

CANOË- KAYAK

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires

REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

Ce guide est le résultat d'un effort collectif, nourri par des années de savoir-faire et de passion. Au fil des années, nos comités de bénévoles ont généreusement partagé leurs connaissances et expériences par l'entremise de divers documents et réflexions. Or, ils ont servi de base à ce guide. Grâce à eux, nous avons pu déterminer les défis spécifiques et les meilleures pratiques sur le terrain. Nous les remercions donc de tout cœur. Leur engagement et leur dévouement ont permis de créer un document qui reflète les besoins et les réalités de la communauté de canoë-kayak.

Nous avons également bénéficié de l'expertise d'organismes nationaux spécialisés, qui ont apporté une diversité de perspectives et d'expériences au sein de l'équipe. Cette synergie a permis de créer un guide complet, adapté aux besoins variés des adeptes de canoë-kayak.

Les contributions des spécialistes, y compris leurs expériences pratiques, ont été déterminantes pour formuler des recommandations précises et pragmatiques. Leur apport a renforcé la qualité de ce guide, visant à améliorer la sécurité nautique en plus de promouvoir une pratique enrichissante pour toutes les personnes passionnées de canoë-kayak.

Eau Vive Québec tient à remercier ces personnes et organismes pour leur contribution à la réalisation du présent guide :

Direction et coordination du projet

- » Trevor L'Heureux, Eau Vive Québec
- » 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

Rédaction des contenus disciplinaires

- » Patrick Levesque, Eau Vive Québec
- » Trevor L'Heureux, Eau Vive Québec

Révision et validation des contenus disciplinaires

- » Tanya Desrochers, Association des camps du Québec
- » Magalie Bernard, Association des parcs régionaux du Québec et Aventure Écotourisme Québec
- » Joanie Beaumont, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- » Pascale Caissy, 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
- » Geneviève Tessier

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz



Ce guide a été réalisé par Eau Vive 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.



ISBN 978-2-9823409-0-9

Dépôt légal, 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Eau Vive Québec 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 Eau Vive Québec 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. Eau Vive Québec 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 Eau Vive Québec 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. Eau Vive Québec 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 :

Eau Vive Québec et Réseau Plein Air Québec. (2025). *Canoë-kayak : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://eauvivequebec.ca/membre/>.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vi
Limites du guide	vii
À propos de Eau Vive Québec	vii
À propos du Réseau plein air Québec	viii
Légende	viii
Le canoë-kayak	1
Les termes utiles	2
Le milieu du canoë-kayak et du plein air au Québec	2
Caractéristiques des sites de pratique	8
Les risques inhérents à la pratique de canoë-kayak	19
L'équipement de canoë-kayak	22
La pratique libre et la pratique autonome	31
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	32
Planifier une sortie en canoë-kayak	36
Réaliser une sortie de canoë-kayak	41
Les contextes d'intervention des activités du club	50
La pratique encadrée	57
La personne encadrante	58
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	59
Le champ de compétences des encadrantes et encadrants en canoë-kayak	64
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement du canoë-kayak	66
Planifier une sortie de canoë-kayak	71
Réaliser une sortie de canoë-kayak	75
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	77
Le plan de mesures d'urgence	78
Que faire en cas d'urgence?	80
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement du canoë-kayak	83
Les assurances	87
Annexe A : Acronymes et glossaire	90
Liste des acronymes	91
Glossaire	94
Annexe B : Risques inhérents à la pratique du canoë-kayak	100
Synthèse des risques inhérents à la pratique du canoë-kayak	101
Annexe C : Documentation utile et gabarits	105
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	106

Formulaire d'évaluation médicale	107
Système d'évaluation du patient (SEP)	111
Formulaire de rapport d'accident	113
Formulaire d'acceptation des risques	115
Annexe D : Références pour aller plus loin	116
Liste de références	117

PRÉAMBULE

Dans le cadre d'un engagement continu visant une pratique sécuritaire de ses activités, Eau Vive Québec est fière d'avoir participé à l'élaboration des **Guides de pratique et d'encadrement sécuritaire pour les activités de plein air**, réalisés en partenariat avec le Réseau Plein Air Québec et d'autres intervenants et intervenantes clés du domaine.

Cette initiative ambitieuse vise à réaliser plusieurs objectifs fondamentaux :

1. Éducation et autonomie

Cette initiative aspire à éduquer le public et les adeptes en fournissant un ensemble complet de connaissances nautiques. Elle vise à promouvoir l'autonomie des payeuses et des payeurs en offrant des renseignements approfondis sur les bonnes pratiques, les consignes de sécurité et les mesures pour garantir une expérience enrichissante et sécurisée.

2. Normes

En établissant des normes de référence, cette initiative assure une certaine uniformité dans la manière dont le canoë-kayak est pratiqué. Son principal objectif est d'offrir un cadre général et des principes directeurs qui assurent une pratique sécuritaire et unifiée, tout en laissant place à la diversité et à l'adaptabilité des besoins en fonction des différents contextes et niveaux d'expertise des pratiquant-e-s.

3. Sécurité et responsabilité

En instaurant des protocoles de sécurité pour éviter les accidents et limiter les risques, nous savons que notre responsabilité ne se limite pas à notre propre bien-être, mais qu'elle comprend aussi l'incidence de toutes nos actions au sein de nos communautés. Au final, la sécurité et la responsabilité constituent des principes fondamentaux qui favorisent un environnement propice à l'épanouissement individuel, mais dans un climat de confiance généralisée.

4. Document de référence

Nous voulons que ce guide devienne source exhaustive de données pertinentes sur les normes et les réglementations liées à la pratique de cette activité.

5. Soutien à la Communauté

En fournissant des ressources et des directives claires, cette initiative vise à soutenir activement les pratiquants et toutes les personnes de la communauté du canoë-kayak.

En somme, ce Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire du canoë-kayak va au-delà de la simple promotion d'activité. Il vise à créer une culture de sécurité, de responsabilité et d'excellence au sein de la communauté des adeptes d'eau vive, tout en fournissant un document de référence complet et précieux pour toutes les facettes de cette pratique. Toute personne souhaitant formuler des commentaires en vue d'améliorer ce document est encouragée à les partager avec Eau Vive Québec.

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 du canoë-kayak, 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 EAU VIVE QUÉBEC

Depuis 1979, Eau Vive Québec (EVQ) est la fédération québécoise rassemblant les sports et les loisirs en eau vive tels que le canoë, le kayak, la planche à pagaie, le rafting et le surf. Elle est mandatée de fournir des lignes directrices et des outils à tous les intervenants et toutes les intervenantes qui participent à leur développement sur le territoire québécois.

