoir pour rôle :

- » D'aider à anticiper les **risques** (par exemple en fournissant des données météorologiques ou en coordonnant un ravitaillement);
- » De fournir un soutien moral à l'équipe;
- » D'alerter les secours en cas de besoin.

L'utilisation du plan de sortie devrait être adaptée selon la durée de l'activité, son niveau de difficulté, le degré d'éloignement par rapport aux services d'urgence, la couverture du réseau cellulaire, mais aussi les exigences de l'organisme gestionnaire de site.

Les gabarits de plan de sortie proposés ([annexe C](#)) doivent être ajustés en fonction de la complexité et des contraintes d'isolement spécifiques à chaque sortie. Ces éléments s'expriment de manière progressive, de sorte qu'une sortie peut se situer à la frontière entre deux catégories. Il est à la fois efficace et sécuritaire de moduler les outils employés en conséquence.

Il en va de même pour le **plan de mesures d'urgence**, autre élément fondamental de la gestion des risques. Une fois préparé, il devrait être remis, avec le plan de sortie, à la personne de confiance désignée. Le plan de mesures d'urgence est abordé au [chapitre 4](#).

Pour une sortie de quelques heures se déroulant dans un milieu dont les contraintes d'isolement sont faibles

Il est fortement suggéré de :

- Prévenir une personne de confiance verbalement de l'itinéraire prévu, de l'heure de retour approximative et du moyen de communication qu'on emporte avec soi : elle aura la responsabilité d'alerter les services d'urgence si vous n'êtes pas revenu-e-s au moment convenu;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Vous pouvez également vous inspirer du gabarit de plan de sortie adapté aux sorties simples proposé en [annexe C](#), afin de bonifier les informations à communiquer à votre personne de confiance.

Pour une sortie d'une journée ou de quelques jours se déroulant dans un milieu dont les contraintes d'isolement sont moyennes

Il est recommandé de :

- Remplir un plan de sortie : pour les activités de groupe, chaque membre devrait participer à l'élaboration du plan de sortie et s'approprier son contenu;
- Remettre une copie du plan de sortie à votre personne de confiance et/ou la fédération : elle aura la responsabilité d'alerter les services d'urgence si vous n'êtes pas revenu-e-s au moment convenu;
- S'assurer que chaque membre du groupe conserve une copie du plan de sortie : les renseignements qu'il contient seront utiles si les moyens de communication disponibles vous permettent d'alerter les services d'urgence vous-mêmes;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Pour vous aider à partir l'esprit tranquille, un modèle de plan de sortie adapté aux sorties complexes et aux sorties avec nuitées est mis à votre disposition en [annexe C](#). Il est facile à remplir et à transmettre à la personne de confiance désignée.

Pour une longue expédition en milieu isolé

Si la sortie comporte un niveau de risque plus élevé, élaborer un plan de sortie détaillé pourrait être judicieux. Vous pourriez vous servir du modèle de plan de sortie adapté aux sorties complexes et aux sorties avec nuitées ([annexe C](#)). Vous et votre groupe pourriez également vous appuyer sur les recommandations émises pour la **pratique encadrée** (voir la section portant sur le plan de sortie au [chapitre 3. La pratique encadrée](#)).

Après avoir rempli le plan de sortie détaillé, il est conseillé de :

- Remettre une copie du plan de sortie à une personne de confiance : elle devra alerter les secours si vous n'êtes pas revenu-e-s au moment convenu;
- S'assurer que chaque membre du groupe conserve une copie du plan de sortie : les renseignements qu'il contient seront utiles si les moyens de communication disponibles vous permettent d'alerter les services d'urgence vous-mêmes;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

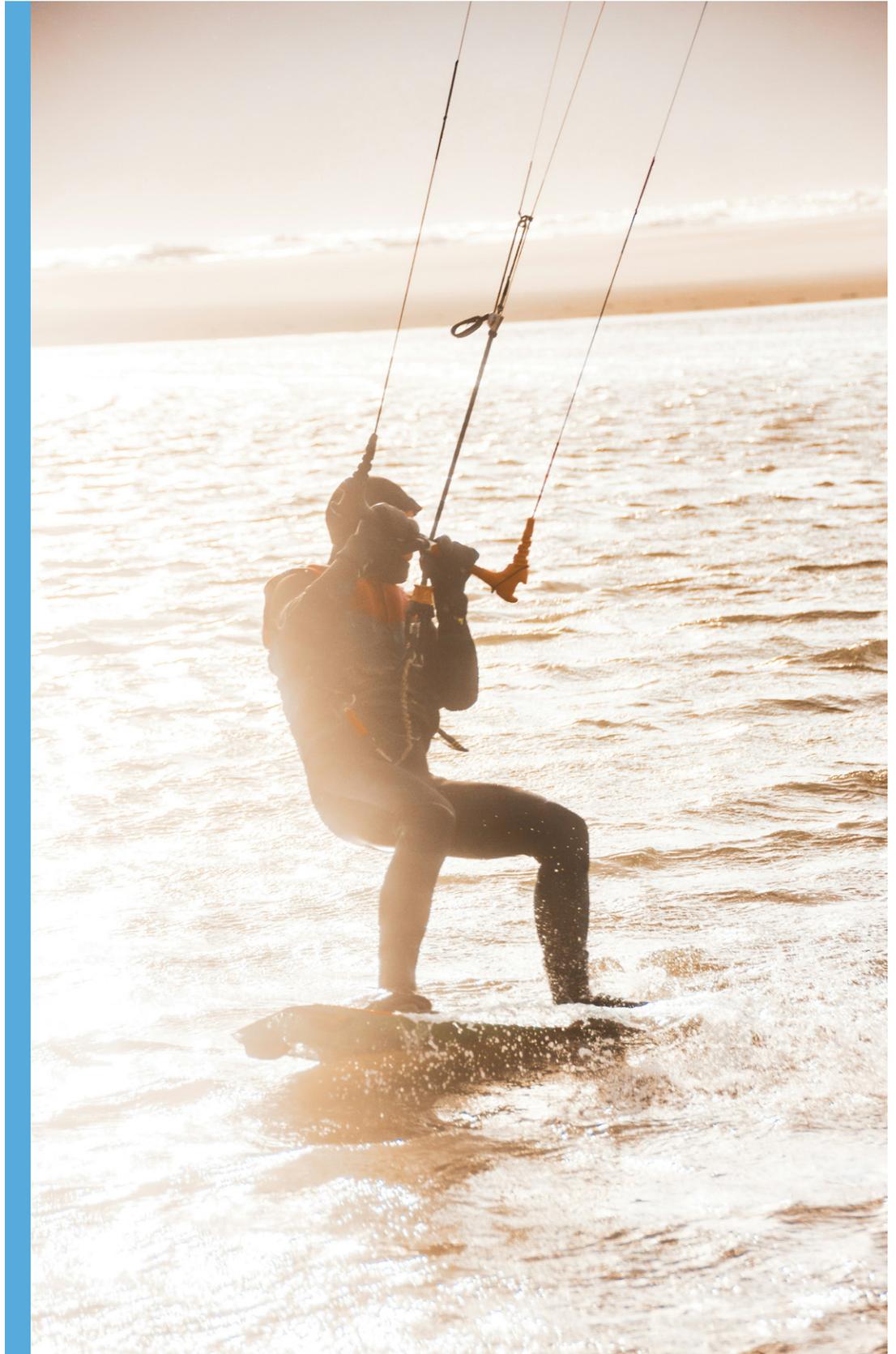
Tableau 4.
Recommandations de
plan de sortie

Les compétences du groupe

La composition du groupe, notamment les niveaux de compétence individuels des pratiquants, influence directement les risques encourus. Un groupe composé de *kiteurs* expérimentés est généralement mieux préparé à affronter des conditions météorologiques difficiles ou imprévues et à gérer des situations d'urgence. Cependant, même avec un haut niveau de compétence, des accidents peuvent survenir, notamment en raison d'un excès de confiance ou d'une diminution de la vigilance.

À l'inverse, la présence de pratiquants novices ou moins expérimentés augmente les risques, en raison de leur maîtrise technique limitée et de leur manque de familiarité avec les règles de sécurité. Dans ce contexte, les encadrants doivent redoubler de vigilance, assurer une supervision attentive et adapter les activités en fonction des capacités du groupe afin de garantir une progression sécurisée.

Par ailleurs, la dynamique de groupe, incluant la communication et la coopération entre les participants, joue un rôle essentiel dans la gestion des risques liés à la pratique du kite. Une communication claire et efficace permet de partager des informations sur les conditions de navigation, d'anticiper les actions des autres pratiquants et de repérer rapidement d'éventuels signes de détresse, contribuant ainsi à la sécurité de tous.



2.2.5.1 – Plan de sortie simple

Informations générales :

- » Activité : *Kitesurf / Snowkite*
- » Lieu de pratique :
- » Date :
- » Heure de départ prévue :
- » Heure de retour prévue :
- » Conditions météorologiques prévues :

Participants :

- » Nom :
- » Téléphone :
- » Niveau d'expérience :

Itinéraire :

- » Point de départ :
- » Zone de navigation :

Moyens de communication :

- » Téléphone portable :
- » Moyen de communication principal en cas d'urgence :
- » Téléphone / Radio (selon disponibilité)

Contacts d'urgence :

- » Personne de confiance :
 - Nom :
 - Téléphone :
 - Localisation : [Où se trouve-t-elle pendant votre sortie]
 - Services de secours locaux : 911
 - Garde côtière : Service de secours nautique (garde côtière) : 1-800-463-4393 ou *16 et/ou 911 (Sur les eaux provincial (petits lacs ou rivières) contactez le 911)
 - Radio VHF canal 16

Note : Consulter [cette page](#) sur le site de la FQK.

Matériel d'urgence :

- » Kit de premiers secours : [Oui / Non]
- » Vêtements de rechange : [Oui / Non]

Précautions :

- » Respecter une distance minimale de 75 m de la rive.
- » Surveiller les changements météorologiques.
- » Vérifier l'état des équipements avant le départ.

Confirmation du retour :

- » La personne de confiance sera avisée dès le retour : [Oui / Non]

Signature du participant :

Nom :

Date :

2.2.5.2 – Plan de sortie complexe

Informations générales :

- » Activité : *Kitesurf / Snowkite*
- » Lieu de pratique :
- » Date de départ :
- » Date de retour prévue :
- » Heures de départ et de retour prévues :
- » Conditions météorologiques prévues :
- » Vent :
- » Température :
- » Précipitations :
- » État de la glace (pour *snowkite*) :

Participants :

Liste des membres du groupe :

Nom :

Coordonnées :

Niveau d'expérience : [Débutant / Intermédiaire / Avancé]

Responsable du groupe :

Itinéraire détaillé :

- » Point de départ :
- » Zone de navigation ou itinéraire :
- » Points de sortie alternatifs : [Identifier les sorties sécurisées sous le vent]

Moyens de communication :

- » Téléphones portables : [Numéros des participants]
- » Dispositif GPS ou balise de détresse : [Oui / Non]
- » Radio VHF (si applicable) : [Canal et portée]
- » Fréquence de vérification des communications : [Précisez]

Matériel d'urgence :

- » Kit de premiers secours : [Oui / Non]
- » Vêtements de rechange : [Oui / Non]
- » Matériel de survie : [Précisez]
- » Moyens de repérage visuel : [Ex. lampe stroboscopique, fumigènes]

Contacts d'urgence :

- » Personne de confiance :
 - Nom :
 - Téléphone :
 - Localisation : [Où se trouve-t-elle pendant votre sortie]
 - Services de secours locaux : 911
 - Garde côtière : Service de secours nautique (garde côtière) : 1-800-463-4393 ou *16 et/ou 911 (Sur les eaux provincial (petits lacs ou rivières) contactez le 911)
 - Radio VHF canal 16

Note : Consulter [cette page](#) sur le site de la FQK.

Précautions spécifiques :

- » Vérifier la solidité de la glace (pour *snowkite*) : au moins 10 cm d'épaisseur.
- » Respecter la distance minimale de 75 m de la rive.
- » Prévoir des vêtements adaptés aux conditions extrêmes.

Plan de gestion des imprévus :

- » Blessure : stabiliser la personne et appeler les secours.
- » Utiliser le kit de premiers secours.
- » Bris d'équipement : prévoir une réparation sur place ou revenir au point de départ.
- » Changements météorologiques soudains : quitter immédiatement la zone et informer la personne de confiance.

Copie du plan de sortie :

- » Une copie a été remise à la personne de confiance : [Oui / Non]
- » Une copie a été remise à la Fédération Québécoise de Kite ou au gestionnaire du site : [Oui / Non]
- » Chaque membre du groupe conserve une copie : [Oui / Non]

Confirmation du retour :

- » La personne de confiance sera avisée dès le retour : [Oui / Non]

Signature des participants :**Nom :****Date :**

Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance du plan de sortie et s'engage à respecter les consignes de sécurité.

2.3 – RÉALISER UNE SORTIE DE KITE

Une fois la planification terminée, la personne ou le groupe est prêt à se déplacer pour réaliser leur sortie de kite. Au cours de cette sortie, les *kiteurs* s'exposent à une série de risques, comme ceux énumérés dans le chapitre précédent. Dans une optique de pratique autonome du kite, ces différents risques doivent être mitigés et gérés de manière efficace. Afin d'assurer une bonne gestion des risques et de développer une pratique autonome, responsable et sécuritaire, plusieurs éléments sont à prendre en considération lorsqu'on part en kite.

2.3.1 – La condition physique

Le kite est un sport qui demande davantage d'habiletés techniques que de force physique. Il est donc important, lors de la réalisation d'une sortie, de se connaître et de reconnaître ses limites. La taille du kite est proportionnelle au poids du participant et est choisie en fonction du vent, et non de la force physique du pratiquant. Cependant, il est conseillé de peser au moins 60 lbs pour pouvoir résister au kite et agir comme une ancre au sol ou dans l'eau. Il est également nécessaire d'avoir l'énergie nécessaire pour faire face à la fatigue physique moyenne. Dans des conditions de vent plus intenses, le kite peut devenir une activité physique rapidement exigeante.

Le kite sollicite particulièrement le dos et les abdominaux. Toute personne souffrant de problèmes aux côtes, au dos, aux genoux, ou ayant un quelconque problème cardiaque ou de santé affectant sa capacité à pratiquer ce sport, est fortement conseillée de discuter de la pratique du kite avec son médecin. Il est également obligatoire de mentionner ces conditions dans le formulaire d'acceptation des risques ainsi qu'à l'instructeur de l'école choisie, afin qu'il puisse adapter le cours et l'équipement en conséquence.

Il est essentiel et obligatoire de savoir nager pour prendre un cours de *kitesurf*.

Il est essentiel d'être bien hydraté pour éviter les problèmes musculaires et tendineux, en plus d'appliquer régulièrement une bonne crème solaire hydrofuge, même en hiver. Le Lycra est également recommandé pour prévenir les coups de soleil et compléter la protection solaire.

Lors de longues sorties, une pause pour une collation (barres énergétiques, boissons enrichies en glucides, etc.) peut aider à maintenir un bon niveau d'énergie, prévenant ainsi la fatigue qui pourrait nuire à la vigilance et à l'efficacité musculaire.

Aucune connaissance préalable n'est requise pour s'initier à ce sport.

2.3.2 – L'orientation

Vent de mer (vent soufflant de la mer/lac vers la terre) :

Il est facile de revenir vers la rive, mais cela nécessite de pouvoir remonter rapidement le vent pour s'éloigner de celle-ci. Le risque de dériver rapidement vers la berge est plus élevé, étant directement poussé vers celle-ci. Il est crucial de maintenir l'espace de sécurité de 75 mètres de la rive pour éviter que le kite ne tombe sur la terre ferme.

Stratégie pour minimiser les risques : utilisez la nage tractée au vent avec la planche pour vous éloigner de la rive avant de procéder au waterstart.

Vent de terre (vent soufflant de la terre vers la mer/lac) et Vent de terre latéral (entre vent de terre et vent latéral) :

Il est facile d'entrer dans l'eau, mais il peut être difficile d'en sortir. Il est préférable d'avoir une embarcation à moteur prête à secourir un pratiquant, à moins qu'il s'agisse d'un site en eau peu profonde ou qu'une option de sortie sous le vent soit disponible. Le vent peut également être moins stable dans cette direction.



Vent latéral (vent soufflant parallèlement au rivage) :

C'est une direction qui est relativement facile pour entrer et sortir de l'eau. Il y a peu de risque de se faire emporter vers la plage par accident. Cette direction demande cependant plus de technique, d'effort et de temps pour revenir au rivage en cas de pépin. Il est essentiel de s'assurer de connaître les options de sorties sécuritaires sous le vent du point de départ.

Vent de mer latéral (entre vent de mer et vent latéral) :

Direction préférable dans la majorité des cas, car le vent nous ramène vers le rivage en cas de problème. Il est essentiel de s'assurer de connaître les options de sorties sécuritaires sous le vent du point de départ.

2.3.3 – Les techniques de progression sécuritaire pour le kite

Afin de faciliter la progression et de réduire l'effort demandé lors de la pratique du kite, les techniques de pilotage et de navigation sont des éléments essentiels à comprendre et à maîtriser. L'utilisation de techniques adéquates lors de la progression permet également de réduire les risques de blessures. Il est donc utile de s'informer sur les éléments essentiels à connaître pour se lancer. Pour en apprendre davantage à ce sujet, il est primordial de suivre un cours de kite où les techniques, les règles de sécurité et le code d'éthique pourront être transmis en fonction de chaque individu.