La mission d'Eau Vive Québec (EVQ) est de démocratiser les activités nautiques de pagaie et d'eau vive en jouant un rôle central en matière d'information et de coordination, quel que soit le niveau de compétence des débutant-e-s et des expert-e-s.

Guidés par les valeurs d'inclusivité, de plaisir, de respect et de partage, nous facilitons l'accès aux plans d'eau et aux formations connexes, assurant ainsi une expérience plaisante, sécurisée et respectueuse de l'environnement pour tous les pratiquant-e-s.

En tant que fédération sportive, de loisir et de plein air, officiellement reconnue par le ministère de l'Éducation, nous sommes responsables de fournir et de développer des programmes de formation, de certification et d'encadrement dans nos disciplines et à l'échelle du Québec.

Nous avons la responsabilité de protéger les lieux de pratiques et, surtout, l'ensemble des accès.

Eau Vive Québec sanctionne les activités suivantes, qu'elles se déroulent en eaux calmes ou vives :

- » Le canoë-kayak récréatif
- » La planche à pagaie
- » Le rafting
- » Le surf
- » Les disciplines compétitives suivantes : la descente compétitive, le freestyle, le slalom, le kayak polo, la planche à pagaie compétitive, le surf compétitif et le rafting compétitif.

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



Fédération
québécoise
de la montagne
et de l'escalade



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 canoë-kayak

Crédit photo : Haitham

1.1 – LES TERMES UTILES

Le canoë-kayak est une activité nautique qui consiste à naviguer en kayak sur des cours d'eau présentant des courants et des obstacles naturels. Cette activité permet véritablement de s'immerger dans la nature, d'explorer à son rythme des endroits inaccessibles et de jouer dans le courant. Accessible et abordable, cette activité permet de découvrir la faune locale tout en testant ses compétences et en s'adaptant aux défis de chaque rapide.

Le premier chapitre se concentre sur une présentation exhaustive de l'univers du canoë-kayak au Québec. Il explore le langage spécifique utilisé dans ces disciplines et identifie les principaux acteurs et actrices du domaine. De plus, il comprend une description détaillée des environnements de pratique, y compris leur classification en eaux calmes et en eaux vives, ce qui donne une vision approfondie des différents contextes d'activité. En outre, il présente clairement les risques inhérents au kayak pour une pratique sécurisée. Enfin, il examine en détail les recommandations liées à l'équipement et à l'habillement nécessaires pour profiter au maximum de cette activité dans un environnement aquatique exigeant.

Bien que le canoë-kayak soit une activité simple, ce guide comprend une terminologie technique précise et à jour. Pour assurer une compréhension optimale, un glossaire détaillé ([annexe A](#)) répertorie les termes tels que *canoë*, *canot*, *kayak*, *encadrant*... Ce compagnon explicatif démystifie ces termes spécifiques, offrant des définitions claires pour les novices et les initiés. Le glossaire devient donc une ressource langagière indispensable sur les activités de canoë-kayak, en plus d'une passerelle entre l'apprentissage et la pratique.

1.2 – LE MILIEU DU CANOË-KAYAK ET DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

Le Québec offre une véritable diversité de plans d'eau et des expériences uniques aux pagayeurs et pagayeuses. Du petit lac de tête à la mer intérieur, de la rivière aux dénivelés prononcés à celle aux débits imposants, chaque étendue d'eau a son propre caractère et offre des défis et des découvertes pour les canoë-kayakistes de tous les niveaux. Un véritable paradis permettant de vivre des expériences uniques et variées, pour tous les goûts et niveaux de pratique.

La gouvernance provinciale en matière de canoë-kayak est assurée par différentes organisations qui jouent des rôles clés :

- » **Eau Vive Québec (EVQ)** : fédération sportive axée sur le développement et la promotion de plusieurs activités aquatiques comme le canoë, le kayak, la planche à pagaie, le surf et le rafting.
- » **Canot Kayak Québec (CKQ)** : fédération de loisir qui met l'accent sur le développement et la promotion du canotage et du kayak de mer.
- » **Société de sauvetage (SdS)** : organisme à but non lucratif dédié à la prévention des noyades et des traumatismes liés à l'eau.
- » **Consortium de sécurité en rivière du Québec (CSRQ)** : regroupement de CKQ, EVQ et SdS qui collaborent pour développer des outils de sécurité pour les rivières du Québec.
- » **Fondation Rivières** : OBNL qui œuvre dans la préservation, la restauration et la valorisation des caractéristiques naturelles des rivières. Elle joue un rôle essentiel pour garantir la qualité de l'eau et assurer l'accès à cette ressource vitale pour la population du Québec. L'organisation tient compte des dimensions sociales, environnementales et économiques pour atteindre ses objectifs.

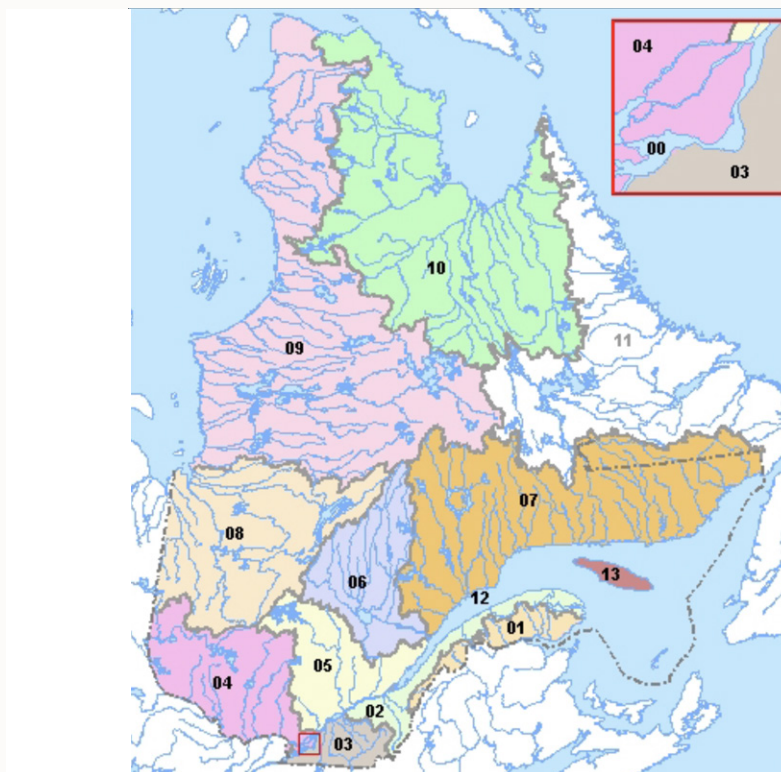
À l'échelle nationale et internationale :

- » **Canoë-Kayak Canada (CKC)** : organisation nationale qui vise à accroître la participation des Canadiens et Canadiennes au canotage et à soutenir les ambitions des athlètes grâce à des programmes de développement.
- » **Paddle Canada (PC)** : organisation canadienne représentant les pagayeuses et pagayeurs récréatifs.