- » Plusieurs cours avec un instructeur qualifié : Le kite étant un sport technique, il est primordial de suivre un cours avec un instructeur qualifié. Celui-ci pourra vous guider sécuritairement vers l'autonomie, qui demande plusieurs heures de cours avant d'être atteinte. Cela vous permettra d'apprendre les bases du kite, l'environnement dans lequel il s'exerce ainsi que d'intégrer peu à peu un code d'éthique adapté.
- » Choisissez le bon équipement : Assurez-vous d'utiliser du matériel approprié à votre niveau de compétence, à votre poids ainsi qu'aux conditions météorologiques. Les ailes de kite sont classées par discipline et ont chacune leurs propres caractéristiques et puissances. Il est donc conseillé de choisir un modèle correspondant à votre niveau et style de pratique, mais surtout crucial de choisir la bonne taille une fois sur le site de pratique pour éviter d'être surtoilé ou sous-toilé. Optez pour un équipement récent puisque l'évolution du matériel est constante et assurez-vous que votre barre est sécuritaire en larguant sur une ligne avant ou sur une cinquième ligne, car ce sont les seuls systèmes approuvés par la FQK pour assurer la conformité avec les normes de sécurité.
- » Apprenez les règles de priorité : Sur l'eau, il y a des règles de priorité à respecter pour éviter les collisions. Apprenez ces règles et soyez conscient des autres *kiteurs* autour de vous. N'oubliez pas que les débutants n'ont peut-être pas conscience des règles et qu'ils ne sont pas totalement en contrôle de leur aile. En cas de doute, avec tous les usagers du site, soyez courtois, cédez la priorité et adaptez votre navigation.
- » Bien connaître les systèmes qui réduisent la puissance de votre kite : Apprenez à utiliser correctement le border/choquer de la barre de contrôle, le *trim*, les nœuds d'ajustement sur votre aile. Cela peut vous aider à gérer des conditions de vent changeantes ou à éviter d'être surtoilé ou à empêcher le kite de décrocher.
- » Entraînez vos manipulations de sécurité : pratiquez les exercices de sécurité tels que la récupération de la nage tractée pour récupérer votre planche et le largage du *chicken loop* et la pratique de l'auto-sauvetage. Ces compétences sont cruciales en cas de problème et nécessitent d'être pratiquées maintes et maintes fois. Prenez l'habitude de faire ces manipulations en début de saison. Pratiquez ces manœuvres volontairement dans du vent léger, cela vous laissera plus de marge d'erreur.
- » Portez un gilet de sauvetage et ayez un sifflet : Toujours porter un gilet de sauvetage pour assurer une flottabilité adéquate ainsi qu'un sifflet en cas d'urgence, c'est la loi.
- » Surveillez les conditions météorologiques : Avant de partir, vérifiez les conditions météorologiques et assurez-vous qu'elles sont adaptées à votre niveau de compétence. Évitez de naviguer par des vents trop forts ou dans des conditions météorologiques difficiles.
- » Connaissez les zones de sécurité : Sur certain site de pratique, il peut y avoir des zones spécifiques désignées pour le kite. Respectez ces zones pour éviter les accidents avec d'autres utilisateurs du site.
- » Évitez les zones encombrées : Évitez de faire du kite dans des zones surpeuplées d'autres *kiteurs*, nageurs ou bateaux. Cela réduit le risque de collisions.

2.3.4 – L'éthique des adeptes de l'activité

Dans un contexte de pratique libre ou de pratique autonome, les adeptes sont responsables de prendre toutes les décisions qui s'imposent lors de leur sortie en plein air. Ces décisions ont des conséquences sur eux et elles-mêmes, leur groupe, les autres adeptes de l'activité, les milieux naturels, l'organisme gestionnaire du site, la communauté du plein air, la localité qui les accueille, etc. Pour que tout le monde puisse continuer de profiter des activités de plein air pleinement, les adeptes de l'activité sont invité-e-s à adopter une éthique du plein air.

Trois types d'outils peuvent les aider à prendre des décisions éclairées lorsqu'ils et elles sont confronté-e-s à différentes situations :

- » **Les principes Sans trace** se concentrent sur la réduction des impacts que la pratique d'activités de plein air peut avoir sur les milieux naturels;
- » **Cultive ton plein air!** aborde un peu plus largement l'ensemble des conséquences que l'on peut avoir en plein air et s'adresse aux adeptes de toutes les activités de plein air. L'outil vise à renforcer l'adoption de comportements respectueux et responsables, afin d'enraciner une véritable culture plein air au Québec;
- » **L'outil disciplinaire de la fédération** s'adresse précisément aux adeptes de l'activité et indique les comportements à adopter compte tenu de la réalité et des enjeux spécifiques à l'activité.

2.3.4.1 – L'activité selon les sept principes Sans trace

Les sept principes Sans trace® aident les adeptes de plein air à savoir pourquoi et comment minimiser les impacts inévitables de leurs activités et éliminer ceux qui peuvent être évités. Ils leur servent de cadre de référence pour adapter les pratiques à faible impact recommandées à leur activité, à leur groupe, aux réglementations, aux conditions environnementales et aux considérations particulières sur le territoire où ils et elles se trouvent. Les sept principes se déclinent comme suit :

1. Se préparer et prévoir
2. Utiliser les surfaces durables
3. Gérer adéquatement les déchets
4. Laisser intact ce que l'on trouve
5. Minimiser l'impact des feux
6. Respecter la vie sauvage
7. Respecter les autres

© Leave No Trace : www.LNT.org | © Sans trace Canada : www.sanstrace.ca

Les pratiques et les principes sans trace s'appuient sur les résultats de recherches scientifiques et sur une éthique du respect du monde naturel et des autres. Les recommandations qui sont fournies aux adeptes de plein air, dans les aires urbaines, rurales ou éloignées, sont régulièrement mises à jour pour améliorer leur efficacité. Les sept principes Sans trace ont été adaptés à plus de vingt activités et environnements de plein air.

Elles apportent des réponses à des questions comme :

- » Comment une bonne préparation pour une sortie de plein air peut-elle contribuer à protéger les milieux naturels?
- » Comment prévenir l'impact de mon cœur de pomme et de mon eau de vaisselle en plein air?
- » Comment faire mes besoins lorsqu'il n'y a pas d'installation sanitaire?
- » Est-il responsable d'allumer un feu? Comment allumer un feu à faible impact lorsque c'est permis?

Le programme Sans trace a été élaboré aux États-Unis par l'organisme *Leave No Trace*. Sans trace Canada est responsable d'en faire la promotion au pays. Les adeptes de plein air et les personnes encadrantes du Québec peuvent trouver de la formation et des ressources éducatives auprès de l'organisme De ville en forêt, reconnu par Sans trace Canada.

2.3.4.2 – Cultive ton plein air!

Cultive ton plein air! vise à promouvoir et renforcer l'adoption de comportements respectueux, sécuritaires et responsables en plein air, qu'importe l'activité pratiquée, et en toute saison. L'outil fournit des pistes pour aider les adeptes de plein air à connaître et comprendre l'impact positif qu'ils et elles peuvent avoir sur :

- » Leur propre sécurité et celles des autres;
- » La pérennité de l'accès aux sites de pratique;
- » La préservation des milieux naturels;

- » La cohabitation harmonieuse avec les autres adeptes de plein air et la communauté qui les accueille;
- » Et ce, autant avant, que pendant et après leurs activités.

En effet, les recommandations proposées invitent à bien préparer la sortie, vivre harmonieusement l'expérience puis contribuer à la communauté.

Ainsi, les adeptes de plein air sont invités à continuer d'adopter des comportements qui contribuent à ce que nos sentiers et nos sites de pratique demeurent agréables, sécuritaires et accessibles, tout en préservant les beautés de la nature. L'objectif? Semer les graines et enraciner la culture du plein air au Québec.

Les personnes encadrantes, et tous les acteurs et actrices du milieu sont encouragé-e-s à faire connaître *Cultive ton plein air!* aux adeptes.

Cultive ton plein air! a été élaboré par le Réseau plein air Québec, en collaboration avec ses onze fédérations membres, dont la Fédération québécoise de kite.

Cultive ton plein air!

Pour une pratique responsable et sécuritaire des activités de plein air

1 J'assure ma sécurité et celle des autres par un niveau de préparation adéquat



AVANT : ME PRÉPARER

2 Je rends la cohabitation plus agréable avec les autres adeptes de plein air en faisant preuve de courtoisie



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

3 En prenant soin de l'environnement naturel, je préserve son intégrité et ses beautés



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

4 Je protège l'accès à mon terrain de jeu en respectant les conditions négociées avec les propriétaires privés et le voisinage



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

5 J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

6 En m'engageant dans la communauté du plein air, je vis une expérience plus complète et je contribue à sa pérennité



APRES : CONTRIBUER

7 Je soutiens et respecte la communauté locale pour aider le plein air à s'y enraciner



APRES : CONTRIBUER



Une présentation du Réseau plein air Québec en collaboration les fédérations de plein air.

2.3.4.3 – Code d'éthique du kiteur

Élaboré par la Fédération québécoise de kite (FQK) en collaboration avec des comités de bénévoles, des pratiquants, des instructeurs et des gestionnaires de sites, ce code d'éthique vise à promouvoir une pratique sécuritaire, responsable et respectueuse du *kitesurf*. Il rappelle les règles essentielles à adopter pour assurer la sécurité de tous et favoriser une bonne cohabitation sur les sites de pratique:

- » Je connais et respecte la réglementation **spécifique des sites**.
- » Avant de pratiquer, **j'évalue** le site et je m'informe de ses particularités.
- » Je connais et j'applique le code international des **règles de navigation en kite**.
- » Je **m'abstiens de pratiquer** si je n'ai pas l'équipement requis pour les conditions.
- » Je respecte **mes limites** (mon niveau) et j'adopte une attitude sécuritaire pour tous.
- » Je navigue toujours à une **distance sécuritaire** des autres *kiteurs* et des obstacles.
- » Je conserve **une distance** d'un point d'accès sécuritaire qui correspond à ce que je suis en mesure de parcourir à la nage ou à pied.
- » J'inspecte **l'état de mon matériel** et mes connexions avant chaque décollage.
- » Je **ramasse mon matériel** lorsque je ne l'utilise pas.
- » J'évite de pratiquer **seul**.
- » J'évalue les **conditions météorologiques** avant de pratiquer, et reste attentif à tout changement qui pourrait survenir.
- » Je porte une **veste de flottaison** individuelle équipée d'un sifflet (obligatoire)*.
- » Je porte mon **casque** de protection.
- » Mon harnais ou ma veste de flottaison est équipé **d'un coupe-ligne**.
- » Ma **barre est munie** d'un système de largage rapide et d'un leash.
- » Je connais et pratique périodiquement les méthodes de **sauvetage autonome**.
- » Je ne pratique pas sous l'influence **d'alcool ou de drogues**.
- » Lorsque possible, **j'évite de piloter** mon kite en présence d'autres usagers dans la zone de chute.

2.3.5 – L'analyse des risques internes et externes

Lorsque les participant-e-s font du kite, ils doivent faire face aux différents risques mentionnés dans le premier chapitre du présent Guide. Malgré une bonne planification en amont, de nombreux risques peuvent survenir durant une sortie sur le terrain. Afin d'y faire face de manière réfléchie, il est recommandé d'utiliser le S.E.A. Celui-ci permet d'identifier et de mieux prévenir, une étape après l'autre, les risques internes et externes.

Il est important d'intégrer cette routine à votre pratique pour chaque site et chaque sortie, même si vous êtes habitué à naviguer à cet endroit.

S = Site

Prenez connaissance du site de pratique et informez-vous au sujet de ses particularités.

Zones

Informez-vous des différentes zones déterminées (zone de gréage, zone de pratique, zones interdites/à éviter).

Espace

Prenez conscience de l'espace disponible pour pratiquer en toute sécurité en tenant compte de : la présence de courant (baie, marée ou rivière), la profondeur de l'eau, la nature du fond de l'eau,

l'épaisseur de la glace, la présence d'obstacles cachés sous la surface de l'eau (roches, algues, coraux, etc.) Ou de vagues (houle ou vagues dues au vent local).

Contact

Qui contacterez-vous en cas de besoin de secours (peut varier d'un site à l'autre).

Le répertoire des sites de pratique est disponible sur le site web de la fjk afin de mieux informer les pratiquants des particularités de chacun des sites du Québec.

E = Environnement

Évaluez les conditions environnementales afin de déterminer si les conditions (actuelles et à venir) permettent une pratique sécuritaire (en fonction de votre équipement et de votre niveau).

Observez

- » La force et la direction du vent;
- » Les prévisions météorologiques;
- » L'état d'agitation du plan d'eau ou l'état de la neige (grosseur des vagues, courant, dureté de la neige).

Attention : restez à l'affût et méfiez-vous des conditions instables (cumulonimbus, pluie, orage, passage d'un front, blizzard, grêle, etc.).

Connaitre

Tenez compte de la température de l'air et de l'eau et portez une combinaison isothermique au besoin. Il est essentiel de toujours envisager qu'en cas d'incident, le temps passé dans l'eau ou dans le froid de l'hiver peut être plus long que prévu.

Déterminez

Direction de vent en kite

Évaluez l'angle d'entrée du vent sur le site de pratique (vent de mer/vent de terre/vent de mer latéral/vent latéral/vent de terre latéral) et assurez-vous que la zone sous le vent permet une sortie sécuritaire, en cas de besoin.

A = Activité

Être conscient des activités qui vous entourent et vous assurer que la pratique de votre activité est sécuritaire et compatible avec les autres usagers du site. Il est important de :

- » Ne pas nuire aux activités des autres usagers;
- » Respecter les règles de navigation;
- » Ne pas pratiquer seul et informer quelqu'un de notre entourage de l'endroit de notre sortie;
- » Connaitre la distance maximale à laquelle pratiquer depuis la rive (distance possible à franchir à la nage ou à pied);
- » Être en bon état physique et psychologique pour pratiquer le kite. Ne jamais pratiquer avec un état d'esprit altéré par des drogues, des médicaments ou de l'alcool.

2.3.6 – La pratique hivernale

Pratiquer le *kitesurf* en hiver, surtout dans des eaux glaciales, comporte des risques significatifs qui nécessitent une préparation minutieuse et une conscience aiguë des dangers. Tout d'abord, l'exposition prolongée à des températures très basses peut entraîner une hypothermie rapide, même avec une combinaison étanche. Les eaux glaciales augmentent également le risque de gelures, en particulier sur les extrémités du corps exposées comme les mains et les pieds. De plus, les conditions météorologiques hivernales peuvent être imprévisibles et entraîner des vents forts et des vagues agitées, ce qui rend la navigation plus difficile et augmente les risques de chutes et de blessures. La visibilité réduite et la présence éventuelle de glace flottante peuvent aussi poser des dangers supplémentaires. En outre, en cas de problème ou d'accident, les secours peuvent être plus difficiles à obtenir en raison des conditions météorologiques et de l'éloignement.

En *snowkite*, contrairement au *kitesurf*, la direction du vent peut avoir une moins grande importance. Toutefois, il est essentiel de s'assurer d'être en mesure de revenir au point de départ à pied avec tout l'équipement, en cas de besoin. Il est important de prendre en compte la neige possiblement molle, ce qui peut compliquer la progression rapide. Il est donc nécessaire de bien évaluer les conditions de neige avant de vous lancer et de toujours rester attentif aux changements de météo qui peuvent survenir.



Attention : pour pratiquer sur un site d'eau glacée, il est important de s'assurer que la glace soit suffisamment épaisse et solide, soit au moins 10 cm. Il existe plusieurs types de glace, chacune ayant une solidité lui étant propre. La glace noire/transparente (qui ne contient pas d'air) est la plus solide. La glace blanche est deux fois moins solide, car elle contient de l'air ou de la neige. Elle représente toutefois 75 % de la superficie des surfaces d'eau gelée. Considérez ceci dans votre prise de décision.

2.3.7 – Quoi faire en cas d'urgence

Référer au [chapitre 4](#) seulement.

2.3.8 – Les critères d'annulation d'une sortie

Dans certains contextes, les *kiteur-se-s* doivent se questionner sur la faisabilité d'une sortie et décider si l'activité doit être annulée ou non. Idéalement, cette décision peut être prise lors de la phase de planification de la sortie afin de limiter l'apparition de problèmes ainsi que des déplacements inutiles. Cependant, le kite est un domaine où plusieurs facteurs de risque interagissent constamment; on doit donc réanalyser une fois sur place à l'aide du SEA et prendre la décision finale une fois sur le terrain. Voici quelques exemples d'éléments pouvant causer l'annulation d'une sortie, que ce soit dans la phase de planification ou lors de l'analyse une fois sur place :

- » La sécurité des *kiteur-se-s* est compromise;
- » Des températures extrêmes sont prévues pendant la sortie (exemple : indice humidex à 40 °C, froid en dessous de 0°C);
- » Température de l'eau inadaptée à votre combinaison;
- » Matériel inadapté aux conditions;
- » Les conditions météorologiques semblent dangereuses (vents rafaleux avec un écart de 15 nœuds ou plus, rafales > 35 nœuds, orages, tonnerre, etc.);
- » Les gestionnaires de sites ne sont pas prêts à vous accueillir (parc fermé, niveau d'eau trop élevé, etc.);
- » Vent trop faible;
- » Niveau du pratiquant inadéquat;
- » Etc.

Cette liste n'est pas exhaustive et doit être contextualisée selon plusieurs facteurs tels que l'expérience des *kiteur-se-s*, le niveau de préparation, l'équipement disponible, les conditions variables et changeantes, etc. L'état physique, émotionnel et psychologique des *kiteur-se-s* devrait également être pris en compte dans le processus de prise de décision. Les critères d'annulation de la sortie nécessitent une réflexion. En général, afin de limiter et prévenir les risques, il est essentiel de se demander si la sécurité pourrait être compromise. Si oui, la sortie devrait être annulée.

03



CHAPITRE 3

La pratique encadrée

Crédit photo : ANHOOKEDKITE

La **pratique encadrée** se définit comme la prise en charge par une ou plusieurs personnes encadrantes (professionnelles ou bénévoles qualifiées) de la planification et la réalisation d'une sortie de l'activité. L'encadrant ou l'encadrante a pour rôle d'assurer le bon déroulement de la sortie. Son rôle peut lui imposer de rendre compte de ses décisions et interventions et, en cas d'**accident**, sa responsabilité pourrait être légalement engagée (voir le [chapitre 4](#) pour plus de détails).

Le présent chapitre aborde le contexte québécois de l'encadrement d'activités de plein air ainsi que les lignes directrices que la fédération québécoise de kite adresse spécifiquement aux encadrants et encadrantes. Il traite également des outils mis à leur disposition pour les soutenir dans la planification de leurs sorties, afin de favoriser un déroulement sécuritaire et agréable de *kitesurf*.

Les procédures d'urgence, les aspects légaux de l'encadrement d'activités de plein air et les protections d'assurance recommandées sont, quant à eux, abordés au [chapitre 4](#).

3.1 – LA PERSONNE ENCADRANTE

Un encadrant ou une encadrante d'activités de plein air est une « Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences professionnelles lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce qu'importe :

- » l'activité de plein air pratiquée;
- » le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue;
- » la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail.¹

Toute personne encadrante d'activités de plein air doit maîtriser deux ensembles de compétences :

- » Celles qui sont liées à la pratique de l'activité : il faut disposer d'un niveau de connaissance et de compétence suffisant et maîtriser l'ensemble des techniques requises dans un contexte de **pratique libre** ou **autonome**. Ces compétences peuvent être disciplinaires (par exemple, les techniques d'assurance en escalade) ou transdisciplinaires (la cuisine en camping);
- » Celles qui sont liées à l'encadrement de cette activité : il est nécessaire de maîtriser une multitude de compétences en encadrement d'activités de plein air, qu'importe la discipline ou le contexte professionnel, afin d'être en mesure de :
 - Manifester une conduite professionnelle;
 - Prendre des décisions;
 - Faciliter la communication;
 - Assurer la sécurité;
 - Assurer la protection de l'environnement;
 - Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
 - Organiser une activité de plein air encadrée;
 - Piloter une activité de plein air encadrée.

Ces huit ensembles de compétences professionnelles ont été identifiés dans le cadre de l'élaboration du Programme national pour l'encadrement d'activités de plein air (PNEAPA).

Au-delà de ces points communs, une grande diversité de personnes exerce la fonction d'encadrante ou encadrant d'activités de plein air dans une multitude de contextes. La place que prend la fonction d'encadrement parmi les autres tâches de ces personnes varie aussi grandement. À titre d'exemple :

- » Les guides en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme exercent *principalement* une fonction d'encadrement d'activités de plein air, bien qu'ils et elles puissent effectuer d'autres types de tâches également.

¹ Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., et Bissonnette F. (2022a). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire. Réseau plein air Québec.*

- » L'encadrement d'activités de plein air *peut faire partie* des tâches du personnel enseignant, des animatrices et animateurs de groupe scout et de camp, et des personnes spécialisées dans l'intervention psychosociale.

Pour connaître les compétences essentielles que les personnes encadrantes de l'activité doivent spécifiquement avoir, référez-vous à cette section du site internet de la fédération.

3.2 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d'**encadrante** ou **encadrant** d'activités de plein air est exercée au sein d'organisations aux réalités variées. La notion d'encadrement couvre une diversité de personnes et d'occupations. Elle englobe autant les bénévoles qui accompagnent une classe en plein air que les guides professionnel-le-s embauché-e-s pour une sortie.

Bien que les contextes soient variés (entreprise privée à but lucratif, travail autonome, organisme à but non lucratif, coopérative ou autre), il est obligatoire/recommandé pour les personnes encadrantes, au moment de la prise en charge de groupes lors d'activités de plein air, de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide. Tous les organismes, et donc leurs encadrants et encadrantes, doivent également être couverts par une assurance responsabilité civile pour les activités qu'ils proposent (voir au [chapitre 4](#)).

Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux encadrants de ces milieux

Milieu

Clubs d'activités de plein air

La fédération est l'association représentant les clubs

Écoles (de formation) de l'activité

La fédération est l'association représentant les écoles

Entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme

Aventure Écotourisme Québec (AÉQ)

Milieu scolaire (enseignement de niveau primaire, secondaire, collégial ou universitaire)

Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ)

Camps de jour et de vacances

Association des camps du Québec (ACQ)

Scoutisme

Association des Scouts du Canada (ASC)

Loisir pour les personnes handicapées

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)

Intervention en contexte de plein air

Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU)

Tableau 5. Liste des associations nationales en fonction de leur milieu

En plus de se référer aux lignes directrices énoncées dans le présent guide, les personnes encadrantes œuvrant dans certains milieux ont la responsabilité de suivre le cadre de référence énoncé par l'association nationale qui les représente. Par exemple, pour certains **risques** connus, des mesures de mitigation différentes peuvent être proposées. Des outils et du soutien supplémentaires peuvent également être offerts.

En fonction du milieu auquel ils appartiennent, les encadrants, les encadrantes et les organismes offrant des activités encadrées doivent consulter les ressources des associations nationales suivantes :

Le rôle et les principaux outils de ces organismes nationaux sont exposés aux paragraphes suivants.

3.2.1 – Les clubs d'activités de plein air

Les clubs d'activités de plein air sont généralement animés par des bénévoles qui exercent tour à tour la fonction d'**encadrante** et **encadrant**, en plus de s'occuper de la gestion de leur organisme (souvent des OBNL). Ils et elles sont soumis aux standards du présent guide, comme les personnes qui encadrent des activités de plein air dans d'autres types d'organisations. Les clubs membres de leur fédération de plein air peuvent profiter d'un accompagnement et des nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités qu'ils organisent.



3.2.2 – Les écoles de kite

En plus d'offrir des sorties encadrées, les écoles (de formation) de l'activité enseignent les compétences et les connaissances requises pour pratiquer l'activité de façon libre ou autonome ainsi que pour encadrer des groupes en toute sécurité lors de sorties. Les écoles (de formation) de l'activité doivent suivre les standards énoncés dans le présent guide et offrir le cursus de formation reconnu par la fédération.

Les écoles membres de la fédération peuvent profiter d'un accompagnement et des nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités de formation et des sorties encadrées qu'elles organisent.

3.2.3 – Les entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme

En plus de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide, les entreprises touristiques qui offrent des activités de plein air encadrées sont appelées à s'engager dans la démarche d'accréditation Qualité-Sécurité chapeautée par Aventure Écotourisme Québec : elle reconnaît les entreprises qui répondent à de hauts standards en matière de qualité des services offerts et de sécurité. Les entreprises de tourisme de nature et d'aventure doivent avoir obtenu le sceau « Accrédité Qualité-Sécurité » pour être admissibles aux programmes de soutien financier du ministère du Tourisme.

3.2.4 – Le milieu scolaire

De plus en plus de membres du corps enseignant des niveaux primaire, secondaire, collégial et universitaire, partout au Québec, cherchent à faire vivre des expériences de plein air sécuritaires et agréables à leurs élèves, que ce soit dans le cadre de cours d'éducation physique et à la santé, d'autres disciplines enseignées en plein air ou encore dans un contexte parascolaire.

Le Référentiel en gestion de risques en enseignement en contexte de plein air élaboré par la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉEPEQ) est un outil incontournable dans ce contexte. Il énonce des lignes directrices adaptées à l'encadrement en milieu scolaire en plus de proposer différents outils et renseignements utiles.

Le personnel enseignant doit également tenir compte des directives de son établissement d'enseignement et de son centre de service scolaire en matière d'activités sportives et de plein air.

Chaque année, des activités de formation continue sont offertes dans le cadre du Colloque plein air – Apprendre à ciel ouvert, co organisé par la FÉEPEQ.

3.2.5 – Les camps de jour et de vacances

Les animatrices et animateurs de camps de jour, de camps de vacances, de classes nature et de camps familiaux sont susceptibles d'effectuer des sorties de plein air avec les groupes de jeunes qu'elles et ils encadrent, en particulier dans les camps de vacances.

Les exigences du programme de certification de l'Association des camps du Québec (ACQ) contribuent à assurer le respect de hauts standards de qualité et de sécurité lors de la pratique d'activités de plein air. Les gestionnaires de camps sont également invités à consulter les outils mis à leur disposition par l'ACQ afin de faciliter la tenue d'activités de plein air en toute sécurité, en particulier dans la collection Urgences en camps.

Notons qu'à travers le programme DAFA (diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur), un programme national de formation reconnu par les organismes du milieu et coordonné par le Conseil québécois du loisir, les animatrices et animateurs peuvent suivre une formation complémentaire sur l'animation en plein air.

3.2.6 – Le milieu du loisir pour les personnes handicapées

Les organismes locaux et les associations régionales dont la mission est de promouvoir et développer l'accessibilité au loisir pour les personnes handicapées travaillent activement à offrir des activités de plein air encadrées à cette population. Les personnes encadrant des activités de plein air désireuses d'accueillir des personnes handicapées parmi leur groupe et, inversement, le personnel intervenant en loisir pour personnes handicapées désireux de bonifier son offre d'activités en incluant le plein air, peuvent se référer à différentes sources d'information, dont :

- » Le guide Le plein air pour tous. Pratiques inspirantes et matériel adapté élaboré par Kéroul et l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH);
- » La formation pour un plein air inclusif et sécuritaire de l'AQLPA.

Lorsque le personnel intervenant auprès des personnes handicapées n'a pas les compétences requises ou qu'il doit se concentrer sur les tâches de soin et d'accompagnement de ces personnes, il est recommandé, pour prendre en charge la sortie, de faire appel à des spécialistes venant par exemple des écoles (de formation) de l'activité ou encore des milieux du tourisme d'aventure ou de l'intervention en contexte de plein air.

3.2.7 – Le milieu de l'intervention en contexte de plein air

Le milieu de l'intervention en contexte de plein air – qu'il adopte l'approche d'intervention par la nature et l'aventure, l'approche d'intervention psychosociale par la nature et l'aventure ou d'autres approches connexes – recourt à la pratique encadrée d'activités de plein air à des fins éducatives et de traitement. Il souhaite favoriser les apprentissages, le traitement de problématiques de santé ou encore les changements de comportement ou d'attitude chez les personnes qu'il soutient. Ses spécialistes sont, comme pour ceux des autres milieux, tenus de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide.

Les spécialistes de l'intervention psychosociale en contexte de plein air peuvent participer aux activités de transfert de connaissances et d'échange du Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air.

3.2.8 – L'encadrement informel

L'encadrement informel prend plusieurs formes. Il arrive que des groupes se créent, notamment par le biais des réseaux sociaux, sans être légalement constitués en organismes, afin d'offrir des sorties de l'activité. Il peut également s'agir d'une personne qui, dans son groupe d'amis, propose d'initier les autres à l'activité.

Il convient de noter un certain flou juridique quant à cette situation, notamment en raison du manque de jurisprudence sur le sujet. Plusieurs hypothèses peuvent être faites dont la suivante : en cas d'**accident**, et bien qu'il ne s'agisse pas d'activités encadrées à proprement parler, un ou une juge pourrait estimer que la responsabilité civile ou criminelle de la personne qui organise la sortie a été engagée. La personne qui encadre de manière informelle devrait donc suivre les recommandations décrites dans le présent chapitre et le [chapitre 4](#).

Si rien ne permet d'assurer que cette décision serait prise par un tribunal, par mesure de prudence, il est vivement conseillé aux personnes organisant de telles sorties d'agir avec **diligence**, comme le ferait un encadrant ou une encadrante de l'activité. Cela aidera à mieux se défendre en cas d'éventuel procès en responsabilité civile ou criminelle.

Par ailleurs, les personnes qui offrent informellement des sorties de l'activité sont invitées à suivre les formations en encadrement d'activités qui sont certifiées par la fédération et à rejoindre des clubs de l'activité affiliés à la fédération.

3.2.9 – L'encadrement ailleurs dans le monde

Les encadrantes et les encadrants du Québec sont parfois amené-e-s à exercer leurs fonctions en dehors de la province ou même ailleurs dans le monde, et ce, avec des groupes québécois ou non.

Les personnes exerçant ce type d'**encadrement** à l'étranger sont invitées à tenir compte des recommandations contenues dans le présent guide et à s'assurer de bien mesurer leurs obligations civiles à l'égard des personnes qu'elles encadrent. Notamment, elles devraient se renseigner sur les normes en matière de kite en vigueur dans l'État où se tient la sortie. De plus, elles devraient se poser la question de la juridiction dans laquelle un litige pourrait être traité en cas d'**accident** survenu à l'étranger. Il n'est pas certain qu'un tribunal québécois serait l'autorité compétente et il pourrait être fâcheux pour une personne québécoise ou citoyenne canadienne de devoir faire valoir ses droits dans un autre pays.

3.2.10 – Le processus de reconnaissance d'acquis et d'équivalence entre les programmes

En plus de son programme de formation, la FQK peut reconnaître les certifications d'instructeur de *kitesurf* délivrées à travers le monde. Pour enseigner, il est nécessaire de :

- » Être certifié instructeur de *kitesurf* de niveau 1 ou supérieur.
- » Avoir au minimum 18 ans.
- » Détenir des compétences équivalentes aux niveaux de pratique 1, 2, 3 et 4 de la FQK.
- » Posséder un certificat de premiers secours (RCR) valide.

3.3 – LE CHAMP DE COMPÉTENCES DES ENCADRANTES ET ENCADRANTS

Les activités d'encadrement de kite se déroulent dans plusieurs contextes, que ce soit la région, les caractéristiques d'un plan d'eau, les contraintes d'isolement, la difficulté d'un site, le type de groupe ou encore la durée de l'activité, etc. Consultez le [chapitre 1](#) de ce guide pour plus de renseignements. Ces facteurs de considération affectent la difficulté de l'activité et donc les risques associés. L'encadrant-e doit posséder les compétences générales et spécifiques nécessaires pour offrir une expérience agréable et prendre les bonnes décisions au bon moment afin de minimiser les risques avec son groupe. Le champ de compétence est établi sur trois niveaux distincts, correspondant aux compétences requises selon le type de pratique d'encadrement pour le kite. Consultez la section « Les écoles de formation au Québec » de ce chapitre pour connaître les institutions reconnues offrant des certifications d'instructeur de *kitesurf*.

3.3.1 – Les compétences et les certifications requises

L'encadrant-e doit posséder à la fois des compétences générales et spécifiques afin d'offrir une expérience agréable tout en prenant les bonnes décisions au bon moment pour minimiser les risques avec son groupe. Une expertise technique solide en kite est essentielle, incluant la maîtrise des techniques de navigation, des manœuvres de sécurité et de la gestion des équipements. Il ou elle doit également être capable d'évaluer avec précision les conditions météorologiques et les caractéristiques du site afin d'adapter les sessions au niveau des pratiquants.

En plus de ces compétences techniques, la formation à la gestion des situations d'urgence, y compris les premiers secours en cas d'accident ou de blessure, est impérative. Une communication claire et efficace avec les pratiquants est tout aussi cruciale pour transmettre les consignes de sécurité et les instructions de manière compréhensible. Enfin, l'encadrant-e doit être en mesure de gérer les aspects comportementaux et organisationnels du groupe, veillant à l'application des règles de sécurité et au bon déroulement des sessions dans un cadre structuré et harmonieux.

Instructeur niveau 1 :

Pour agir en tant qu'instructeur d'une activité de kite, toute personne doit être préalablement certifiée « instructeur niveau 1 » par l'une des organisations suivantes : FQK, PASA, BKSA, IKO, VDWS, FFVL ou par une autre organisation ayant un programme de formation jugé équivalent par la FQK.

L'instructeur doit fournir la preuve (carte de certification) d'une formation en premiers soins à jour, équivalente au « Secourisme d'urgence et RCR niveau C ».

3.3.2 – Le champ de pratique des encadrantes et encadrants

Le niveau 1 permet aux instructeurs de suivre le plan de cours des écoles pour lesquelles ils travaillent. Ils sont capables d'enseigner le sport jusqu'au niveau d'autonomie des pratiquants et dans leur milieu de discipline, à condition d'avoir acquis les compétences nécessaires en tant que kiteur. L'évolution de leur niveau repose sur les étapes franchies dans leur parcours, avec des critères généraux applicables quel que soit le lieu où l'activité de kite se déroule. Les instructeurs sont tenus d'offrir des sessions de kite dans la mesure de leurs compétences et du champ de pratique associé.

Les encadrant-e-s peuvent être classés selon leur niveau de pratique du kite, leurs certifications d'instructeur et de secourisme, leurs expériences sur le terrain et leur vécu personnel. L'évolution par niveau se réfère aux étapes franchies dans leur parcours et comporte plusieurs critères généraux applicables, peu importe la région du monde où l'activité de kite se déroule. Les encadrant-e-s sont tenus d'offrir des sessions de kite dans la mesure de leurs compétences et du champ de pratique associé.

Ainsi, en plus de leurs compétences techniques, les encadrant-e-s doivent être conscients des biais cognitifs et des facteurs humains qui peuvent influencer leurs décisions sur le terrain. Des phénomènes tels que la complaisance, l'optimisme excessif ou encore le stress et la fatigue peuvent altérer leur évaluation des conditions météorologiques, des capacités des pratiquants et des risques potentiels. Par exemple, un encadrant pourrait minimiser les dangers liés à une mer agitée pour éviter d'interrompre une session ou pour répondre aux attentes des participants. Afin de limiter ces biais et d'assurer une prise de décision éclairée, il est essentiel de mettre en place des protocoles clairs, de croiser les sources d'information et d'adopter une approche proactive

en matière de gestion des risques. En intégrant ces aspects dans leur pratique, les encadrant-e-s contribuent à garantir des sessions de kite sécuritaires et adaptées aux besoins des pratiquants.

3.3.3.1 – Le ratio d’encadrement

Un ratio d’encadrement adéquat est essentiel pour assurer la sécurité et la progression des élèves.

Les instructeurs doivent être en mesure de surveiller attentivement chaque pratiquant, de fournir des conseils et des instructions personnalisées, et d’intervenir rapidement en cas de problème. Un bon ratio permet également une meilleure coordination entre les encadrants, garantissant ainsi une supervision cohérente et efficace du groupe.

Cependant, même avec un ratio adapté, il est primordial que les instructeurs soient qualifiés et expérimentés afin de faire face aux défis spécifiques du kite. Cela inclut l’évaluation des conditions météorologiques, la gestion des situations d’urgence et l’accompagnement technique et psychologique des pratiquants.

Ratios d’encadrement recommandés

Le ratio d’encadrement peut varier en fonction de plusieurs facteurs, notamment l’expérience de l’instructeur, le site de pratique, l’environnement, le niveau des élèves, l’équipement utilisé et la vitesse du vent.

- » Ratio 6:1 – Si l’instructeur utilise des kites d’entraînement ou des kites dont la puissance est insuffisante pour soulever l’élève, et que le site est vaste, sans obstacles et adapté aux débutants, un instructeur peut encadrer jusqu’à 6 kites.
- » Ratio 4:1 – Si les élèves sont autonomes et ont consolidé tous les sous-niveaux des niveaux 1, 2 et 3 de la FQK, un instructeur peut encadrer jusqu’à 4 kites.
- » Ratio 2:1 – Si les élèves ont consolidé tous les sous-niveaux des niveaux 1 et 2 de la FQK, et que le site d’enseignement est adapté aux débutants, un instructeur peut encadrer jusqu’à 2 kites.
- » Ratio 1:1 – Si les élèves sont débutants, n’ont pas complété tous les sous-niveaux des niveaux 1 et 2 de la FQK, et/ou que le site de pratique n’est pas adapté aux débutants, alors un instructeur doit encadrer un seul kite à la fois.

Note de sécurité : La taille du kite doit toujours être ajustée en fonction de la vitesse du vent, du poids et du niveau du pratiquant.

3.4 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DU KITE

Il existe quelques voies de développement des compétences de pratique et d’encadrement en kite au Québec. Les formations de la Fédération québécoise de kite permettent, entre autres, de développer un grand éventail de connaissances, de savoir-faire et savoir-être relatifs à l’encadrement en contexte de plein air.

3.4.1 – Les formations offertes dans les établissements d’enseignement

Plusieurs établissements d’enseignement collégial et universitaire offrent des formations visant spécifiquement à transmettre les connaissances et les compétences en **encadrement d’activités de plein air**. Elles s’adressent aux personnes désireuses d’encadrer des activités de plein air dans le cadre de leur profession, que ce soit :

- » Comme principale, voire comme unique modalité d’intervention, par exemple dans le cas des guides professionnel-le-s en tourisme de nature et d’aventure;
- » Parmi un vaste ensemble de modalités d’intervention, dans le cas du corps enseignant en éducation physique ou du personnel du domaine de la santé, par exemple.

Ces formations permettent d’acquérir des compétences de pratique et d’encadrement spécifiques à une ou plusieurs activités. Bien que toutes les **activités de plein air** ne soient pas couvertes

par ces programmes, on y acquiert des compétences d'encadrement génériques, c'est-à-dire transposables à différentes activités de même qu'à divers domaines et champs d'intervention professionnelle.

À ce jour, neuf établissements québécois offrent 14 programmes de formation et délivrent six types de diplômes. Ils sont répertoriés dans les tableaux qui suivent. D'autres programmes et établissements pourraient s'ajouter. Élargissez vos recherches si cette voie vous appelle!