- » **Fédération Internationale de Canotage (ICF)** : entité mondiale qui supervise différentes disciplines à l'échelle internationale, notamment la course en ligne, le slalom en eau vive, la descente en eau vive, etc.
- » **Fédération Internationale de Rafting (IRF)** : organisation de soutien favorisant le développement du rafting à différents niveaux (compétitif, commercial ou récréatif) et visant à répondre aux demandes croissantes de la communauté du rafting.

1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

Le territoire étendu du Québec couvre environ 1,7 million de kilomètres carrés et comprend près de 3 % des réserves renouvelables mondiales d'eau douce, soit 430 bassins versants majeurs. Ce terrain de jeu comporte plus de 500 000 lacs et environ 4 500 rivières dispersés dans 13 régions hydrographiques. Or, une simple observation de la carte géographique révèle que ces rivières sont les artères vitales du territoire.



Ces cours d'eau, souvent réputés pour leur beauté naturelle, liés à des légendes ou parfois marqués de préoccupations environnementales, ont joué un rôle essentiel dans l'histoire et le développement du Québec, de l'époque de la colonisation à aujourd'hui. Ils ont été des voies de navigation, des sources d'énergie, des éléments stratégiques de défense et des sites industriels majeurs, chacun ayant une importance particulière que la société québécoise a cherché à développer, à préserver et à mettre en valeur au fil du temps.

Il est important de se rappeler que, dans le passé, ces cours d'eau représentaient les seules voies de transport relativement sûres, utilisées pour se déplacer vers des destinations lointaines en descendant ou remontant les rivières. Ce pan d'histoire illustre l'importance fondamentale de ces voies d'eau dans l'évolution et l'essor du Québec.

Parlons un peu d'hydrologie

L'hydrologie est la science qui étudie l'écoulement de l'eau. En ruisselant dans les terres et en transportant diverses matières dans leur lit, les rivières exercent progressivement une influence sur la

topographie environnante. En retour, la configuration des vallées, le dénivelé des montagnes et la composition géologique du sous-sol exercent une influence sur leur régime d'écoulement. Et en plus de ces éléments naturels qui interagissent entre eux, l'intervention humaine peut également y jouer un rôle.

Le bassin versant

De la même manière que les frontières d'un pays, un bassin versant est circonscrit par des limites naturelles, typiquement des crêtes topographiques, où toutes les précipitations issues de la pluie ou de la fonte des neiges convergent vers un point central. Ce bassin sert de vaste réservoir naturel, recueillant les précipitations qui tombent à sa surface. L'intégralité des eaux de ruissellement, des rivières, des ruisseaux et des plus petits cours d'eau s'écoulent ensuite vers le point central, que ce soit un cours d'eau principal, un lac ou un océan, formant ainsi un réseau hydrographique interconnecté.

L'influence de la pente

Les pentes abruptes génèrent un écoulement rapide, ce qui crée des torrents avec des rapides et des cascades. En revanche, les pentes plus douces favorisent un écoulement calme où la rivière s'écoule plus lentement, permettant la formation de méandres, de courbes serpentine que la rivière dessine en épousant le relief du terrain, ou même de zones d'élargissement qui peuvent former des lacs ou des étangs. Ces caractéristiques dépendent de la topographie environnante et influencent le type d'écoulement et la forme que prennent les cours d'eau.

Le régime d'écoulement

Chaque rivière possède son propre rythme d'écoulement, mesuré par son débit, généralement en mètres cubes par seconde (m^3/s). Ce débit représente le volume d'eau traversant la rivière pendant une période donnée et varie au fil des saisons. En fin d'été, il diminue généralement (période d'étiage), puis augmente lors des pluies abondantes ou de la fonte des neiges (période des crues). Ce cycle saisonnier reflète une sorte de rythme naturel, semblable à une respiration.

La rivière coule généralement dans son lit mineur, mais peut déborder occasionnellement dans son lit moyen, et plus rarement dans son lit majeur, délimité par la « ligne des plus hautes eaux » atteintes lors de crues exceptionnelles. Au Québec, cette ligne est étudiée pour mieux gérer l'urbanisation dans les zones à risque d'inondation. Il est important de noter qu'une crue ne conduit pas nécessairement à une inondation : une crue représente une augmentation du débit, tandis qu'une inondation survient lorsque le cours d'eau déborde de son lit.

L'influence des affluents

Une rivière principale prend souvent sa source en altitude et serpente dans la vallée avant de se jeter dans la mer ou de se joindre à un fleuve. Pendant son parcours, elle est alimentée par d'autres cours d'eau plus petits, appelés affluents.

De l'amont vers l'aval

L'eau descend des sommets des montagnes vers la vallée par gravité, suivant naturellement une progression de l'amont vers l'aval. En regardant dans le sens du courant de la rivière (soit vers l'aval), ce qui apparaît du côté droit est considéré comme la droite, tandis que ce qui se trouve sur la rive opposée est perçu comme étant la gauche de la rivière.

Le delta

Un delta est une formation géographique formée à l'embouchure d'une rivière, là où elle se jette dans un océan, une mer ou un lac. Il se caractérise par un éventail de dépôts sédimentaires, souvent en forme de triangle ou d'éventail, créé par le transport et le dépôt de matériaux tels que le sable, le limon et le gravier. Les sédiments transportés par le courant se déposent à l'endroit où sa vitesse diminue, soit à son point de rencontre avec les eaux plus calmes de l'océan ou de la mer, ce qui forme le delta. Cette zone peut être très fertile et abrite souvent une riche biodiversité.