L'attestation d'études collégiales

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Collège Mérici	Capitale-Nationale	Tourisme d'aventure et écotourisme
Formation continue Charlevoix	Capitale-Nationale	Guide en tourisme d'aventure et écotourisme
Cégep de Baie-Comeau	Côte-Nord	Intervention par la nature et le plein air
Cégep de la Gaspésie et des Îles, en partenariat avec le Groupe Collegia	Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Guide d'aventure
Cégep de Saint-Laurent	Montréal	Guide en tourisme d'aventure
Cégep de Saint-Félicien	Saguenay-Lac-Saint-Jean	Guide en tourisme d'aventure et d'écotourisme Guidage arctique au Nunavik

Tableau 6. L'attestation d'études collégiales

Le diplôme d'études collégiales (programme technique)

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Cégep de la Gaspésie et des Îles, en partenariat avec le Groupe Collegia	Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Techniques du tourisme d'aventure

Tableau 7. Le diplôme d'études collégiales (programme technique)



Le baccalauréat

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)	Saguenay-Lac-Saint-Jean	Intervention plein air

Tableau 8. Le baccalauréat

Le programme court de 1er cycle

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC	Saguenay-Lac-Saint-Jean	Intervention plein air

Tableau 9. Le programme court de 1^{er} cycle

Le programme court de 2e cycle

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Département de psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)	Mauricie	Intervention psychosociale en contexte d'aventure
Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)	Montréal	Intervention en contexte de plein air
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC	Saguenay-Lac-Saint-Jean	Intervention plein air pour les Premières Nations

Tableau 10. Le programme court de 2^e cycle

Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC	Saguenay-Lac-Saint-Jean	Intervention par la nature et l'aventure

Tableau 11. Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

3.4.2 – Les formations offertes/certifiées par la fédération et/ou des organismes nationaux ou internationaux

Il est possible de suivre la certification d'instructeur de kite niv.1 à travers le programme de formation d'instructeur québécois. Il existe également plusieurs autres organismes avec des certifications similaires à travers le monde telles que : BKSA, FFVL, IKO, KSA,PASA, RDWA, VDWS, etc.

Bien entendu, en fonction du type de sortie, de sa durée et de l'**isolement** (voir au [chapitre 1](#)), le plan de sortie et les documents complémentaires seront plus ou moins détaillés.

3.4.2.1 – Le plan de sortie

Le **plan de sortie** est un document qui regroupe les informations logistiques de base nécessaires pour offrir un encadrement de groupe bien planifié et structuré. Il a pour but d'aider à la planification, il fait partie des composantes fondamentales du plan de mesures d'urgence (voir au [chapitre 4](#)) et il permet d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou plusieurs membres du groupe.

Ce plan écrit doit être donné à une **personne de confiance** qui devra alerter les secours si elle n'a pas été prévenue du retour du groupe sain et sauf au moment indiqué dans le plan de sortie. Au retour d'une sortie, il est important d'aviser cette personne de confiance.

Il comprend généralement des éléments tels que :

- » La description sommaire de la sortie :
 - La date, le lieu, la durée, etc.;
 - Les prévisions météorologiques;
 - L'itinéraire, les cartes annotées, l'horaire, les objectifs ainsi que les plans et les itinéraires alternatifs;
 - L'information sur le transport : lieu de stationnement, modèle, couleur et immatriculation des véhicules;
 - L'information relative aux personnes participantes (liste des noms et prénoms, coordonnées, contacts d'urgence, etc.);
 - Les formulaires d'évaluation médicale des personnes participantes;
 - L'analyse des risques spécifiques à la sortie;
- » Le plan de communication, comprenant notamment :
 - L'heure de retour prévue ainsi que l'heure à laquelle il convient de prévenir les secours si aucune nouvelle n'a été donnée par la personne encadrante;
- » Les procédures en cas d'urgence.

Des modèles de plans de sortie adaptés aux sorties simples et complexes sont disponibles en [annexe C](#).

3.4.2.2 – La documentation logistique et spécifique

La documentation logistique complémentaire sur le milieu visité ainsi que sur les activités spécifiques comprend généralement les documents suivants :

- » Les permis, licences et droits d'accès;
- » Les listes de vérification (matériel, tâches, etc.), les procédures de l'organisme auquel la personne encadrante est rattachée et les fiches aide-mémoire;
- » Les politiques, règlements et informations en lien avec le site visité;
- » L'information et les documents de réservation d'hébergement et d'activités;
- » Le budget et les éléments permettant la gestion financière de la sortie;
- » Le menu;
- » Le plan d'intervention ou autres plans spécialisés, selon l'objectif de la sortie;
- » Les preuves de qualification professionnelle (certifications, brevets, formations, etc.).

Afin de préciser les activités qui se tiendront durant la sortie, la personne qui l'encadre peut conserver la documentation relative à celles-ci :

- » Les projets éducatifs, pédagogiques ou d'intervention spécifiques;
- » Les fiches d'interprétation ou les fiches d'activités spécifiques;
- » Des guides et autres ouvrages de référence.

3.4.2.3 – La consignation des données du terrain

La consignation des données du terrain permet aux encadrantes et encadrants de garder des traces du déroulement d'une sortie. Ces données peuvent s'avérer utiles notamment en cas de litige, mais aussi pour transmettre l'information ou pour reproduire une sortie.

Les documents et journaux de consignation sont ceux-ci :

- » Le journal de bord (suivi de l'itinéraire, suivi de la météo, évolution de l'état du groupe, notes personnelles, etc.);
- » Le carnet de bord des conducteurs et des conductrices de véhicules lourds (minibus, autobus, etc.) et les fiches de rondes de sécurité;
- » Le système d'évaluation des patients et patientes (SEP);
- » Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir un modèle en [annexe C](#))
- » Le bilan de sortie.

3.4.2.4 – Le formulaire d'acceptation des risques

Le formulaire d'acceptation des risques doit être signé par les personnes qui participent à une sortie. Il regroupe les informations relatives à l'activité proposée et énumère les **risques** auxquels ces personnes pourraient être exposées. À noter qu'il ne permet pas aux personnes encadrantes de se dédouaner de leur responsabilité civile en cas de **préjudice**. Il a une fonction de communication des risques et non un rôle légal : en aucun cas il ne s'agit d'une exonération de responsabilité pour la personne encadrante (voir au [chapitre 4](#)).

Qu'il soit envoyé au préalable aux personnes participantes ou distribué au début de l'activité, il doit être signé individuellement par tout le monde. L'encadrante ou l'encadrant se doit de conserver ces copies, manuscrites ou numérisées, pour les registres de son organisation.

Un modèle de formulaire d'acceptation des risques est proposé en [annexe C](#).

3.5 – PLANIFIER UNE SORTIE DE KITE

3.5.1 – La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie de kite, il est essentiel pour les personnes encadrantes d'effectuer des recherches d'informations concernant la sortie, de les analyser et de se renseigner sur le profil des personnes participantes. Ces informations peuvent être consignées de manière électronique ou dans différents documents qui seront déposés à l'accueil du site ou dans un véhicule au départ, en fonction de leur pertinence et de leur importance au cours de l'activité. Ces documents sont composés des principaux éléments suivants :

- » Le plan de sortie;
- » La documentation logistique complémentaire;
- » Les outils de consignation de données terrain;
- » Le formulaire de reconnaissance. Les aspects spécifiques à l'activité

En kite, une bonne planification de la sortie est essentielle pour garantir la sécurité des pratiquants. Avant chaque session, nous demandons aux participants de remplir un formulaire d'acceptation des risques (voir [annexe C](#)), qui les informe des risques liés à l'activité tout en permettant à l'inspecteur d'obtenir des informations importantes concernant leur état de santé. Ce formulaire est un outil important pour assurer une expérience sécuritaire et adaptée.

De plus, l'instructeur utilise le S.E.A. (référence du S.E.A au [chapitre 2.3.5](#)) pour évaluer de manière précise les conditions du site et ajuster la pratique en fonction des facteurs environnementaux. Ce système permet également de choisir l'équipement le mieux adapté au profil du participant et aux conditions météorologiques présentes.

3.5.2 – L'équipement de l'activité

L'instructeur doit toujours sélectionner l'équipement en fonction de son évaluation du S.E.A. (Site, Environnement, Activité), ainsi que du poids et du niveau du pratiquant.

Référence de L'équipement [chapitre 1.5.2](#); Référence du S.E.A [chapitre 2.3.5](#)

3.6 – RÉALISER UNE SORTIE DE L'ACTIVITÉ

Une fois les étapes de planification de la sortie mentionnées plus haut réalisées, l'instructeur et son élève peuvent passer à la pratique. Les exercices seront alors ajustés en fonction du niveau de l'élève pour favoriser une progression en toute sécurité.

04



CHAPITRE 4

Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances

Crédit photo : Isabelle Emond

Au cœur de toute sortie de l'activité réside la nécessité de se préparer à l'imprévu. Un **incident** ou un **accident** peut toujours survenir malgré l'ensemble des mesures prises par les adeptes de l'activité et les **gestionnaires de site** pour l'éviter. Comprendre les procédures d'urgence est essentiel pour favoriser une expérience sécuritaire. Connaître les aspects légaux et les assurances permet de mieux cerner les enjeux de responsabilité auxquels toute personne pratiquante ou **encadrante** peut être confrontée.

Le présent chapitre explore les protocoles à suivre en cas d'urgence, démystifie les implications légales liées à la pratique du plein air et met en lumière l'importance d'une couverture d'assurance adéquate.

4.1 – LE PLAN DE MESURES D'URGENCE

4.1.1 – Contenu général

Le **plan de mesures d'urgence** a pour but d'aider les adeptes de kite, les encadrantes et les encadrants ainsi que les gestionnaires de sentier/site à identifier les actions à prendre en cas d'urgence et à s'y préparer. Il accompagne le **plan de sortie** présenté au [chapitre 2](#).

Les informations suivantes peuvent notamment être consignées dans le plan d'urgence :

- » Les protocoles de communication incluant les coordonnées des services d'urgence locaux, des équipes de secours et l'emplacement des moyens de communication disponibles sur le **site**;
- » Les procédures de sauvetage comprenant l'identification des **risques** et les moyens prévus pour y faire face;
- » Les consignes générales de sécurité détaillant les actions à prendre dans diverses situations identifiées en amont telles qu'un orage ou une rencontre avec des animaux sauvages;
- » Le **plan d'évacuation** avec identification des zones d'urgence telles que les refuges ou les zones sécurisées;
- » L'emplacement des équipements spécifiques, y compris le matériel d'urgence sur le site.

La complexité du plan d'urgence varie selon de nombreux facteurs comme l'expérience des personnes participantes, le niveau d'**isolement** de la sortie, les ressources disponibles... Afin de se préparer adéquatement à faire face à ces imprévus, il est important de consigner ces renseignements dans le plan d'urgence et d'en avoir une copie avec soi une fois sur le terrain.

Trois modèles de plan de mesures d'urgence adaptés à différents types de sorties sont proposés en [annexe C](#) :

- » Un plan de mesures d'urgence (PMU) pour les adeptes de kite qui effectuent une sortie simple ([annexe C](#));
- » Un PMU pour les adeptes de l'activité qui effectuent une sortie complexe ([annexe C](#));
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées ([annexe C](#)).

4.1.2 – Les aspects spécifiques à l'activité

Le plan de sortie est un outil essentiel pour assurer la sécurité des adeptes de kite. Il permet de planifier les sorties en fonction des caractéristiques du site, des conditions météorologiques et du type d'activité pratiquée. Selon la nature de la sortie, un plan adapté est recommandé :

- » Plan de mesures d'urgences (PMU) PMU pour une sortie simple : applicable lorsque l'activité se déroule sur un seul site sans déplacement vers un autre point.
- » PMU pour une sortie complexe : applicable lors de traversées ou de downwinds impliquant un déplacement entre différents sites.
- » PMU pour une sortie de groupe encadrée : applicable lors de traversées ou de downwinds impliquant un déplacement entre différents sites avec un ou plusieurs encadrants.

4.1.2.1 – Plan de mesures d’urgences pour une sortie simple

*Il est fortement recommandé de toujours pratiquer le kite en duo ou en groupe afin de maximiser la sécurité et faciliter les interventions en cas d’imprévu.

Informations essentielles

- » Activité : *Kitesurf / Snowkite*
- » Lieu de pratique :

Protocoles de communication

- » Services d’urgence locaux :
- » Ambulance / Urgence médicale : 911
- » Police : 911
- » Service de secours nautique (garde côtière) : 1-800-463-4393 ou *16 et/ou 911 (Sur les eaux provincial (petits lacs ou rivières) contactez le 911)
- » Radio VHF canal 16
- » Moyen de communication principal : Téléphone portable (vérifier la couverture) + sac étanche au besoin.

Risques identifiés et procédures de sauvetage

- » Risques possibles :
 - Changement météorologique soudain (orage, vent fort, brouillard, blizzard)
 - Blessures liées à l’activité (entorses, hypothermie, choc, perte de conscience)
 - Éloignement du site ou perte de communication
- » Procédures générales :
 - En cas de mauvais temps : atterrir le kite en toute sécurité, se mettre à l’abri, puis évaluer les options pour un retour sécuritaire.
 - En cas de blessure : contacter les secours et administrer les premiers soins.
 - Si un participant est en détresse : appeler les secours immédiatement.

Plan d’évacuation

- » Point d’évacuation principal :
- » Route d’accès sécurisée :
- » Distance estimée vers les secours :

Équipements d’urgence

- » Kit de premiers secours : [Oui / Non]
- » Vêtements de rechange : [Oui / Non]
- » Communication d’urgence (balise, téléphone satellite) : [Oui / Non]

Consignes de sécurité spécifiques

- » Surveiller les conditions météorologiques en continu.
- » Toujours naviguer en binôme ou rester en contact visuel.

Confirmation en cas de retour tardif

- » Contact de confiance :

Nom :

Téléphone :

Action : Si aucune nouvelle après [Heure], alertez les secours.

4.1.2.2 – Plan de mesures d'urgence pour une sortie complexe

*Il est fortement recommandé de toujours pratiquer le kite en duo ou en groupe afin de maximiser la sécurité et faciliter les interventions en cas d'imprévu.

Informations essentielles

- » Activité : *Kitesurf / Snowkite*
- » Lieu de pratique :

Protocoles de communication

- » Services d'urgence locaux :
- » Ambulance / Urgence médicale : 911
- » Police : 911
- » Service de secours nautique (garde côtière) : 1-800-463-4393 ou *16 et/ou 911 (Sur les eaux provincial (petits lacs ou rivières) contactez le 911)
- » Radio VHF canal 16
- » Moyen de communication principal
- » Téléphone portable (vérifier la couverture) + sac étanche au besoin.
- » Dispositif GPS ou balise de détresse : [Oui / Non]
- » Radio VHF (si applicable) : [Canal et portée]

Risques identifiés et procédures de sauvetage

- » Risques possibles :
 - Changement météorologique soudain (orage, vent fort, brouillard, blizzard)
 - Blessures liées à l'activité (entorses, hypothermie, choc, perte de conscience)
 - Éloignement du groupe ou perte de communication
- » Procédures générales :
 - En cas de mauvais temps : atterrir le kite en toute sécurité, se mettre à l'abri, puis évaluer les options pour un retour sécuritaire.
 - En cas de blessure : contacter les secours et administrer les premiers soins.
 - Si un participant est en détresse : appeler les secours immédiatement.

Plan d'évacuation

- » Point d'évacuation principal :
- » Route d'accès sécurisée :
- » Distance estimée vers les secours :

Équipements d'urgence

- » Kit de premiers secours : [Oui / Non]
- » Vêtements de rechange : [Oui / Non]
- » Communication d'urgence (balise, téléphone satellite) : [Oui / Non]

Consignes de sécurité spécifiques

- » Surveiller les conditions météorologiques en continu.
- » Toujours naviguer en binôme ou rester en contact visuel.
- » Rester à une distance sécuritaire les uns avec les autres.

Instructions pour chaque participant

- » Chaque participant doit connaître les procédures d'urgence et l'itinéraire prévu.
- » Informer les autres participants de toute condition médicale particulière.
- » Garder les moyens de communication accessibles en tout temps.

- » Signaler immédiatement tout incident ou changement de situation.

Confirmation en cas de retour tardif

- » Contact de confiance :

Nom :

Téléphone :

Action : Si aucune nouvelle après [Heure], alertez les secours.

Suivi après l'urgence

- » Confirmer que tous les membres du groupe sont en sécurité.
- » Informer la personne de confiance de la situation et de la résolution.
- » Documenter l'incident pour analyse et amélioration future des procédures

4.1.2.3 – Plan de mesure d'urgence pour une sortie de groupe encadrée

Informations essentielles

- » Activité : *Kitesurf / Snowkite*
- » Lieu de pratique :
- » Personne encadrante responsable :
- » Participants :

Protocoles de communication

- » Services d'urgence locaux :
- » Ambulance / Urgence médicale : 911
- » Police : 911
- » Service de secours nautique (garde côtière) : 1-800-463-4393 ou *16 et/ou 911 (Sur les eaux provincial (petits lacs ou rivières) contactez le 911)
- » Radio VHF canal 16
- » Moyen de communication principal :
- » Téléphone portable (vérifier la couverture) + sac étanche au besoin
- » Dispositif GPS ou balise de détresse : [Oui / Non]
- » Radio VHF (si applicable) : [Canal et portée]

La personne encadrante est responsable de maintenir la communication avec les secours en cas d'urgence.

Risques identifiés et procédures de sauvetage

- » Risques possibles :
 - Changement météorologique soudain (orage, vent fort, brouillard, blizzard)
 - Blessures liées à l'activité (entorses, hypothermie, choc, perte de conscience)
 - Éloignement du groupe ou perte de communication
- » Procédures générales :
 - Mauvais temps : Atterrir le kite en toute sécurité, se mettre à l'abri, puis évaluer les options pour un retour sécuritaire.
 - Blessure : La personne encadrante doit administrer les premiers soins et contacter les secours.
 - Participant en détresse : Appeler les secours immédiatement et sécuriser le reste du groupe.

Plan d'évacuation

- » Point d'évacuation principal :
- » Route d'accès sécurisée :

- » Distance estimée vers les secours :

Équipements d'urgence

- » Kit de premiers secours : [Oui / Non]
- » Vêtements de rechange : [Oui / Non]
- » Communication d'urgence (balise, téléphone satellite) : [Oui / Non]

Consignes de sécurité spécifiques

- » Surveiller en continu les conditions météorologiques.
- » Toujours naviguer en binôme ou rester en contact visuel avec le groupe.
- » Maintenir une distance sécuritaire entre les participants.

Instructions pour chaque participant

- » Connaître les procédures d'urgence et l'itinéraire prévu.
- » Informer la personne encadrante de toute condition médicale particulière.
- » Garder les moyens de communication accessibles en tout temps.
- » Signaler immédiatement tout incident ou changement de situation.

Confirmation en cas de retour tardif

- » Contact de confiance :

Nom :

Téléphone :

Action : Si aucune nouvelle après [Heure], alertez les secours.

Suivi après l'urgence

- » Confirmer que tous les membres du groupe sont en sécurité.
- » Informer la personne de confiance de la situation et de sa résolution.
- » Documenter l'incident pour une analyse et l'amélioration future des procédures.

4.1.3 – Ressources d'urgence disponibles

Les services médicaux d'urgence (SMU) disponibles au Québec varient beaucoup selon les régions et la nature de l'**accident**. En effet, selon le territoire où se produit la situation d'urgence et la gravité de celle-ci, différentes instances pourront effectuer le sauvetage, et ce, aux rythmes d'intervention qui leur sont propres.

Certaines ressources ne peuvent pas se déplacer si l'emplacement est trop isolé et d'autres ne se déplacent pas s'il s'agit d'un **incident** mineur.

Parmi les services d'intervention d'urgence auxquels les adeptes de kite peuvent se référer en cas de problème, on retrouve :

- » Les gestionnaires de sentier/site (garde-parc ou équipe de patrouille, groupe bénévole, etc.);
- » Les services municipaux (service d'incendie, police, ambulance, etc.);
- » La Sûreté du Québec (SQ);
- » Les militaires (spécialistes des techniques de recherche et sauvetage);
- » Les services médicaux d'urgence privés (exemple : Airmedic).

Chacun de ces services a son propre champ d'action et ses limites de fonctionnement. Il est primordial d'analyser quelle sera l'instance à contacter en cas d'urgence afin d'avoir une réponse rapide et appropriée. Il est bon de contacter en premier lieu les gestionnaires de sentier/site et de les questionner sur les ressources d'urgence disponibles sur leur territoire.

De plus, il est important de vérifier quels systèmes de communication fonctionnent efficacement dans la région visitée. Ils sont indispensables pour communiquer une demande d'aide lors

d'imprévus, d'accidents ou pour une dysfonction logistique. Plusieurs options, comportant leurs avantages et inconvénients, existent sur le marché. Il est donc important d'évaluer quelle est la plus pertinente pour la sortie.

4.2 – QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?

Malgré une saine gestion des risques et l'élaboration d'un plan de mesures d'urgence complet préalable à la sortie, des situations problématiques peuvent tout de même survenir. Il est important d'avoir les outils afin d'y faire face. Le plan d'urgence permet d'identifier les éléments nécessaires à la bonne gestion d'une situation d'urgence.

On s'y réfère afin de revoir les protocoles adaptés à la situation et trouver rapidement les coordonnées des ressources d'urgence disponibles. Et bien entendu, une personne s'assurera que les premiers soins soient prodigués en attendant l'arrivée des services d'urgence.

4.2.1 – Le matériel d'urgence

Afin de faire face aux situations d'urgence, les adeptes de kite doivent se munir d'équipements permettant de prévenir et contrôler les blessures pouvant survenir durant la sortie. Le matériel nécessaire dépend du type de sortie (courte ou longue, itinéraire aménagé ou non, type de terrain, etc.), des ressources disponibles à proximité et des connaissances en secourisme.

Dans l'ensemble des cas, les adeptes devraient avoir le nécessaire pour maîtriser la situation avant que les spécialistes qualifié·e·s prennent le relais.

Ainsi, avoir une trousse de premiers soins dont le contenu est adapté aux risques inhérents (voir au [chapitre 1](#)) et aux **contraintes d'isolement** de l'activité est primordial. Selon la situation et le contenu de la trousse, un cours de premiers soins en **régions isolées** peut s'avérer utile pour acquérir les compétences nécessaires en vue de sélectionner et utiliser ce matériel adéquatement.

En plus de la trousse de premiers soins, les adeptes de kite devraient se munir d'équipements leur permettant de faire face aux défis de l'environnement durant une situation d'urgence : une bâche, un réchaud, un matelas de sol, etc.

Il existe trois types principaux de trousse de premiers soins. Des pistes pour constituer chacune d'entre elles sont données aux paragraphes suivants. Cependant, comme mentionné plus haut, il est important de l'adapter à votre activité et à votre sortie.

4.2.1.1 – La trousse de premiers soins personnelle

Idéalement, chaque membre du groupe devrait avoir avec lui ou elle une trousse de premiers soins personnelle.

Celle-ci sert à prendre en charge les petites blessures courantes des activités de plein air :

- » Soigner des ampoules (pansement anti-frottement et protection contre les pressions);
- » Soigner des égratignures (gazes pour arrêter les saignements mineurs, nettoyer et panser une plaie);
- » Gérer des allergies, maux quotidiens et problèmes chroniques connus.

4.2.1.2 – La trousse de premiers soins de groupe

Dans le groupe, il est essentiel d'avoir une trousse de premiers soins un peu plus garnie pour traiter les blessures majeures. Celle-ci sera souvent transportée par la personne la plus expérimentée en soins.

Cette trousse devrait contenir du matériel pour :

- » Soigner des blessures traumatiques (attelle, bandage triangulaire, etc.);
- » Traiter une hémorragie majeure (gazes absorbantes et pansements en quantité).

Les éléments qui se retrouveront dans cette trousse vont dépendre de la durée de l'activité, du nombre de personnes participantes et des compétences en secourisme de celle qui est la plus expérimentée en soins, ou des personnes encadrantes. Selon les contraintes d'isolement (voir [section 1.3.2](#)), suivre un cours de secourisme en **régions isolées** peut s'avérer essentiel avant de faire la sortie.

4.2.1.3 – La trousse de médicaments de groupe

Même si tous les membres du groupe devraient apporter les médicaments dont ils et elles auront besoin, une trousse de médicaments est nécessaire pour l'ensemble du groupe lors de longues sorties en régions isolées. Cependant, aucun médicament sous prescription ne doit être donné sans l'accord du médecin traitant si l'on doit déroger de la posologie et du plan de traitement habituels.

Ces médicaments devraient permettre :

- » De contrôler, au besoin, la douleur et l'inconfort;
- » De traiter les maux quotidiens (maux de cœur, maux de ventre, prévention de l'infection d'une blessure, etc.);
- » D'intervenir en situation d'urgence (ex. : réaction allergique sévère).

4.2.2 – Le sauvetage et l'évacuation

En cas de situation d'urgence, il est essentiel de mettre en œuvre le plan de mesures d'urgence adapté à la situation. Il faudra administrer les premiers soins si nécessaire, contacter les services de secours appropriés et s'assurer que tous les participants sont en sécurité.

4.3 – LA RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT ET LES ASPECTS LÉGAUX DE LA PRATIQUE LIBRE, AUTONOME ET DE L'ENCADREMENT DE L'ACTIVITÉ

L'information présentée ici est de nature générale et ne fait pas office de conseils juridiques. Consultez un cabinet juridique au besoin.

4.3.1 – La responsabilité civile

4.3.1.1 – Principes généraux

La responsabilité civile est, d'après l'article 1457 du *Code civil du Québec*, l'obligation pour une personne de réparer le **préjudice** qu'elle a causé à une autre personne par sa faute, par le fait ou la faute d'une autre personne ou par le fait d'un bien qu'elle a sous sa garde. Ainsi, une personne qui a subi un préjudice découlant d'une faute peut poursuivre l'auteur ou l'autrice de la faute afin que cette dernière personne répare ou compense le préjudice qu'elle a causé.

Il existe deux types de responsabilité civile :

- » La responsabilité civile extracontractuelle, régie par l'article 1457 du Code civil du Québec, qui découle d'un **fait juridique**;
- » La responsabilité civile contractuelle, régie par l'article 1458 du Code civil du Québec, qui découle d'un contrat. Le Code civil du Québec (art. 1378) définit le contrat comme « *un accord de volonté, par lequel une ou plusieurs personnes s'obligent envers une ou plusieurs autres à exécuter une prestation* ».

Il est possible qu'un recours ait des causes d'action de fondements juridiques différents, soit de nature contractuelle et extracontractuelle. Cependant, l'article 1458 du Code civil du Québec indique que les parties à un contrat ne peuvent se soustraire à l'application des règles du régime contractuel de responsabilité auquel elles ont volontairement convenu d'être assujetties, pour opter en faveur de règles qui leur seraient plus profitables.

Pour que la responsabilité civile d'une personne soit engagée, il faut que trois éléments soient prouvés :

- » Une faute;
- » Un préjudice;
- » Un lien de causalité entre la faute commise et le préjudice subi.

C'est à la personne qui allègue le préjudice de faire la preuve de ces trois éléments afin d'avoir droit à des dommages-intérêts compensatoires.

La faute peut découler d'une action ou d'une omission. Selon la jurisprudence, elle correspond à un comportement qui s'écarte de la norme qu'adopterait une personne raisonnable, normalement prudente et diligente, placée dans les mêmes circonstances.

La faute dépend donc de ce qui est attendu d'une partie envers l'autre. Ce lien de droit qui unit deux parties est appelé « obligation ». L'obligation peut être de nature contractuelle lorsqu'elle découle d'un contrat, ou de nature extracontractuelle ou légale lorsqu'elle découle d'un concours de circonstances (fait juridique). L'existence d'une obligation contractuelle entraîne l'application de l'article 1458 du Code civil du Québec (responsabilité contractuelle).

Il existe trois types d'intensités d'obligations : obligation de moyens, obligation de résultat et obligation de garantie.

- » **L'obligation de moyens** impose au **débiteur** ou à la **débitrice** de l'obligation d'agir avec prudence et **diligence** en vue d'obtenir le résultat convenu, sans toutefois devoir garantir l'atteinte de ce résultat;
- » **L'obligation de résultat** exige l'atteinte d'un résultat précis et déterminé, sauf dans l'éventualité où une **force majeure**, soit un événement imprévisible et irrésistible, rendrait l'exécution de l'obligation impossible;
- » **L'obligation de garantie**, quant à elle, requiert l'atteinte d'un résultat précis et déterminé, même dans l'éventualité où une force majeure rendrait l'exécution impossible.

Selon l'intensité de l'obligation qui lie les parties, un même geste peut donc soit constituer ou ne pas constituer une faute.

Notons que ces principes légaux liés à la responsabilité civile s'appliquent aussi bien aux **personnes encadrantes** qu'aux personnes qui font (de) l'activité dans un contexte de **pratique libre** ou **autonome**.

4.3.1.2 – Exonération de responsabilité

Il existe cependant des moyens de limiter ou d'exclure sa responsabilité.

L'acceptation du risque

Le principe général exposé à l'article 1457 du Code civil du Québec est notamment modulé par le fait qu'une personne assume et accepte les **risques** normaux et prévisibles dont elle a connaissance et qui découlent de la pratique de l'activité.

Cependant, l'article 1477 du Code civil du Québec énonce que l'acceptation du risque par la victime ne signifie pas la renonciation à son recours contre la personne ayant causé le préjudice qu'elle a subi.

Force majeure

L'article 1470 du Code civil du Québec prévoit, quant à lui, que l'on peut dans certains cas se dégager de sa responsabilité pour le préjudice causé à autrui si le préjudice découle d'une **force majeure**. Tout dépend cependant de l'intensité de l'obligation qui lie les parties, comme il est expliqué plus haut.

Dénonciation du danger

On peut également amoindrir sa responsabilité, sans pour autant la limiter ou l'exclure complètement, en dénonçant un **danger** comme l'indique l'article 1476 du Code civil du Québec. Ainsi, la personne qui a connaissance d'une telle dénonciation doit prendre les mesures nécessaires pour pratiquer l'activité de façon sécuritaire. Sinon, elle pourra être considérée comme ayant elle-même commis une faute et cela affectera son droit d'être indemnisée.

Exception

Dans tous les cas, le Code civil du Québec (art. 1474) prévoit qu'une personne ne peut « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice corporel ou moral causé à autrui* », ni « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice matériel causé à autrui par une faute intentionnelle ou une faute lourde* », soit une faute « *qui dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières* ».

Ainsi, il est à noter que bien que les personnes participant à une activité encadrée signent et acceptent bien souvent un *Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques* (voir par exemple le modèle proposé en [annexe C](#)), ce dernier ne dédouane pas l'encadrant ou l'encadrante en cas d'accident, et sa responsabilité civile peut tout de même être engagée. Malgré tout, ce document a son utilité : il a pour but d'informer les personnes participantes des principaux risques inhérents à la pratique, et il prouve qu'elles étaient au courant des risques et qu'elles les avaient acceptés.

Le cas particulier de la personne qui porte secours (« bon samaritain »)

Qu'elles exercent leur activité dans le cadre d'une pratique libre, autonome ou d'un groupe encadré, les personnes qui viennent en aide à quelqu'un dans le besoin sont protégées par ce qui est connu comme le moyen d'exonération du « bon samaritain ». Ce principe est prévu à l'article 1471 du Code civil du Québec. Cet article permet d'exonérer une personne qui porte secours à autrui et qui, par la même occasion, cause un préjudice à la personne secourue.

Néanmoins, ce principe a des limites, notamment dans le cas où les dommages causés sont dus à une faute intentionnelle ou lourde. Une faute intentionnelle est caractérisée par l'intention de nuire à la personne secourue ou de lui causer un préjudice. La faute lourde se manifeste lorsque la conduite de la personne sauveteuse « dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières » (art. 1474 du Code civil du Québec).

Il est attendu du bon samaritain qu'il agisse lorsque c'est nécessaire, en mettant en œuvre des moyens raisonnables. Toutefois, il est important de noter que si une intervention pose un risque pour soi ou pour les tiers, l'obligation de porter secours à autrui ne s'applique pas (article 2 de la *Charte des droits et libertés de la personne*, RLRQ c C-12).

4.3.2 – La responsabilité criminelle

Si la responsabilité civile oblige la personne fautive à indemniser la victime afin de compenser le préjudice subi, la responsabilité criminelle a pour fonction de punir et de dissuader. Elle peut aboutir à la condamnation de la personne coupable à une sanction qui peut aller d'une simple amende à une peine d'emprisonnement. Ces deux formes de responsabilité peuvent donc être cumulatives.

Les infractions criminelles se trouvent principalement dans le *Code criminel canadien*, L.R.C. (1 985), chapitre C-46, ci-après le « Code criminel ». Le Code criminel contient des articles pouvant s'appliquer aux diverses personnes intervenantes dans le cadre de la pratique d'activités de plein air. Une des infractions criminelles que pourrait commettre une personne dans le cadre d'activités de plein air est la négligence criminelle. La négligence criminelle est définie par l'article 219 du Code criminel comme étant une insouciance déréglée ou téméraire à l'égard de la vie ou de la sécurité d'autrui.

Pour être considéré comme étant de la négligence criminelle, l'acte doit avoir entraîné la mort ou des lésions corporelles. Si la négligence criminelle cause la mort, la personne qui est reconnue coupable s'expose à une peine d'emprisonnement à perpétuité. Dans le cas où des lésions corporelles seraient causées, la personne déclarée coupable s'expose à une peine maximale d'emprisonnement de 10 ans.

Par ailleurs, les articles 22.1 et 22.2 du Code criminel imposent une responsabilité criminelle potentielle aux organisations et à leurs agents et agentes (ex. : administration, associé-e-s, personnel, membres ou mandataires) pour négligence et autres infractions.

Toute personne morale ou société de personnes est considérée comme une « organisation » au sens du Code criminel (art. 2). Ainsi, comme le prévoit l'article 22.1 du Code criminel, une organisation peut être reconnue coupable de négligence criminelle si ses agents et agentes font preuve de négligence ou que le comportement de ses cadres supérieur-e-s s'écarte de façon marquée de la norme de **diligence** raisonnable attendue dans les circonstances afin d'empêcher la perpétration de l'infraction.

4.3.3 – Exemples

Outre les personnes participant à la sortie, d'autres parties sont impliquées dans le cadre d'activités de plein air. On peut citer notamment les entreprises ou organisations qui offrent des activités encadrées, mais également les **gestionnaires de site**, ainsi que les administrations et directions de ces entités. Toutes et tous peuvent voir leur responsabilité engagée, à différents niveaux et suivant différents mécanismes, comme il est expliqué plus haut.

La pratique d'activités de plein air engendre son lot de **risques**. Afin de limiter ces risques, il faut bien connaître les obligations qui nous incombent et agir de façon diligente afin de les respecter. Notamment, encadrer un groupe en contexte de plein air implique de nombreuses tâches, des connaissances spécialisées et des prises de décision constantes visant la pratique sécuritaire de kite.



Crédit photo : ANHOOKEDKITE

Voici quelques exemples non exhaustifs de lacunes qui pourraient entraîner la responsabilité de la personne à qui ces obligations incombent, selon l'intensité de l'obligation :

- » **Guides/responsables/personnes encadrantes :**
 - Manque de formation;
 - Compétences inadéquates;
- » **Infrastructures et équipement prêté ou loué, le cas échéant :**
 - Mauvais entretien;
 - Infrastructure et équipement inadéquats ou défectueux;
- » **Activité proposée non appropriée :**
 - L'âge et/ou la condition physique des personnes participantes ne sont pas pris en compte;
 - Les objectifs ne sont pas pris en compte;
 - Le temps alloué n'est pas pris en compte;
- » **Les directives offertes au groupe :**
 - Aucune directive donnée ou directives inadéquates, notamment concernant les risques inhérents;
- » **Les mesures de sécurité :**
 - Supervision inadéquate de l'activité;
 - Procédures d'urgence ou de premiers soins inadéquates ou inexistantes.

En plus des obligations envers les personnes participantes, les entités ont des obligations envers leur personnel. Dans un contexte de travail, les membres du personnel sont protégé-e-s par des lois relatives au travail, notamment concernant la santé et la sécurité. L'organisme employeur doit s'assurer de respecter l'ensemble des obligations qui lui sont imposées à ce titre.

4.3.4 – Conclusion

Il est important de noter que le processus judiciaire au civil est indépendant de celui au criminel. Une personne peut être poursuivie sur les deux fronts ou sur un seul. De plus, une condamnation dans l'un n'entraîne pas automatiquement une condamnation dans l'autre, notamment puisque le fardeau de preuve n'est pas le même.

N'hésitez pas à consulter un avocat ou une avocate au besoin afin de prendre des décisions avisées.

4.4 – LES ASSURANCES

Les assurances sont primordiales lorsque l'on fait du plein air, qu'il s'agisse d'une **pratique encadrée, libre ou autonome**. Elles permettent de limiter les conséquences d'une situation accidentelle.

Trois types d'assurances sont suggérés : l'assurance responsabilité civile, l'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage.

4.4.1 – L'assurance responsabilité civile

Comme mentionné plus haut, en cas d'événement causant un **préjudice** à une personne, le tribunal pourrait engager la responsabilité de l'encadrant ou de l'encadrante, ou même d'une autre personne pratiquante (voir la [section 4.3](#)). Le cas échéant, la personne responsable pourrait être condamnée à verser des dommages-intérêts à la victime. En fonction de la gravité du préjudice, le montant peut s'avérer très élevé.

Une assurance responsabilité civile couvre les personnes pratiquantes en cas de préjudice causé à autrui pendant une activité de plein air. Celle-ci est parfois incluse dans l'assurance habitation.

Pour les personnes encadrantes, une telle assurance est cruciale. Elle les protège en cas d'éventuels accidents ou dommages survenant pendant les activités qu'elles offrent.