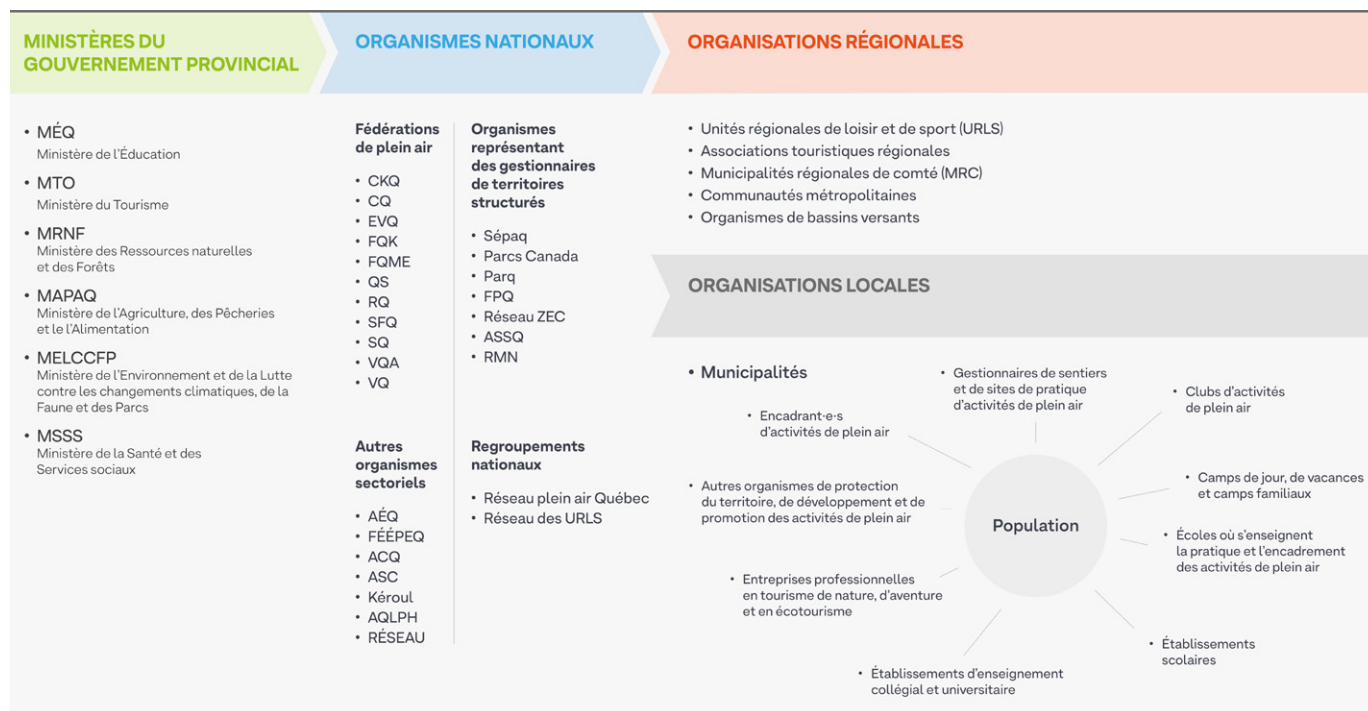
La zone d'estuaire

Lorsqu'une rivière se jette dans un océan ou dans un fleuve où il y a des marées, elle est également soumise aux fluctuations marémotrices à son embouchure. La zone de ces variations est appelée estuaire, un endroit où se rencontrent les eaux salées et les eaux douces qui assurent un environnement riche en espèces végétales et animales. Cette zone est d'ailleurs réputée pour sa richesse écologique.

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 canoë-kayak 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.

L'écosystème plein air québécois est représenté à la figure suivante.



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

- » Les **gestionnaires de sentiers et de sites de pratique** 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, les parcs régionaux et les parcs nationaux gérés par la Sépaq et Parcs Canada, les zones d'exploitation contrôlée (ZEC), les pourvoies et les sites situés sur territoire protégé ou privé.
- » Les responsables d'activités de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation de sorties ou de formations et s'assurent de leur bon déroulement. En font partie les personnes encadrant des activités de plein air (qu'elles soient professionnelles ou bénévoles), les clubs d'activités de plein air, 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 organismes gestionnaires de sites et de sentiers 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 adeptes de **pratique libre** et de **pratique autonome**, aux personnes encadrantes, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites et aux autres membres. Onze fédérations, incluant Eau Vive Québec, 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 pourvoiries du Québec (FPQ);
 - Le Réseau ZEC;
 - L'Association des stations de ski du Québec (ASSQ);
 - Le Réseau de milieux naturels protégés (RMN).
- » Selon leur milieu et leur public cible, les organisations et les personnes offrant des activités encadrées sont invitées 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);
 - Le Réseau pour un 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), qui peuvent intervenir directement dans la gestion de sites et sentiers de plein air et dans 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 **sentiers et sites de pratique d'activités de plein air**;
- » [Les unités régionales de loisir et de sport \(URLS\)](#), qui 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, regroupées sous le Réseau des URLS;
- » [Les associations touristiques régionales \(ATR\)](#), qui 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 secteur du Sport, du Loisir et du Plein air, poursuit l'objectif d'augmenter le niveau de pratique d'activités physiques de la population québécoise. Les fédérations de plein air, le RPAQ, la Sépaq, les URLS, 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.

1.2.3 – L'accès à l'eau

« Une des caractéristiques du Québec, c'est son patrimoine naturel : nos lacs et nos forêts, mais il faut en donner l'accès et il y a de sérieux, sérieux problèmes à ce sujet. »

- B. Charrette, ministre de l'Environnement (Blais, 2021)¹

Au Québec, l'article 920 du Code civil indique que :

« Toute personne peut circuler sur les cours d'eau et les lacs, à la condition de pouvoir y accéder légalement, de ne pas porter atteinte aux droits des propriétaires riverains, de ne pas prendre pied sur les berges et de respecter les conditions d'utilisation de l'eau. »

Pour y voir plus clair, référons-nous à la recherche de Doan, Lemay et coll. (2013) qui y énoncent :

« En somme, dans un cours d'eau public, il faut savoir situer la ligne des hautes eaux pour déterminer où les canoteurs peuvent poser pied. Ils peuvent s'arrêter sur la grève (la partie du cours d'eau qui n'est pas submergée lorsque le cours d'eau n'est pas à son plus haut niveau), mais pas sur la berge (la partie plus haute que la ligne des hautes eaux). Sur un cours d'eau privé, les canoteurs peuvent circuler s'ils y ont accès légalement, mais ils ne peuvent pas s'arrêter, même pas sur la grève puisqu'elle appartient à une personne privée. (...) »