L'assurance responsabilité civile permet à la personne condamnée de ne pas avoir à payer de sa poche les dommages-intérêts à la victime, la compagnie d'assurance s'en chargeant. Certaines assurances responsabilité civile prennent même en charge les frais de défense (avocat, avocate) en cas de procès.

4.4.2 – L'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage

Malgré toutes les mesures sécuritaires prises, il se peut qu'un accident survienne et cause un préjudice physique à une personne pratiquante, pouvant l'empêcher de travailler, causer une infirmité ou même sa mort.

Avec une assurance accident, la personne victime obtient une indemnité en cas de blessures. En cas de décès, ses **ayants droit** peuvent même se voir verser une indemnité compensatoire.

Certaines assurances accident sont également pertinentes dans le cas où il faudrait, pendant l'activité, faire appel à des secours dans un contexte particulièrement délicat. Plusieurs situations médicales exigent une intervention d'urgence, que ce soit par voie terrestre ou aérienne. Si la zone est difficilement accessible, les équipes de secours peuvent avoir à recourir à un hélicoptère, par exemple. Bien que les services publics soient tenus de porter assistance aux personnes en **danger**, cela ne signifie pas nécessairement une intervention gratuite ni instantanée.

La personne assurée peut parfois voir les coûts engendrés par le sauvetage être couverts et pris en charge par sa compagnie d'assurance. Néanmoins, les assurances accident ne couvrant pas tous ces frais, il convient de bien lire son contrat et au besoin de souscrire à une assurance complémentaire pour la recherche et le sauvetage. Cette dernière couvre exclusivement les coûts engendrés par les moyens tels que les hélicoptères, les quads et les équipes sur le terrain, qui pourraient être facturés en tout ou en partie à la personne secourue.

4.4.3 – De quelle protection d'assurance a-t-on besoin?

En fonction du type d'activité que l'on pratique, du lieu de pratique (au Québec ou partout dans le monde) et de son rôle (personne encadrante, gestionnaire, adepte...), plusieurs protections peuvent s'avérer utiles.

4.4.3.1 – Pour les adeptes autonomes, en pratique libre et qui participent à des activités encadrées

Lorsque l'on pratique une activité de plein air, il est pertinent d'avoir une assurance accident ainsi qu'une assurance responsabilité civile afin d'être pleinement protégé·e. En fonction des **contraintes d'isolement** du lieu de pratique de l'activité (voir au [chapitre 1](#)), une assurance recherche et sauvetage peut être utile.

La personne qui souscrit un contrat d'assurance (responsabilité civile, accident ou recherche et sauvetage) doit prendre connaissance de toutes les clauses qui y sont énumérées afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire. Plusieurs sports dits extrêmes ou pratiqués de manière professionnelle (contre rémunération) sont notamment exclus de certaines polices d'assurance. Un autre point essentiel est de vérifier que l'assurance s'applique au lieu de pratique, notamment si l'on est à l'étranger. Il faut également faire attention à ce que le montant couvert soit suffisamment élevé en cas de grave accident.

Consulter un courtier ou une courtière en assurance est la meilleure manière de s'assurer que l'on choisit la police adéquate.

4.4.3.2 – Pour les gestionnaires d'entreprise ou d'organisme offrant des activités encadrées

Au Québec, c'est généralement l'organisme en tourisme d'aventure ou l'établissement offrant le service d'encadrement qui prend la responsabilité d'assurer ses encadrants et ses encadrantes. Ces derniers et ces dernières devraient prendre connaissance de toutes les clauses de la police d'assurance de leur employeur afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire.

Il est conseillé aux organisations concernées par l'encadrement de sorties de kite d'élaborer une procédure écrite documentant le partage des **risques** entre l'organisme et ses encadrants et encadrantes. L'administration des formulaires, la vérification des équipements, les différents discours de sécurité, les procédures d'accueil et de déroulement d'activités sont ainsi uniformisés et documentés, assurant la compréhension du partage des responsabilités par les deux parties. Ces documents sont souvent demandés par la compagnie d'assurance.

4.4.3.1 – Pour les personnes encadrantes salariées, travailleuses autonomes ou bénévoles

Comme mentionné, l'organisme offrant le service d'encadrement prend généralement la responsabilité d'assurer ses encadrants et ses encadrantes. Les personnes encadrantes qui ne sont pas couvertes par l'assurance de leur employeur devraient se munir d'une assurance en responsabilité civile professionnelle si elles sont salariées ou travailleuses autonomes.

Les bénévoles devraient également s'assurer d'être couvert·e·s en responsabilité civile : ils et elles peuvent se doter d'une assurance personnelle ou demander à l'organisme auprès de qui leur bénévolat est effectué de leur procurer une telle assurance. Sous certaines conditions, les membres de clubs d'activités de plein air affiliés à la fédération (voir au [chapitre 3](#)) peuvent bénéficier d'une couverture d'assurance responsabilité civile durant leurs sorties.

Cette **diligence** permet de ne pas avoir à payer personnellement les dommages-intérêts à la victime si un ou une juge reconnaît la personne encadrante comme responsable de l'accident ayant causé le préjudice, ce qui peut représenter une somme élevée.

4.4.3.3 – Pour les gestionnaires de site

Les gestionnaires de site peuvent être considérés comme responsables de fautes s'ils ne respectent pas certaines obligations légales (voir la [section 4.3.1](#)). Un tribunal pourrait engager leur responsabilité civile et les obliger à indemniser la victime.

Pour se prémunir de cette situation, il leur est recommandé de souscrire une assurance responsabilité civile.

Par ailleurs, la Fédération québécoise de kite (FQK), en collaboration avec une association juridique spécialisée en sports et loisirs, a commandé une opinion juridique afin de clarifier les responsabilités liées à la promotion et à la gestion des sites de *kitesurf*. Cette analyse s'appuie sur une étude de jurisprudence et porte sur les obligations de sécurité, l'affichage et la gestion des risques. Elle établit que ni la FQK ni les gestionnaires de sites ne sont automatiquement responsables des incidents, mais qu'ils ont un rôle clé en matière de sensibilisation, de signalisation et de bonnes pratiques. Le respect du « due diligence » (mise en garde des usagers, affichage des risques, recommandations adaptées) constitue une approche efficace pour encadrer la pratique de manière responsable tout en évitant d'imposer des obligations excessives. Cette opinion juridique peut être mise à disposition, il suffit d'en faire la demande.

4.4.4 – Les assurances proposées par la fédération

La FQK et ses membres à but non lucratif bénéficient d'une couverture en responsabilité civile via une assurance souscrite par le Regroupement. Cette assurance inclut une couverture primaire et une couverture excédentaire, mais impose certaines conditions, comme l'obligation pour tous les participants aux activités d'être membres de la Fédération et de remplir un formulaire de reconnaissance de risque. La pratique libre n'est pas couverte.

Les écoles de kite et autres organismes à but lucratif ont accès à un programme d'assurance spécifique développé avec BFL, offrant une solution adaptée et plus économique que celles généralement disponibles sur le marché. Pour y être admissible, l'école doit être accréditée par la FQK. Cette assurance est gérée directement par BFL, qui évalue chaque demande individuellement avant de confirmer la couverture et la prime applicable.

A



ANNEXE A

Acronymes et glossaire

A.1 – LISTE DES ACRONYMES

Acronyme	Signification
ACQ	Association des camps du Québec
AÉQ	Aventure Écotourisme Québec
AQLPH	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
ASC	Association des Scouts du Canada
ASSQ	Association des stations de ski du Québec
ATR	Associations touristiques régionales
CPTAQ	Commission de protection agricole du Québec
CKQ	Canot Kayak Québec
CQ	Cheval Québec
CQL	Conseil québécois du loisir
DAFA	Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur
DESS	Diplôme d'études supérieures spécialisées
EVQ	Eau Vive Québec
FÉÉPEQ	Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
FPQ	Fédération des pourvoiries du Québec
FQK	Fédération québécoise de kite
FQME	Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
LERPA-UQAC	Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi
MAMH	Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation
MAPAQ	Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
MELCCFP	Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

Acronyme	Signification
MÉQ	Ministère de l'Éducation du Québec
MRC	Municipalité régionale de comté
MRNF	Ministère des Ressources naturelles et des Forêts
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
MTO	Ministère du Tourisme
OBNL	Organisme à but non lucratif
OBV	Organisme de bassins versants
ONL	Organisme national de loisir
Parq	Association des parcs régionaux du Québec
PMU	Plan de mesure d'urgence
PNEAPA	Programme national pour l'encadrement des activités de plein air
QS	Québec Subaquatique
RÉSEAU	Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air
RMN	Réseau de milieux naturels protégés
RPAQ	Réseau plein air Québec
RQ	Rando Québec
RURLS	Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec
SEP	Système d'évaluation des patients et patientes
Sépaq	Société des établissements de plein air du Québec
SFQ	Ski de fond Québec
SMU	Services médicaux d'urgence
SQ	Spéléo Québec
SQ	Sûreté du Québec

Acronyme	Signification
UQAC	Université du Québec à Chicoutimi
UQAM	Université du Québec à Montréal
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières
URLS	Unités régionales de loisir et de sport
VQA	Vélo Québec
VQ	Voile Québec
ZEC	Zone d'exploitation contrôlée

A.2 - GLOSSAIRE

Lettre A

Accident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des dommages, des blessures, voire la mort.
Activité de plein air	Activité physique autopropulsée ou pratiquée à l'aide d'une assistance mécanique ou animale. Elle est pratiquée dans un rapport direct avec des éléments de la nature dans un état d'esprit de détente ou d'aventure et sa visée est généralement récréative. Les activités compétitives, sportives, de prélèvement ou de loisir pratiquées en plein air sont exclues de cette définition.
Adepte de kite	Individu qui pratique le kite. Cette pratique peut être autonome, libre ou encadrée.
Ayant droit	Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.

Lettre B

Biais de confirmation	Tendance à interpréter, rechercher et se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes.
------------------------------	---

Lettre C

Conséquence	Effet d'un événement affectant les objectifs. Une conséquence peut se manifester de manière certaine ou incertaine, générant des résultats positifs ou négatifs, tant de manière directe qu'indirecte, influant ainsi sur la réalisation des objectifs.
Contrainte d'isolement	Proximité ou éloignement des ressources disponibles en cas de problème et/ou d'urgence (faible, moyenne ou forte).

Lettre D

Danger	Toute source susceptible d'entraîner des dommages (blessures physiques ou atteinte à la santé) ou des conséquences négatives (ex. : hospitalisation, incapacité) pour une personne.
Débiteur	Personne tenue d'exécuter un paiement, une prestation à l'égard d'une autre, le créancier.

Lettre D (suite)

Diligence

Obligation faite à une personne de prendre les mesures qu'il est raisonnable d'adopter dans l'exécution de ses missions, compte tenu de la probabilité et de la gravité des risques normalement prévisibles.

Lettre E

Encadrante/ Encadrant (personne encadrante)

Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce, qu'importe l'activité de plein air pratiquée, le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue ainsi que la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail.

Encadrement d'activités de plein air

Supervision, direction et gestion d'activités de plein air, que ce soit à titre professionnel ou bénévole.

Lettre F

Fait juridique

Tout évènement ou toute situation de fait, volontaire ou non, qui a pour conséquence de produire des effets juridiques qui n'ont pas été voulus par les intéressés, mais qui découlent automatiquement de ce que prévoit la loi, indépendamment de leur volonté.

Fédération de plein air

Organisme national de loisir (ONL) qui a pour mission de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable des activités de plein air qu'elle représente. Grâce à l'expertise technique qu'elle détient, elle fournit des lignes directrices et des outils aux adeptes de pratique libre et autonome, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites ainsi qu'à ses autres membres.

Force majeure

Évènement irrésistible et imprévisible.

Lettre G

Gestionnaire de sentiers et de sites de pratique d'activités de plein air

Personne ou entité chargée de planifier, développer, entretenir et superviser des infrastructures destinées à la pratique d'activités de plein air.

Lettre H

Halo d'expert

Perception d'un membre du groupe comme expert dans l'activité pratiquée à juste titre ou non.

Lettre I

Incident

Événement inhabituel et indésirable qui peut ou non avoir des conséquences néfastes. Contrairement à un accident, un incident peut ne pas causer de dommages ou de blessures graves.

Isolement

Temps de déplacement requis entre la localisation des pratiquants de l'activité et les ressources nécessaires en cas d'urgence comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, etc.

Lettre P

Pensée de groupe restrictive

Tendance à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes entraînant une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante.

Personne de confiance

Principal canal de communication avec la civilisation pour la personne en expédition. Postée dans un endroit où les communications sont faciles, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple en fournissant des données météorologiques ou en coordonnant un ravitaillement), de fournir du support moral à l'équipe, mais aussi d'alerter les secours en cas de besoin.

Pratique autonome

Pratique non supervisée par du personnel encadrant sur un site non aménagé (arrière-pays, terre publique, etc.) dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.

Pratique encadrée

Pratique supervisée par un personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes.

Pratique libre

Pratique où l'adepte évolue sur un site aménagé (site privé, SÉPAQ, site fédéré, etc.) sans pour autant être supervisé par une personne encadrante. L'adepte planifie lui-même sa sortie. Cependant, étant sur un site aménagé, il partage une part de responsabilité de sa sécurité avec la personne gestionnaire du site (un plan de mesures d'urgence a souvent été élaborée par celle-ci, des patrouilleuses et patrouilleurs sont parfois déployés, des équipements de premiers soins disponibles...).

Lettre P (suite)

Préjudice	Perte d'un bien, d'un avantage par le fait d'autrui.
------------------	--

Première intervenante/ Premier intervenant	Personne ayant reçu une formation avancée en secourisme qui lui permet d'agir dans une situation d'urgence en attendant l'arrivée des services médicaux.
---	--

Lettre R

Région isolée	Région située à l'extérieur de la zone couverte par les services ambulanciers et médicaux.
----------------------	--

Risque	Probabilité qu'une personne subisse des dommages ou des conséquences négatives pour sa santé en raison de conditions spécifiques telles que l'exposition à un événement ou à une situation. Le risque est la possibilité qu'un danger se concrétise.
---------------	--

Lettre S

Sentier ou site de pratique d'activités de plein air	Zone aménagée spécifiquement pour permettre la pratique d'une ou de plusieurs activités de plein air.
---	---

B



ANNEXE B

Risques inhérents à la pratique du kite

Crédit photo : ANHOOKEDKITE

B.1 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU KITE

B.1.1 – Facteurs de risques liés à la pratique du kite

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
<p>Dommages corporels (foulure, fracture, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Foulure ou entorse : Ces blessures peuvent survenir lors de chutes ou de mauvaises réceptions après un saut. Elles peuvent entraîner une douleur et une limitation de la mobilité, nécessitant parfois un traitement médical et une période de récupération. • Fractures : Les fractures peuvent survenir en cas de collision avec des obstacles tels que des rochers, des quais, des embarcations ou le matériel de kite lui-même. Selon la gravité de la fracture, cela peut nécessiter une intervention chirurgicale et une période de récupération prolongée. • Blessures traumatiques : En cas de chutes à grande vitesse ou de collisions, des blessures traumatiques telles que des contusions graves, des lacérations ou même des blessures à la tête peuvent se produire, mettant la vie en danger. • Blessures musculaires et ligamentaires : Des mouvements brusques ou des chutes peuvent entraîner des blessures aux muscles et aux ligaments, notamment des déchirures musculaires ou des ruptures ligamentaires, nécessitant souvent une rééducation et une période de repos. • Blessures liées à l'équipement : Des blessures peuvent également survenir en raison de problèmes d'équipement défectueux ou mal utilisé, comme des blessures aux genoux dues à une fixation mal vissée, des coupures causées par les lignes du cerf-volant, des blessures causées par des harnais mal ajustés, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositif de communication Bluetooth • Adaptation du type de voile en fonction du rapport vent/poids/niveau du client • Choix du site de pratique • Port du casque • Choix du site d'enseignement en eaux peu profondes • Port d'une veste d'impact



B.1.1 – Facteurs de risques liés à la pratique du kite (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Noyade	<ul style="list-style-type: none"> • Lésions cérébrales et dommages neurologiques : Lorsqu'une personne manque d'oxygène pendant une période prolongée en raison de la noyade, cela peut causer des lésions cérébrales graves, entraînant des dommages neurologiques permanents. Ces dommages peuvent affecter la mémoire, la coordination, les fonctions motrices et d'autres capacités cognitives. • Insuffisance respiratoire : L'inhalation d'eau peut entraîner une insuffisance respiratoire, provoquant des difficultés à respirer, une toux persistante, voire une pneumonie. • Troubles cardiaques : Une noyade peut entraîner des troubles cardiaques tels qu'une arythmie cardiaque ou un arrêt cardiaque, mettant la vie en danger. • Lésions pulmonaires : L'aspiration d'eau peut causer des lésions pulmonaires, y compris le collapsus pulmonaire et l'œdème pulmonaire, ce qui peut entraîner des difficultés respiratoires graves. • Déficits cognitifs et comportementaux : Les personnes qui survivent à une noyade peuvent éprouver des déficits cognitifs et comportementaux à long terme, tels que des troubles de l'attention, de la concentration, de l'apprentissage et de la mémoire. • Troubles psychologiques : Survivre à une noyade peut également entraîner des troubles psychologiques tels que le stress post-traumatique, l'anxiété, la dépression et des phobies liées à l'eau. • Mort : Dans les cas les plus graves, une noyade peut entraîner la mort, en particulier si la personne n'est pas secourue rapidement et ne reçoit pas de soins médicaux appropriés. <p>En résumé, la noyade peut avoir des conséquences graves et durables sur la santé physique, mentale et émotionnelle d'une personne. Il est crucial de prendre des mesures de prévention appropriées et de suivre les protocoles de sécurité en milieu aquatique pour réduire le risque de noyade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositif de communication Bluetooth • Adaptation du type de voile en fonction du rapport vent/poids/niveau du client • Questionnement au sujet de l'aisance du participant en milieu aquatique • Choix du site d'enseignement en eaux peu profondes • Port d'une VFI homologuée
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution de la vigilance : La fatigue réduit la capacité à repérer les dangers potentiels sur l'eau, comme les autres pratiquants, les obstacles ou même les changements de météo. • Baisse des performances physiques : La fatigue diminue la force musculaire, l'endurance et la coordination, augmentant ainsi le risque d'accidents et de chutes. • Prise de décisions risquées : La fatigue peut conduire à des décisions impulsives ou risquées, mettant en danger la sécurité du pratiquant et des autres usagers du site. • Accidents et blessures : En raison de ces facteurs, la fatigue accroît le risque d'accidents et de blessures graves lors de la pratique du kite. <p>En résumé, la fatigue compromet la sécurité du pratiquant en réduisant sa vigilance, ses performances physiques et sa capacité à prendre des décisions judicieuses sur l'eau, augmentant ainsi le risque d'accidents et de blessures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation en permanence de l'élève et de ses capacités, de sa tendance à faire des erreurs • Dispositif de communication Bluetooth permettant cette évaluation

B.1.1 – Facteurs de risques liés à la pratique du kite (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Bris d'équipement	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de contrôle du kite : Le bris de lignes ou de la barre de contrôle peut entraîner une perte de contrôle du kite, provoquant une chute et potentiellement des collisions dangereuses. • Risque de noyade : En cas de bris d'équipement, le pratiquant peut se retrouver dans l'eau sans moyen de contrôler le kite, augmentant ainsi le risque de noyade, surtout dans des conditions difficiles. • Endommagement corporel : Le bris d'équipement peut être dommageable pour le corps et engendrer toute sorte de blessures. <p>En résumé, le bris d'équipement peut avoir des conséquences graves sur la sécurité du pratiquant et sur le déroulement de la session de kite. Il est important de vérifier son état.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérification quotidienne, mensuelle et annuelle de l'équipement.

B.1.2 – Facteurs de risques liés à l'élève

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Non-respect des consignes ou comportement téméraire	<ul style="list-style-type: none"> • Accidents et collisions : Un comportement imprudent peut entraîner des accidents ou des collisions avec d'autres pratiquants ou des obstacles, causant des blessures graves ou des dommages matériels. • Perte de contrôle du kite : Le non-respect des consignes peut conduire à une perte de contrôle du kite, entraînant des chutes brutales ou des situations dangereuses sur l'eau ou sur la terre. • Danger pour les autres : Un comportement imprudent met en danger la sécurité des autres pratiquants, des baigneurs et des autres usagers du site. • Interruption de la session : Des incidents provoqués par un élève peuvent nécessiter l'interruption de la session, entraînant une perte de temps et d'argent pour le ou les participants. • Navigation dans zone non sécuritaire : Des zones peuvent être interdites ou dangereuses pour la sécurité des élèves. <p>En résumé, un comportement imprudent dans le cadre du kite peut avoir des conséquences graves, notamment des accidents, des dangers pour autrui, des interruptions de session et des sanctions disciplinaires. Il est donc crucial pour les élèves de suivre attentivement les instructions des instructeurs et de pratiquer le kite de manière responsable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interruption du cours si comportement téméraire • Casque Bluetooth pour rester en contact et limiter les comportements dangereux • S'assurer que l'élève prend bonne connaissance du code d'éthique

B.1.2 – Facteurs de risques liés à l'élève (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Condition médicale/physique	<ul style="list-style-type: none"> • Risque accru de blessures : Certaines conditions médicales ou physiques peuvent augmenter le risque de blessures pendant la pratique du kite. • Aggravation de la condition : La pratique peut aggraver certaines conditions existantes, comme des problèmes articulaires ou musculaires, lombaire, entorse, etc. • Limitations dans la pratique : Certaines conditions peuvent limiter la participation complète au kite, comme des problèmes respiratoires, d'équilibre, de vue, physique, etc. • Risque d'urgence médicale : Des urgences médicales peuvent survenir, telles que des réactions allergiques soudaines ou des problèmes cardiaques. • Impact sur la qualité de vie : Une condition médicale ou physique peut limiter les activités récréatives et entraîner une anxiété liée à la pratique du kite. <p>En résumé, une condition médicale ou physique peut entraîner un risque accru de blessures, une aggravation de la condition, des limitations dans la pratique, des urgences médicales et un impact sur la qualité de vie. Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé avant de pratiquer le kite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Choix particulier de l'équipement • Attention particulière au rythme du cours • Cours à l'échelle 1/1 • Dispositif de communication Bluetooth
Manque de connaissances/d'aisances	<ul style="list-style-type: none"> • Risque d'accidents accru : Le manque de connaissances peut augmenter le risque de chutes, de collisions et d'autres accidents sur l'eau. • Difficulté à contrôler le matériel : Le manque d'aisance peut rendre la manipulation du kite et de la planche difficile, augmentant ainsi le risque de perte de contrôle et de chute. • Réaction difficile en cas d'urgence : En cas d'urgence, comme une tempête soudaine, le manque de connaissances peut rendre difficile la réaction rapide et la mise en place de mesures de sécurité. • Frustration et découragement : Les débutants peuvent ressentir de la frustration et du découragement, ce qui peut limiter leur progression dans la pratique du kite. <p>En résumé, le manque de connaissances ou d'aisance peut entraîner un risque accru d'accidents, une difficulté à contrôler le matériel, une réaction difficile en cas d'urgence, ainsi que de la frustration et du découragement. Il est donc essentiel pour les débutants de suivre des cours avec des instructeurs qualifiés et de pratiquer régulièrement pour développer leurs compétences et leur confiance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cours à l'échelle 1/1 • Contact permanent entre l'instructeur/trice et l'élève

B.1.2 – Facteurs de risques liés à l'élève (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Sous l'effet de substance	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution de la vigilance : L'usage de substances réduit la vigilance et l'attention, augmentant ainsi le risque d'accidents sur l'eau. • Altération des réflexes et de la coordination : Les substances altèrent les réflexes et la coordination motrice, rendant plus difficile la manipulation du kite et de la planche, et augmentant le risque de chutes et d'accidents. • Augmentation du risque de noyade : Sous l'effet de substances, le pratiquant peut être moins conscient des dangers et moins capable de réagir en cas de situation de noyade, augmentant ainsi le risque de noyade. • Accidents graves : L'usage de substances peut entraîner des accidents graves, tels que des collisions avec d'autres pratiquants ou des blessures causées par le kite mettant en danger la vie du pratiquant et des autres. <p>En résumé, l'usage de substances pendant la pratique du kite peut avoir des conséquences graves, notamment une diminution de la vigilance, une altération des réflexes et de la coordination, un risque accru de noyade et des accidents graves. Il est donc crucial pour les pratiquants de s'abstenir de consommer des substances avant ou pendant la pratique de ce sport pour garantir leur sécurité et celle des autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interruption du cours
État émotionnel	<ul style="list-style-type: none"> • Distraction et prise de décisions impulsives : Un état émotionnel perturbé peut entraîner une distraction et une propension à prendre des décisions impulsives, augmentant ainsi le risque d'accidents. • Réaction inadaptée aux situations d'urgence : Un état émotionnel instable peut rendre difficile la gestion des situations d'urgence, pouvant conduire à des réactions inadaptées ou à de la panique. • Altération de la perception des dangers : Les émotions peuvent altérer la perception des dangers, entraînant une sous-estimation des risques ou une prise de risques inconsidérée. <p>En résumé, l'état émotionnel d'un pratiquant peut influencer sa sécurité en provoquant des distractions, des décisions impulsives, des réactions inadaptées aux urgences et une perception altérée des dangers. Pour une pratique sûre et satisfaisante, il est crucial de gérer ses émotions et de maintenir un état émotionnel équilibré</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation permanente du niveau de l'élève • Choix du site de pratique • Évaluation des craintes de l'élèves en début de leçon • Dispositif de communication Bluetooth permettant cette évaluation • Opter pour une attitude positive, encourageante et constructive pour faciliter l'apprentissage

B.1.3 – Facteurs liés aux à l’environnement

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Profondeur de l'eau	Il y a un risque accru de blessure corporelle en eau peu profonde. Le retour au bord peut être difficile en eau profonde.	<ul style="list-style-type: none"> • Délimitation de la zone de pratique • Dispositif de communication Bluetooth
Danger/obstacle submergé	Les obstacles sur l'eau augmentent le risque de blessure ou de bris d'équipement.	<ul style="list-style-type: none"> • Délimitation de la zone de pratique • Garder la distance de sécurité de 75 m
Danger/obstacle près de la zone de décollage	Il y a un risque accru de se blesser, de blesser autrui ou d'endommager l'équipement.	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositif de communication Bluetooth permettant cette évaluation • Port du casque
Courant marin	Le kite peut être trop puissant ou insuffisamment. Le pratiquant peut également dériver, paniquer, s'épuiser ou se noyer.	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation des prévisions de marée • Consultation des cartes maritimes • Appréciation sur le lieu du cours • Embarcation à moteur prêt et fonctionnel
Collision avec d'autres pratiquants	Une collision avec un autre pratiquant peut entraîner des blessures, une noyade ou un bris d'équipement.	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositif de communication Bluetooth • Système de largage du kite • Bonne connaissance des règles de navigation en amont
Collision avec des baigneurs	Une collision avec un baigneur peut causer des blessures et/ou entraîner une noyade.	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositif de communication Bluetooth • Délimitation de la zone de pratique • Garder la distance de sécurité de 75 m • Système de largage du kite • Évaluation sur le lieu du cours
Circulation de bateaux à moteur	Risque de collision avec un bateau à moteur, pouvant entraîner des blessures graves, voire la mort, ou une noyade.	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositif de communication Bluetooth • Délimitation de la zone de pratique • Garder la distance de sécurité de 75 m • Système de largage du kite • Évaluation sur le lieu du cours • Bonne connaissance des règles de priorité en amont
Blessures par objet contondant ou pénétrant	Risque de perte de contrôle du kite, pouvant entraîner un accident et des blessures graves.	<ul style="list-style-type: none"> • Recommandation de port de chaussures d'eau
Grosseur/ hauteur des vagues	Naviguer dans de grosses vagues augmente les risques de noyade, de blessure et de bris d'équipement.	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation des prévisions de vagues • Appréciation sur le lieu du cours

B.1.4 – Facteurs liés aux conditions météorologiques

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Orage	Risque d'électrocution, de noyade et même de mort.	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation des prévisions vent et des prévisions météo • Évaluation sur le lieu du cours
Vent fort	Naviguer par vent fort demande plus d'expérience, car le risque d'accident est plus élevé.	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuster la taille du kite en conséquence. • Annulation du cours en cas de vent dépassant 30 noeuds
Vent rafaleux	Risque que le kite décroche, tombe au sol ou redécolle dans la zone de puissance, pouvant projeter le pratiquant et entraîner une blessure corporelle ou un bris d'équipement.	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir la taille du kite en fonction de la rafale. • Annulation du cours en cas de rafale excédant 15 noeuds de différence
Hypothermie	Risque de diminution de la force et de la coordination, d'épuisement, d'évanouissement et de noyade.	<ul style="list-style-type: none"> • Choix du jour de cours en fonction du bulletin météo et de la température effective • Port de vêtements adaptés
Coup de chaleur	Risque de déshydratation, de vertiges, de confusion, d'épuisement, d'évanouissement ou de coup de chaleur sévère pouvant mener à une perte de conscience.	<ul style="list-style-type: none"> • Message de convocation mentionnant les précautions à prendre (casquette-crème solaire-etc.)
Engelure	Risque de douleur intense, de perte de sensibilité, de raideur articulaire, de lésions cutanées ou, dans les cas graves, de dommages permanents aux tissus.	<ul style="list-style-type: none"> • Choix du jour de cours en fonction du bulletin météo et de la température effective • Port de vêtements adaptés
Changement/ Direction du vent	Un changement de direction du vent peut faire dériver le pratiquant vers le large.	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation des prévisions vent et des prévisions météo
Perte de visibilité dans le brouillard	Une visibilité réduite peut entraîner une collision avec un autre pratiquant, un usager du site ou un obstacle, pouvant causer une blessure corporelle ou un bris d'équipement.	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation des prévisions vent et des prévisions météo • Sifflet nautique • Bonne connaissance de la technique de l'auto-sauvetage en amont
Vent de terre/ vent de terre latéral	Possibilité de dériver vers le large, ce qui peut provoquer un sentiment de panique et entraîner un épuisement, voire une noyade.	<ul style="list-style-type: none"> • Embarcation à moteur prêt et fonctionnel • Dispositif de communication Bluetooth • Bonne connaissance du système de largage du kite en amont
Vent de mer/ vent de mer latéral	Le risque de dériver vers la berge, de faire tomber son kite sur celle-ci, de blesser quelqu'un ou de se blesser soi-même est plus élevé.	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise de la nage tracté • Dispositif de communication Bluetooth • Délimitation de la zone de pratique • Bonne connaissance des signes internationaux en amont

B.1.4 – Facteurs liés aux conditions météorologiques (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Vent latéral	Le retour vers la berge peut devenir plus difficile en cas de problème.	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise de la nage tracté • Dispositif de communication Bluetooth • Délimitation de la zone de pratique • Bonne connaissance des signes internationaux en amont
Grain fréquent	Grand risque de surpuissance du kite, de perte de contrôle, de projection, de blessure et/ou de blessure à autrui.	<ul style="list-style-type: none"> • Regarder fréquemment vers le vent pour observer les changements météorologiques en temps réel. • Consultation des prévisions vent et des prévisions météo • Évaluation sur le lieu du cours



ANNEXE C

Documentation utile et gabarits

Crédit photo : Louis Hansel

C.1 – PLAN DE SORTIE, PLAN DE MESURES D'URGENCE ET RAPPORT D'ACCIDENT

Pour favoriser la sécurité et la qualité de chaque sortie, une bonne préparation est essentielle. Lorsqu'on peut s'appuyer sur des outils de gestion de risques de qualité, actuels et reconnus par le milieu, on bonifie encore plus notre capacité d'intervenir adéquatement en cas de pépin.

C'est pourquoi la Fédération québécoise de kite recommande l'utilisation des gabarits de plan de sortie et de plan de mesures d'urgence listés ici. Ce sont des formulaires interactifs conçus pour être utilisés pour toutes les activités de plein air, pour tous les contextes de pratique et par les intervenant-e-s de tous les secteurs d'activité. Bien qu'ils soient des outils clé en main, leur utilisation doit être adaptée à chaque situation, en tenant compte de nombreux facteurs comme l'expérience des personnes participantes, le niveau de complexité et d'isolement de la sortie, les ressources disponibles, etc.

Ces gabarits sont accompagnés de documentation et d'explications vulgarisées. Pour en savoir plus, consulter le [site Web du Réseau plein air Québec](#).

C.1.1 – Gabarits de plan de sortie (PdS)

- » [Plan de sortie – Pour adeptes de plein air | Pratique libre et autonome : Sortie simple](#)
- » [Plan de sortie – Pour adeptes de plein air | Pratique libre et autonome : Sortie avec nuitée\(s\) ou sortie complexe](#)
- » [Plan de sortie – Sortie encadrée journalière ou sortie simple](#)
- » [Plan de sortie – Sortie encadrée complexe ou sortie avec nuitée\(s\)](#)

C.1.2 – Gabarits de plan de mesure d'urgence (PMU)

- » [Plan de mesures d'urgence – Pour adeptes de plein air | Pratique libre et autonome : sortie journalière ou sortie simple](#)
- » [Plan de mesures d'urgence – Pour adeptes de plein air | Pratique libre et autonome : sortie avec nuitée\(s\) ou sortie complexe](#)
- » [Plan de mesures d'urgence – Pour sortie encadrée](#)

Les gabarits présentés ici ont été développés dans le cadre d'un projet réalisé par le Réseau plein air Québec (RPAQ) en partenariat avec les onze fédérations québécoises de plein air, dont FQK, ainsi qu'Aventure Écotourisme Québec (AEQ), la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et l'Association des camps du Québec (ACQ). Ils sont le fruit d'un important travail de concertation et d'harmonisation.

C.1.3 – Autre gabarit

- » [Formulaire de rapport d'accident](#)

C.2 - FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ACCEPTATION DES RISQUE



Je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents de l'activité de kitesurf/snowkite/location à laquelle je vais participer, qui font partie du programme de **(Nom du Club/de l'école)**. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitative :

- Blessures dues à des chutes ou autres mouvements (entorse, foulure, fracture, etc.);
- Blessures avec matériel (barre, cordes, voile, etc.);
- Blessures dues au transport des embarcations;
- Blessures dues au transport en bateau;
- Allergies ;
- Blessures dues aux éléments naturels (branches, sable, roches, vent, etc.);
- Froid ou hypothermie;
- Blessures résultant de contact accidentel ou non entre les individus;
- Contact avec l'eau ou noyade (kitesurf);
- Troubles dus à la chaleur (kitesurf);
- Collision avec une voiture ou un bateau;
- Décès.

Initiales S.V.P _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

2) ÉTAT DE SANTÉ

Sexe : _____ Âge : _____ Allergie ? OUI / NON Si oui, précisez : _____

Êtes-vous enceinte ? OUI / NON

Si oui, depuis combien de semaines/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 pourraient vous limiter, directement ou indirectement, dans le cadre de l'activité à laquelle vous allez participer? Veuillez préciser, p. ex, problèmes de dos, problèmes respiratoires ou cardiaques, diabète, de la vue, surdité, peur de l'eau, des hauteurs, limitation de vos mouvements, etc. OUI / NON

Si oui, précisez : _____

Initiales S.V.P _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

N.B. : VOUS DEVEZ RENCONTRER VOTRE RESPONSABLE ET LUI EN FAIRE PART

À remplir seulement si vous avez répondu oui à l'un des éléments de la section 2. Après en avoir discuté avec une personne responsable de **(Nom du Club/de l'école)**, j'accepte le risque additionnel qui pourrait entraîner la détérioration de mon état de santé.

Initiales S.V.P. _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

3) DROGUES ET ALCOOL

Je m'engage à ne pas consommer, ne pas avoir en ma possession ni être sous l'effet de toute drogue ou substance illicite, ou de tout médicament (sous ordonnance ou non) qui n'a pas été mentionné(e) au point 2) du présent formulaire. Je comprends également que **(Nom du Club/de l'école)** recommande fortement à toute personne majeure de ne jamais consommer d'alcool lors des activités. Il est strictement interdit pour une personne mineure de consommer de l'alcool en tout temps lors des activités du **(Nom du Club/de l'école)**. Je suis conscient que tout manquement à ces règles de ma part pourrait mener à mon expulsion de l'activité sans préavis, et ce, sans possibilité de remboursement, autre que la cotisation d'adhésion à la Fédération Québécoise de Kite, s'il y a lieu.

Initiales S.V.P. _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

4) CONFIRMATION DES RENSEIGNEMENTS ET ACCEPTATION DES RISQUES

J'atteste que les renseignements consignés dans la présente fiche sont exacts, à ma connaissance. Je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements sur mon état de santé, qu'ils soient ou non pertinents. Je suis conscient(e) du fait 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 à la Fédération Québécoise de Kite ainsi qu'à **(Nom du Club/de l'école)** de dresser un profil de sa clientèle. Je suis conscient(e) que les activités offertes par **(Nom du Club/de l'école)** se déroulent dans des milieux semi-naturels ou naturels pouvant être accidentés qui, conséquemment, sont plus éloignés des services médicaux. Cet état de fait pourrait entraîner de longs délais lors d'une urgence nécessitant une évacuation, ce qui pourrait causer l'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 dégage de toute responsabilité la FQK et **(Nom du Club/de l'école)** ses administrateurs, dirigeants, employés, bénévoles et représentants, de tout dommage corporel, moral ou matériel que je pourrais subir à la suite de la pratique de l'activité. À cet égard, je renonce à tout recours contre les personnes mentionnées ci-dessus. La présente renonciation prend effet immédiatement et continuera son effet tant que je participerai aux activités visées par la présente et lie tous mes héritiers, liquidateurs de succession et ayants droit ainsi que toute autre personne qui me représente.