Pour sa part, l'article 920 CCQ empêche les canoteurs d'empiéter sur le terrain des propriétaires riverains pour accéder au lac ou au cours d'eau, à moins d'une autorisation de ces derniers. Les canoteurs ne peuvent non plus prendre pied sur les berges lorsqu'il s'agit de la propriété privée des riverains. Les propriétaires ne peuvent cependant pas invoquer leur droit de propriété à l'encontre des canoteurs si l'empiètement s'effectue sur la propriété de l'État, d'où l'importance de la détermination de la LHE et de la recherche d'un acte de concession existant ou non. »

- Doan et Lemay, 2013²

Dans un autre article, *Les Québécois ont de moins en moins accès à leurs plans d'eau. Voici quoi faire pour que ça change*, Poulin et Brissette (2020) expliquent :

« À ce cadre réglementaire, il faut ajouter les divers champs de compétences qui sont partagés par les différents paliers de gouvernement. Par exemple, les voies navigables relèvent du gouvernement fédéral, tandis que la gestion des ressources en eau est de compétence provinciale. Et bien que l'environnement soit principalement de compétence provinciale, le gouvernement fédéral joue aussi un rôle de ce côté en vertu de la Loi canadienne sur la protection de l'environnement, alors que les municipalités voient à la gestion et au traitement de leurs eaux usées. Quant aux schémas d'aménagement et aux loisirs, ils sont du ressort des municipalités ou des municipalités régionales de comté (MRC). »

- Poulin et Brissette, 2020³

L'accès à l'eau n'est donc pas une certitude et tous ses points d'accès sont fragiles. Il est donc primordial de s'informer avant de se déplacer et d'agir en toute civilité une fois sur place.

1 Blais, A. (2021, juillet 5). *Le ministre Charette promet plus d'accès aux lacs*. Le Journal de Québec. <https://www.journalde-montreal.com/2021/07/05/le-ministre-promet-plus-daccès>

2 Doan, M., & Lemay, J.-C. J. (2013). *L'accès à l'eau au Québec—Contexte légal* (p. 38). Université du Québec à Montréal. http://admin.lrm.com/CMS/Media/2910_70_en-CA_0_Contexte_legal_de_l_accès_a_l_eau_au_Quebec.pdf

3 Poulin, A., & Brissette, F. (29 juillet 2020). *Les Québécois ont de moins en moins accès à leurs plans d'eau. Voici quoi faire pour que ça change*. The Conversation. <https://theconversation.com/les-quebecois-ont-de-moins-en-moins-accès-a-leurs-plans-deau-voici-quoi-faire-pour-que-ca-change-143494>

1.2.3.1 – Répertoire d'accès

Depuis leur création, Canot Kayak Québec et Eau Vive Québec s'efforcent de répondre aux défis d'accessibilité à l'eau en développant des ressources précieuses pour repérer les points d'accès aux cours d'eau québécois. Voici une liste non exhaustive de répertoires d'accès au cours d'eau du Québec :

- » [Carte interactive des parcours de La Route bleue](#)
- » [Parcours et relevés de rivières](#)
- » [Les cartes interactives et relevés de rivières](#)
- » [Répertoire des accès publics au Saint-Laurent](#)
- » et bien d'autres...

1.3 – CARACTÉRISTIQUES DES SITES DE PRATIQUE

Cette section aborde les divers aspects des sites de pratiques qu'il faut prendre en considération afin de bien préparer une sortie. Que la sortie soit libre, autonome ou encadrée, il convient d'en tenir compte pour éviter toute mauvaise surprise durant son déroulement.

Les lieux de pratique pour le canoë-kayak au Québec sont très variés, allant des lacs tranquilles aux torrents de montagne plus tumultueux. Voici une description générale des types de lieux de pratique :

- » **Eaux calmes** : les lacs, étangs et sections de rivières aux courants doux sont idéaux pour les personnes qui débutent en canotage ou qui recherchent une expérience relaxante et contemplative. Ils offrent une expérience de pagayage plus détendue et permettent de s'initier en douceur aux sports de pagaie.
- » **Eaux vives** : les rivières comportant des rapides, des cascades et des sections plus agitées sont prisées par les pagayeurs plus expérimentés à la recherche de sensations fortes. Ces endroits exigent des compétences de manœuvre plus avancées et offrent des défis excitants pour les adeptes d'expérience.
- » **En mer** : les côtes du Québec, bordées par le Saint-Laurent et le Golfe du Saint-Laurent, offrent des conditions idéales pour le kayak de mer. Les paysages marins, les falaises côtières et les îles invitent à des explorations fascinantes.

Ces divers lieux de pratique offrent aux pagayeurs et pagayeuses des expériences variées, allant de la détente tranquille à l'excitation des rapides, tout en offrant des paysages naturels et spectaculaires propices à l'aventure en plein air. Au Québec, les adeptes disposent de deux classifications pour évaluer les conditions des plans d'eau, différenciées entre « eau calme » et « eau vive ». Ces catégorisations sont un repère pour sélectionner des parcours qui correspondent à leurs compétences.

1.3.1 – Les niveaux de difficulté

1.3.1.1 – La classification en eau calme

Les plans d'eau destinés à la pratique d'un sport de pagaie en eau calme sont classés en cinq zones, définies comme des régions géographiques caractérisées par des niveaux de difficulté progressive. Cette classification est généralement établie en fonction des conditions estivales et doit être validée ponctuellement avant chaque départ, particulièrement en dehors de la saison estivale. Les quatre thèmes influençant la cotation d'une zone sont l'isolement, l'accès à la berge, la navigation et l'environnement.

L'isolement

Comme mentionné dans la section précédente sur les contraintes d'isolement, le degré d'isolement d'un plan d'eau est étroitement lié à la proximité des ressources externes disponibles en cas d'urgence. Ce niveau peut varier en fonction de plusieurs éléments, notamment l'isolement à proprement dit, l'accessibilité aux communications et le temps de prise en charge médicale. Il incombe à chaque adepte d'évaluer ces facteurs afin de mesurer efficacement les risques liés à leur sortie.

L'accès à la berge

L'accès à la berge en embarcation est crucial en matière de sécurité, et ce, pour plusieurs raisons :

- » **Départ et arrivée sûrs** : un accès facile et sûr facilite un départ et une arrivée en contrôle. Cela réduit également les risques de chutes ou de dommages aux embarcations pendant l'embarquement ou le débarquement.
- » **Protection contre les conditions météorologiques** : une berge accessible offre la possibilité de sortir de l'eau rapidement en cas de conditions météorologiques imprévues, de changements marémoteurs ou de situations d'urgence.
- » **Pause et repos** : la possibilité de faire des pauses sur la berge est essentielle pour se reposer, se ravitailler en eau ou en nourriture, et se protéger en cas de besoin, ce qui améliore la sécurité globale de l'expédition.
- » **Gestion des situations d'urgence** : en cas d'urgence, comme une blessure ou un problème d'équipement, une berge accessible facilite l'évacuation ou l'accès des équipes de secours.
- » **Planification des itinéraires** : la présence de points d'accès réguliers le long d'un itinéraire permet une navigation ou des déplacements plus sécuritaires en offrant des repères et des possibilités d'ajustement tout au long du parcours.



Crédit photo : Jamboree De La Rouge

Navigation

Les éléments suivants complexifient la navigation sur un plan d'eau :

- » **Capacité à s'orienter** : une bonne compréhension des techniques d'orientation est cruciale, surtout dans les conditions où les repères peuvent être limités. Il est essentiel de savoir lire une carte marine, utiliser un GPS ou des repères terrestres pour éviter de se perdre.
- » **Densité du trafic maritime** : dans les zones où le trafic maritime est dense, la vigilance est primordiale, tout comme la nécessité d'être visible par les autres. Les gros navires peuvent créer des vagues et des courants qui déplacent les embarcations. Il est donc important de connaître ses droits et obligations à titre de plaisancier et de respecter les règles de navigation afin d'éviter les abordages (collisions).
- » **Courants** : les courants marins ont une incidence considérable sur la vitesse et la direction d'une embarcation. Or, il est crucial de comprendre le fonctionnement des courants de la région naviguée afin de planifier son trajet en conséquence.
- » **Conditions du plan d'eau** : les conditions météorologiques et les conditions du plan d'eau, telles que la houle, les vagues, le vent et la marée, ont une incidence directe sur la stabilité et la sécurité des embarcations. Des vagues fortes ou une eau agitée peuvent rendre la navigation plus difficile, voire dangereuse, tandis qu'un vent contraire peut ralentir considérablement votre progression.

L'environnement

Le milieu de pratique a une incidence déterminante sur la sécurité en canoë-kayak et tous les éléments présentent des risques distincts :

- » **Température de l'eau** : l'eau froide peut induire l'hypothermie, même par temps chaud. En cas de chute, elle peut rapidement compromettre votre capacité à pagayer ou les chances de vous secourir. L'eau à 8 °C est le seuil critique. Entre 8 et 15 °C, la baignade n'est pas très agréable, mais peut être tolérée. Sous les 8 °C, un bain forcé peut provoquer l'hypothermie en quelques minutes, et à moins de 5 °C, le risque est majeur pour la survie.
- » **Vitesse du courant** : le courant fort peut rendre la navigation plus difficile, exigeant plus d'efforts pour avancer et parfois limitant la capacité à contrôler l'embarcation, surtout pour les pagayeurs et pagayeurs ayant moins d'expérience. Considérant qu'une pagayeuse ou un pagayeur récréatif peut maintenir une vitesse moyenne de 3 nœuds (5,5 km/h), un courant de 1 à 4 nœuds est considéré comme « moyen ». Lorsqu'ils ont plus de 4 nœuds, il s'agit de courants importants.

	Faible	Moyen	Important
Courant	Moins de 1 nœud (2 km/h)	De 1 à 4 nœuds (2 à 8 km/h)	Plus de 4 nœuds (8 km/h)

Tableau 1. Vitesse du courant

- » **L'effet de marée** : les marées modifient les niveaux d'eau, inversent les courants et peuvent changer rapidement les conditions de navigation. Les forts courants de marée peuvent rendre la progression difficile, voire dangereuse. L'amplitude des marées peut parfois dépasser les 6 mètres.
- » **Force du vent** : le vent peut créer des vagues et une houle qui rendent la navigation instable, particulièrement sur de longues distances ou dans des zones ouvertes. Certaines régions présentent des vents dominants et réguliers qui sont facilement prévisibles. Le vent provoque aussi un effet de dérive similaire au courant et peut entraîner une baisse rapide de la température ambiante. Les coups de vent soudains peuvent de plus engendrer de fortes vagues (parfois déferlantes), en plus de faire dériver les embarcations très loin des berges. Environnement Canada utilise des termes spécialisés pour décrire la force du vent dans ses prévisions météorologiques : vent léger, moins de 12 nœuds (20 km/h); modéré, de 12 à 19 nœuds (20 à 35 km/h) et fort, de 20 à 33 nœuds (35 à 60 km/h). Un avertissement de vent fort aux petites embarcations est diffusé en cas de vents soutenus d'une vitesse de 20 à 33 nœuds.

	Léger	Modéré	Fort
Vent	Moins de 12 nœuds (20 km/h)	De 12 à 19 nœuds (20 à 35 km/h)	De 20 à 33 nœuds (35 à 60 km/h)

Tableau 2. Force du vent

- » **Le fetch** : désigne la distance sans obstacle sur laquelle le vent peut circuler librement et occasionner la formation de vagues. Plus cette étendue est grande, et plus les vagues seront hautes.
- » **Les vagues** : elles exercent une influence majeure sur les conditions de navigation (direction, stabilité) et de mise à l'eau.
- » **Les conditions météorologiques** : l'incidence des conditions météo est accentuée sur un plan d'eau. Les orages n'épargnent pas non plus les plans d'eau et ils peuvent déclencher les eaux en quelques minutes. La foudre, en cas de contact avec un plan d'eau, a tendance à frapper l'élément le plus élevé, ce qui augmente les risques pour les personnes en terrain découvert. Le brouillard et la brume, bien que se dissipant généralement rapidement sur les lacs, peuvent s'installer rapidement et densément, persistant parfois plusieurs jours en zone maritime.