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 guide se réserve le droit 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 tout motif.

Signature S.V.P. : _____

Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

5) DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ MATÉRIELLE

Je renonce par la présente à toute réclamation, ainsi qu'à toute poursuite pour tout dommage et intérêt aux biens et matériels m'appartenant (usure normale, perte, bris, vol, vandalisme).

Initiales S.V.P. _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

6) AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

J'autorise (**Nom du Club/de l'école**) à prodiguer tous les premiers soins nécessaires. J'autorise également (**Nom du Club/de l'école**) à prendre la décision, dans le cas d'un accident, de 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.

Initiales S.V.P. _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

7) AUTORISATION D'UTILISER DES PHOTOS À DES FINS PROMOTIONNELLES

J'autorise (**Nom du Club/de l'école**) à reproduire, diffuser et publier les photos **sur lesquelles je figure à des fins de promotion Facebook, Infolettre, brochures, encarts, ou autres utilisations semblables à des fins de promotion du sport.** La présente autorisation est valide sans restriction de temps et partout en Amérique du Nord pour les usages mentionnés précédemment. Je m'engage à ne demander aucune compensation financière pour la reproduction, la diffusion et la publication de ces photos dans le cadre des usages mentionnés précédemment.

Initiales S.V.P. _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

8) AUTORISATION D'ADHÉSION FQK

J'autorise (**Nom du Club/de l'école**) à partager mes coordonnées avec la Fédération Québécoise de Kite à des fins d'adhésion, afin que l'activité à laquelle je participe respecte ses engagements liés au service d'assurance responsabilité civile. Mon adhésion me donne accès aux services et avantages des membres individuels FQK. De ce fait, j'accepte de recevoir les publications officielles (infolettre) de la Fédération (desquelles il est possible de me désabonner en tout temps).

Initiales S.V.P. _____ Initiales d'un parent (si moins de 18 ans) _____

C.3 – FICHE AUTOÉVALUATION DES HABILITÉS TECHNIQUES

Niveau 1 – Débutant

Compétence	Référence FQK
Évaluation S.E.A. (site, environnement, activité)	1A
Gréage et manipulation du kite	1B
Utilisation des systèmes de sécurité avec le kite au sol	1C
Théorie de la fenêtre de vol	1D
Décoller et atterrir un kite en tant qu'assistant	1E
Premier pilotage du kite et lâcher la barre	1F
Exploration du bord de la fenêtre de vol	1G
Pilotage à une main	1H
Marcher et contrôler le kite sans le regarder	1I
Décoller et atterrir le kite à une main de chaque côté	1J
Larguer le chicken loop et faire un auto atterrissage	1K
Ranger l'équipement	1L

Niveau 2 – Intermédiaire

Compétence	Référence FQK
Redécoller le kite dans l'eau	2A
Nage tractée en puissance (sous le vent)	2B
Nage tractée au vent	2C
Nage tractée avec la planche	2D
Premier décollage avec la planche (Waterstart)	2E
Autosauvetage	2F
Faire des arrêts contrôlés de chaque côté	2G

Niveau 2 - Intermédiaire (suite)

Compétence**Référence FQK**

Naviguer sur une distance d'au moins 50 m de chaque côté

2H

Niveau 3 - Autonome

Compétence**Référence FQK**

Connaître les règles de navigation et les signes internationaux

3A

Connaître la barre de contrôle et savoir ajuster le **trim**

3B

Décoller et atterrir le kite avec un assistant

3C

Entrer et sortir de l'eau tout en contrôlant son kite

3D

Contrôler sa vitesse

3E

Remonter au vent de chaque côté de façon constante

3F

Naviguer sous le vent

3G

Pliage du kite en eau profonde et sauvetage par bateau

3H

Niveau 4 - Avancé

Compétence**Référence FQK**

Transition glissée

4A

Auto Décollage

4B

Navigation toe side (côté orteil)

4C

Jibe talon à orteil

4D

Jibe orteil à talon

4E

Récupération d'une planche

4F

Récupération d'une personne

4G

Loop sur l'eau - **kiteloop** et **downloop**

4H

Technique de redécollage avancé

4I

Niveau 4 - Avancé (suite)

Compétence	Référence FQK
Réarmer le chicken loop après son activation	4J
Saut basique	4K
Saut transition	4L

Niveau 5 - Expert

Pour réussir le niveau 5, vous devez maîtriser au minimum 5 manoeuvres dans une des disciplines suivantes :

Hooked

- » Pop
- » Pop to toeside
- » Divers grab
- » Backroll
- » Backroll transition
- » Backroll to toeside
- » Frontroll
- » Frontroll transition
- » Half backroll transition
- » Deadman
- » Frontroll Inverted
- » Darkslide
- » Handdrag
- » Ollie to blind
- » Ollie toeside to blind
- » One-footer
- » One-footer transition
- » Frontroll to blind
- » Board Off
- » Handstand
- » Saut *Kitelooop*
- » Jesus Walk
- » Barefoot
- » One foot drag
- » Tic Tac Toe
- » Backroll *Kitelooop*
- » Boogielooop

Unhooked

- » Naviguez *unhooked*
- » Raley
- » Backroll

- » Raley to toeside
- » Backroll to toeside
- » Frontroll
- » S-Bend
- » Frontroll to toeside
- » S-Bend to toeside
- » Toeside raley
- » Surface pass
- » Raley to blind
- » Toeside raley to toeside
- » Raley to wrapped
- » Backroll to wrapped
- » Blind judge
- » Frontroll to blind
- » S-Bend to blind
- » Frontroll to blind airpass
- » Frontroll to wrapped
- » S-bend to blind airpass
- » Toeside raley to wrapped
- » 313
- » Backroll to blind airpass
- » Backside 313
- » S-bend to wrapped
- » 315
- » Back mobe
- » Slim chance
- » Backside 315
- » Crowmobe
- » G-spot
- » Heart attack
- » KGB
- » S-mobe
- » Slim chance 5
- » Front mobe
- » Pete Rose
- » Totsie roll
- » Back mobe 5
- » Front blind mobe

Surf strapless

- » Décollage sur l'eau
- » Remonter au vent
- » Heel to toe jibe
- » Switch to toeside
- » Heel to toe jibe
- » Switch to toeside
- » Toe to heel jibe

- » Tack
- » Backroll Tack
- » Ollie
- » Backside air
- » Hang Ten
- » Ollie Toeside
- » Ollie 180
- » Toeside tack
- » Board off transition
- » Handstand 360
- » Indy toeside frontside 3
- » Jesus christ
- » Backroll tack to toeside
- » Flip
- » Pop shove it
- » Toeside air
- » Backroll
- » Backroll transition
- » Board off 360
- » Toeside air 360
- » 360 shove it
- » Backside 360
- » Front
- » Frontroll
- » Front to blind
- » Backroll board off 360
- » 313
- » Crazy horse
- » Front shove it
- » Flat 3

Vague

- » Basic wave riding foot position
- » Beach start in wave
- » Escape after a crash
- » Foam climb back side
- » Foot transition in the wave
- » Reading the wave
- » Basic wave riding side and *side onshore*
- » Kite steering in waves
- » Top turn frontside
- » Air reverse 360 frontside

Hydrofoil

- » Foil handling and bodydrag
- » waterstart *strapless*
- » waterstart with straps

- » First flight
- » Going upwind
- » Going downwind
- » Jibe to toeside
- » Jibe toeside to heelside
- » Changing stance
- » Foiling jibe
- » *Strapless* foiling jibe
- » Backroll tack
- » *Strapless* tack
- » Tack heel to toe
- » Tack toe to heel
- » Upwind 360
- » Front foot wash
- » Sitting on your foilboard
- » Backroll
- » Jumping with a foilboard



D

ANNEXE D

Équipement et trousse de premiers soins

Crédit photo : Frank Mckenna

D.1 – ÉQUIPEMENT

D.1.1 – Liste d'équipements du pratiquant autonome de kite

Équipement

- » Kite
- » Barre de contrôle
- » Planches
- » Harnais
- » Pompes
- » Coupe-ligne (obligatoire)
- » *Leash de sécurité* (obligatoire)
- » Casque (recommandé par la FQK)
- » Sifflet nautique (recommandé par la FQK)

Vêtements

- » Vêtement de flottaison individuel (VFI) (recommandé par la FQK)
- » Bottillons (recommandé par la FQK)
- » Combinaison isothermique
- » Tuque
- » Gant
- » Hoodie
- » Veste d'impact

Protection solaire

- » Écran solaire et baume à lèvres avec FPS
- » Lunette de soleil
- » Chapeau ou casquette
- » Premiers soins
- » Trousse de premiers soins personnelle (recommandé par la FQK)

Hydratation

- » Bouteille d'eau (recommandé par la FQK)

Appareil de communication

- » Appareils pour communication téléphonique et appel d'urgence (recommandé par la FQK)

Autres

- » Montre (recommandé par la FQK)

D.1.2 – Liste d'équipements de l'encadrant de kite

Équipement

- » Kite à boudin ou caisson
- » Barre de contrôle
- » Planche
- » Harnais
- » Pompe
- » Coupe-ligne (obligatoire)
- » *Leash de sécurité* (obligatoire)

- » Casque (recommandé par la FQK)
- » Sifflet nautique (obligatoire)

Vêtements

- » Vêtement de flottaison individuel (VFI)
- » Bottillon (recommandé par la FQK)
- » Combinaison isothermique
- » Tuque
- » Gant
- » Hoodie

Protection solaire

- » Écran solaire et baume à lèvres avec FPS
- » Lunette de soleil

Premiers soins

- » Trousse de premiers soins (obligatoire)

Hydratation

- » Bouteille d'eau (recommandé par la FQK)

Appareil de communication

- » Appareils pour communication téléphonique et appel d'urgence (obligatoire)
- » Casque bluetooth (recommandé par la FQK)

D.2 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS

D.2.1 – Contenu de la trousse de premiers soins de l'encadrant

La trousse de premiers soins doit être identifiée d'une croix rouge, visible, située dans un endroit facile d'accès, disponible en tout temps et le plus près possible des lieux de l'activité.

Le contenu minimal recommandé d'une trousse de premiers soins est le suivant :

- » Garrot artériel (2) - Type C-A-T ou SOFTT
- » Pansement compressif (2)
- » Compresse propre (25)
- » Désinfectant type Bétadine®, Merfen®, hibidil®(100ml)
- » Pinche à écharde (1)
- » Bande de gaz stérile (2)
- » Bandage triangulaire (2)
- » Gants jetables en nitril (2 paires)
- » Compresse froide instantannée (2)
- » Pocket mask (1)
- » Ciseaux à habits (1)
- » Couverture de survie (1)



ANNEXE E

Références pour aller plus loin

E.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

Le présent guide a été rédigé après consultation des documents suivants.

E.1.1 – Contenus transdisciplinaires

- Association des camps du Québec. (s. d.). *La certification et la conformité ACQ*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/certification-acq>
- Association des camps du Québec. (s. d.). *Outils pour les gestionnaires de camps*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/outils?search=true&order=desc>
- Association des camps du Québec. (2023). *Cahier des normes de certification*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/upload/commons/Cahier-des-normes-ACQ-2023.pdf>
- Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaire municipale », Ville de Longueuil et l'Association des responsables aquatiques du Québec. (2022). *Plan de sauvetage : Travail à risque de noyade*.
- Association pour le loisir des personnes handicapées. (s. d.). *Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire—AQLPH*. Association pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/formation-pour-un-plein-air-inclusif-et-securitaire/>
- Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Accréditation Qualité-Sécurité*. Aventure Écotourisme Québec. <https://aventure-ecotourisme.ca/notre-expertise/accreditation-qualite-securite>
- Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Liste des risques inhérents aux activités*. Aventure Écotourisme Québec.
- Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Modèle de plan d'urgence*.
- Aventure Écotourisme Québec. (2018). *Plan d'urgence : Parc régional du monde imaginaire*.
- Association québécoise du loisir municipal. (2004). *Guide de terminologie en loisir à l'intention des professionnels et bénévoles en loisir organisé*. Association québécoise du loisir municipal. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/7/1/1-12-310-20060718-1.pdf>
- Association québécoise du loisir municipal. (2008). *Vocabulaire en loisir*. Association québécoise du loisir municipal. <https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Vocabulaire-en-loisir.pdf>
- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et Kéroul. (2025). *Guide Le plein air pour tous*. Plein air accessible. <https://pleinairaccessible.ca/guide/>
- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (2025). *Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »*. Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/sensibilisation-mieux-comprendre-la-difference-pour-mieux-agir/>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile contractuelle*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresp-contract.htm>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile : vos droits et obligations*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iirespextrac.htm>
- Bergeron, N., Bissonnette, F., Boudreault, H., Chaubet, P., & Gadais, T. (2024). *Rapport de recherche concernant les programmes nationaux à l'échelle mondiale et les compétences professionnelles de l'encadrement d'activités de plein air dans la littérature*. Université du Québec à Montréal.
- Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., & Bissonnette, F. (2022). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec. https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1264/berge-ron-et-al_2022_pneapa_etudepreliminaire_complete.pdf

- CAA-Québec. (2020, septembre 2). Sports et activités en plein air : Ne partez pas sans assurance! CAA-Québec. <https://www.caaquebec.com/fr/conseils/pratiquer-des-sports-et-activites/sports-et-activites-en-plein-air-ne-partez-pas-sans-assurance>
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2006). *Plan d'action d'urgence : Grandes lignes et modèles*. https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/pau_guide.pdf
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2013). *Plan de mesures d'urgence*.
- Canot Kayak Québec. (2022). *Plan de mesure d'urgence : Modèle à remplir*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Canot. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Kayak de mer. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Canada. (2016). Formulaire de plan d'action en cas d'urgence. In *Manuel Leader 2 – Encadreur Rivière*.
- Cheval Québec. (2021). *Cabalista : Plan de mesure d'urgence*.
- Conseil québécois du loisir. *Programme DAFA – Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur*. (s. d.). Programme DAFA. <https://programmedafa.com/fr>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection des bénévoles*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-benevoles>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection personnelle*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-personnelle>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Travailleuses et travailleurs autonomes*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/categories-travailleuses-travailleurs/travailleuses-travailleurs-autonomes>
- Deschamps, P. (2023). Les conditions générales de la responsabilité civile du fait personnel. In *École du Barreau du Québec* (Éditions Yvon Blais, Vol. 5, p. 164-165).
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'action en cas d'urgence*.
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'urgence*. <https://eauvivequebec.ca/wp-content/uploads/2024/08/PlanMesureUrgence.pdf>
- Eau Vive Québec et Canot Kayak Québec. (s. d.). *Route Bleue : Plan de sortie en cas d'urgence*. <https://laroutebleue.ca/app/uploads/2023/05/plan-de-sortie-en-cas-durgence-la-route-bleue.pdf>
- Éducaloi. (s. d.). *La responsabilité de la personne qui porte secours à quelqu'un*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-responsabilite-de-la-personne-qui-porte-secours-a-quelquun/>
- Éducaloi. (s. d.). *L'assurance responsabilité*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/lassurance-responsabilite/>
- Fédération des caisses Desjardins du Québec. (2023, 17 octobre). Profiter des sports d'hiver avec les bonnes protections d'assurance. *Desjardins*. <https://www.desjardins.com/fr/conseils/profiter-sports-hiver-bonnes-protections-assurance.html>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (2017). *Référentiel en gestion de risque en enseignement en contexte de plein air – Politiques et pratiques normalisées pour les établissements scolaires du Québec*. Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. <https://cdn.ca.yapla.com/company/CPIYIBPUKelfWgyVphXqCErvb0/asset/files/manuel-gestion-de-risque.pdf>

- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (s.d.). *Colloque— Apprendre à ciel ouvert Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec—FÉEPEQ*. FÉEPEQ. <https://www.feepeq.com/fr/colloque>
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. (2011). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Escalade sur SAE, escalade de rocher, escalade de glace, ski de montagne. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Fédération québécoise des activités subaquatiques. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Plongée en apnée. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- La Cordée. (2014, mars 13). *Habillement multicouche : Vélo. Blogue La Cordée : plein air, vélo et ski*. <https://blog.lacordee.com/habillement-multicouche-velo/>
- Landry, D., & Auger, P. (2024). *Aide-mémoire des sept principes Sans trace*. De ville en forêt. <https://www.devilleenforet.com/sept-principes-sans-trace-reference-standard/>
- Leave No Trace. (s. d.). *History of LNT - Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*. Leave No Trace. <https://lnt.org/about/history/>
- Le RÉSEAU. (s. d.). *À propos*. Le RÉSEAU. <https://lereseau.co/a-propos>
- Mercure, C. (2021). *Le concept de plein air au Québec, enjeux épistémologiques et terminologiques*. *Nature et Récréation*, 10, 14-27. <https://lereseau.co/storage/291/nr10-4-concept-plein-air-au-quebec-enjeux.pdf>
- Ministère de l'Éducation du Québec. (2017). *Au Québec on bouge : Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*. Gouvernement du Québec. <https://www.education.gouv.qc.ca/municipalites/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/>
- On y va. (s.d.). *Fais partie de la solution! On y va*. <https://www.onyva.quebec/faispartiedelasolution/>
- Québec à Cheval. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Randonnée équestre. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Québec Aventure Plein Air (Réalisateur). (2021, mars 2). *Prêts pour l'aventure – Épisode 2 : Le multicouche* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CSvyITWxEKw>
- Rando Québec. (2022). *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre*. Rando Québec.
- Raymond Chabot Grant Thornton. (2022). *Étude sur les assurances dans le milieu du plein air et recommandations—Rapport final*. Réseau plein air Québec. https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt_2022_etude_sur_les_assurances_dans_le_domaine_du_plein_air.pdf
- Réseau plein air Québec. (s.d.). *Cultive ton plein air*. On y va. <https://www.onyva.quebec/cultive-ton-plein-air/>
- Sans trace Canada. (s. d.). *Les sept principes Sans trace*. Sans trace Canada. <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>
- Ski de fond Québec. (2009). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Ski de fond. Pratique récréative. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Société québécoise de spéléologie. (2006). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Spéléologie. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Spéléo Québec. (2021). *Protocole Spéléo-secours*.
- Système multicouche. (s. d.). *Portail plein air*. <https://portail-plein-air.weebly.com/systegrame-multicouche.html>

- Table sur le mode de vie physiquement actif. (s. d.). *La sécurité bien dosée, une question d'équilibre!* Table sur le mode de vie physiquement actif. <https://tmvpa.com/publication/securite-bien-dosee>
- The Decision Lab. (s. d.). *Biases*. The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/biases-index>
- The Decision Lab. (s.d.). *Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles?* The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>
- Thibault, A. (2011). Loisir et développement social : C'est du sérieux. Bulletin de L'Observatoire québécois du loisir, 8(16), 1-3. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/1717/1/6-24-2988-20111026-1.pdf>
- Vélo Québec. (s. d.). Programme cycliste averti – Plan de gestion des risques.
- Vélo Québec. (2015). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Vélo. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.