Les zones de pratique en eau calme

Zone 0

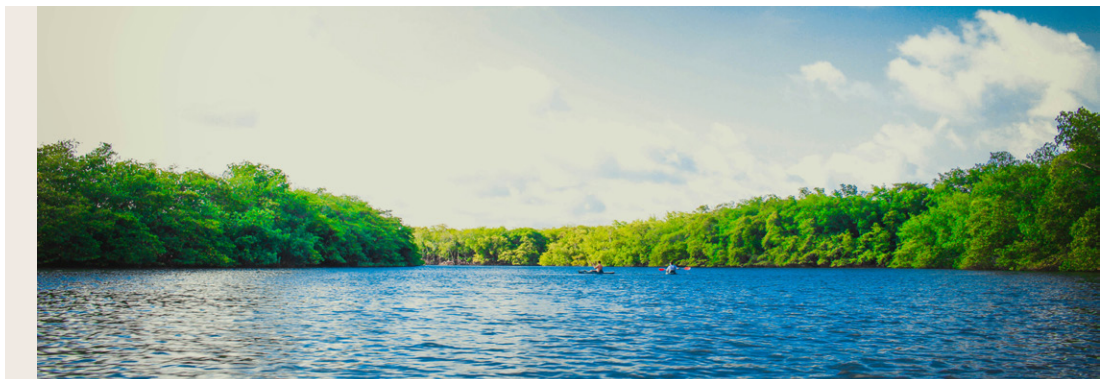
Description	Petite zone de pratique délimitée qui est surveillée par une personne externe à l'activité.
Niveau de difficulté	Novice.
Isolement	Zone en milieu urbain ou périurbain ayant un protocole de fonctionnement avec les services préhospitaliers d'urgence locaux.
Accès à la berge	L'embarquement et le débarquement sont facilement accessibles.
Navigation	Pas besoin de naviguer ou de se repérer pour évoluer dans cette zone.
Environnement	Eaux calmes protégées avec un effet de vent limité, et peu ou pas de courant.

Tableau 3. Zone 0 en eau calme

Zone 1

Description	Petit lac ou cours d'eau à faible débit.
Niveau de difficulté	Débutant.
Isolement	Nombreuses possibilités pour trouver refuge, il est aisé de fournir de l'aide à partir de la terre.
Accès à la berge	L'embarquement et le débarquement sont facilement accessibles.
Navigation	Le relief ou la configuration du terrain ne comporte pas d'obstacles qui pourraient entraver la capacité à se repérer ou à s'orienter.
Environnement	Le vent est calme et la mer peut être ondulée. Le courant varie de faible à modéré, jusqu'à 2 nœuds. Il y a peu ou pas de vent (sous les 4 nœuds) et la visibilité est excellente. Environnement abrité, il y a peu d'étendues exposées au vent, minimisant les difficultés potentielles. La température de l'eau est acceptable, généralement supérieure à 18 °C au plus fort de l'été.

Tableau 4. Zone 1 en eau calme



Zone 2

Description	Littoral, grand lac ou réservoir modérément exposé avec de fréquentes opportunités de débarquement facile et de courtes traversées.
Niveau de difficulté	Intermédiaire.
Isolement	- Rafales de vent possibles. La rive est moyennement exposée au vent, mais offre plusieurs options pour se protéger : îles, baies, ports. - La zone est relativement habitée, mais l'assistance disponible peut varier en termes de qualité. Les moyens de communication autres que la VHF (comme les téléphones cellulaires) sont moins fiables.
Accès à la berge	Il est généralement facile de trouver des endroits pour accoster, avec de nombreux sites accessibles.
Navigation	Navigation maritime de plaisance. La présence d'îles et de baies peut rendre l'orientation difficile.
Environnement	Les vents dominants sont généralement constants, mais légers (moins de 12 nœuds). Toutefois, des rafales potentiellement modérées sont possibles. Les courants sont faibles à moyens, inférieurs à 3 nœuds, et la houle présente des vagues déferlantes de moins de 1 mètre. Les effets de marée sont généralement inférieurs à 1,5 mètre. Les plages peuvent avoir de petites vagues déferlantes. En ce qui concerne la température de l'eau, elle est généralement fraîche, variant en moyenne entre 12 °C et 18 °C.

Tableau 5. Zone 2 en eau calme

Zone 3

Description	Plan d'eau exposé où l'on trouve des passages plus exigeants. On peut y rencontrer une combinaison d'éléments tels que des courants forts, des vents soutenus, une houle significative ou une mer agitée.
Niveau de difficulté	Avancé.
Isolement	- Il y a peu de zones pour se mettre à l'abri dans cette région. Les courants marins sont rendus complexes par l'influence des marées. La mer est agitée, avec des vagues, des zones de clapotis, des embruns et des déferlantes. - La région côtière est peu habitée, ce qui peut occasionner des délais en cas d'urgence, même si les communications radio VHF fonctionnent correctement. On peut y retrouver une circulation maritime de plaisance significative ou une présence importante de trafic maritime commercial.
Accès à la berge	Les possibilités d'accostage sont généralement suffisantes, mais peuvent parfois être difficiles. Les plages peuvent présenter des vagues déferlantes jusqu'à 1 mètre.
Navigation	Les conditions de la mer, combinées aux défis géographiques, complexifient davantage la navigation.
Environnement	- Vent modéré (sous les 19 nœuds), possibilité de rafales potentiellement fortes. Des changements brusques de température peuvent survenir. Les courants sont des moyens à importants (≥ 3 nœuds). La marée atteint environ 1 mètre. La mer peut être agitée, avec des vagues, des zones de clapotis, des embruns et des déferlantes. - La température de l'eau se situe généralement entre 8 et 12 °C en moyenne, ce qui la rend très froide en permanence. Cette température pose un risque pour la survie en cas de chute à l'eau.

Tableau 6. Zone 3 en eau calme

Description	Région isolée et soumise à un climat sévère.
Niveau de difficulté	Expert.
Isolement	Les secours extérieurs immédiats sont presque inexistants dans cette région. Elle est inhabitée, avec peu ou pas de présence humaine. Les communications par satellite sont les seules fiables. La circulation maritime est rare.
Accès à la berge	• L'accostage est extrêmement limité en raison d'une côte accidentée, difficilement accessible et caractérisée par la présence de falaises. • Plages exposées avec des vagues déferlantes de plus de 1 mètre. • Les occasions de débarquement sont rares et parfois difficiles, ce qui représente des défis considérables pour la sécurité individuelle et la gestion de groupe.
Navigation	Les conditions maritimes difficiles, l'isolement et les défis géographiques rendent la prise de décision et la navigation extrêmement complexes.
Environnement	• Prévoir le pire comme condition météo. • Mer tumultueuse avec des courants importants. Zone propice à des vents très puissants générant des vagues importantes et obligeant à surfer pour les accostages ou les mises à l'eau. Courants de plus de 4 nœuds, clapot, vagues stationnaires, etc. • La température de l'eau peut chuter en dessous de 5 °C, constituant un risque majeur, surtout en présence potentielle d'icebergs ou de glace flottante.

Tableau 7. Zone 4 en eau calme

1.3.1.2 – La classification en eau vive : l'Échelle internationale de la classification des rapides

Au Québec, la difficulté des rapides est classée selon l'*Échelle internationale de la classification des rapides*. Ce système de cotation attribue des classes numérotées de I à VI pour caractériser le relief du rapide, la complexité de navigation et la sécurité.

Ce système n'est pas exact et laisse une grande place à l'interprétation. Les rapides ne rentrent pas toujours facilement dans une catégorie, et les interprétations régionales ou individuelles peuvent provoquer des malentendus. En somme, il ne peut pas être substitué par les conseils d'un guide expérimenté ou les descriptions précises données par une personne ayant une réelle expérience de cette section.

Pour les pagayeurs ou pagayeuses qui s'aventurent sur des portions difficiles et dans des zones inconnues, il est crucial d'adopter une approche prudente jusqu'à ce que les niveaux de difficulté soient compris sur place. La complexité d'une rivière peut varier chaque année en raison des fluctuations du niveau de l'eau, des chutes d'arbres, des inondations récentes, des mouvements géologiques ou des mauvaises conditions météorologiques. L'attribution d'une cotation aux rapides ne diminue en aucun cas la nécessité de rester vigilant sur l'eau.

À mesure que la difficulté des rapides augmente, les risques pour les personnes qui pourraient se retrouver à nager deviennent plus sérieux. Avec des rapides de plus en plus longs et continus, le défi s'accroît également. Il est crucial de faire la distinction entre affronter occasionnellement un rapide de niveau IV (lors d'un passage précis) et affronter une série entière de rapides de cette catégorie, sur une seule section. Il faut prévoir une marge de sécurité supplémentaire entre les compétences et les cotations lorsque l'eau est froide ou si la rivière elle-même est éloignée et inaccessible.

La description des classes de rapides se retrouve dans le tableau de la page suivante : Échelle internationale de la classification des rapides.

	Classe 1	Classe 2	Classe 3
Relief du rapide	Courant apparent, peu turbulent, avec des ondulations et de petites vagues.	Rapides simples avec des passages larges, clairs et dégagés qui sont évidents.	Rapides modérés avec des vagues de bonnes amplitudes pouvant déferler, mais prévisibles. Les obstacles sont difficiles à éviter sans action délibérée.
Navigation	• Se négocie très facilement et les courants sont légers à modérés. • Les rares obstacles sont repérables à l'avance, simples et facilement évitables. • Le meilleur passage est large et évident, tout comme les endroits où s'arrêter.	• Des manœuvres occasionnelles peuvent être nécessaires, mais les obstacles, roches et petites vagues, seuils et rouleaux sont petits et facilement évitables, même si présents dans le courant principal. • Les contre-courants sont faciles à identifier depuis l'amont et permettent un bon positionnement pour les parties suivantes du rapide	• Le courant principal est généralement ininterrompu, mais le meilleur passage n'est pas toujours évident. • La vitesse du courant est difficile à neutraliser et peut nécessiter des changements de direction pour naviguer. • Les contre-courants sont généralement identifiables à l'approche et atteignables avant les passages délicats, mais ils peuvent être courts et en mouvement.
Sécurité	Le risque pour la nageuse ou le nageur est faible, et l'autosauvetage est facile.	L'autosauvetage et la récupération sont faciles et l'assistance de groupe, bien qu'utile, est rarement nécessaire.	• Une certaine maîtrise technique est nécessaire, et la flottaison ajoutée est recommandée. • Le sauvetage et la récupération se complexifient, nécessitant souvent l'assistance du groupe.
Autres	À l'exception de la classe V qui fonctionne en décimal, on utilise le « - » ou le « + » pour identifier les extrémités inférieures et supérieures à l'intérieur d'une classe.	À l'exception de la classe V qui fonctionne en décimal, on utilise le « - » ou le « + » pour identifier les extrémités inférieures et supérieures à l'intérieur d'une classe.	À l'exception de la classe V qui fonctionne en décimal, on utilise le « - » ou le « + » pour identifier les extrémités inférieures et supérieures à l'intérieur d'une classe.

Tableau 8. Échelle internationale de la classification des rapides

	Classe 4	Classe 5	Classe 6
Relief du rapide	Des rapides intenses, puissants, mais prévisibles nécessitant une navigation rigoureuse dans des eaux turbulentes.	Rapides navigables présentant des caractéristiques très violentes, comme un courant extrêmement turbulent, de grosses déferlantes imprévisibles, des cassures importantes ou des obstacles très dangereux.	Rapides innavigables, ou pratiquement, présentant des caractéristiques très violentes, comme un courant extrêmement turbulent, de grosses déferlantes imprévisibles, des cassures importantes ou des obstacles très dangereux.
Navigation	• Selon la rivière, elle peut présenter de vagues ou rouleaux imposants inévitables, ou des passages étroits exigeant de la précision. • Les contre-courants sont souvent difficiles à prévoir, instables et ardues, mais souvent nécessaires pour se préparer à la partie suivante du rapide. • Peut nécessiter des manœuvres incontournables en amont des dangers.	• Mouvement d'eau très complexe parsemé par des obstacles majeurs et incontournables. • Demande une reconnaissance minutieuse, qui peut être hasardeuse en soi. • Une fois engagé, la visibilité est limitée et les points de repère sont difficiles. Nécessite l'enchaînement d'une séquence complexe, précise et puissante, pour éviter une erreur ayant des conséquences. • Les contre-courants sont peu fréquents, turbulents ou difficiles d'accès et doivent être identifiés avant l'engagement. Peuvent n'offrir qu'une option de s'arrêter d'urgence sans garantir une reprise vers l'aval.	• Rapide généralement infranchissable (jusqu'à preuve du contraire) en raison de son extrême difficulté, son imprévisibilité ou sa dangerosité. • Conditions de navigabilité extrêmes : Le passage est à la limite des possibilités de la technique et de l'équipement actuels. • Pour les équipes d'experts seulement, à des niveaux d'eau favorables, après une inspection personnelle minutieuse et en prenant toutes les précautions nécessaires.
Sécurité	• La reconnaissance est fortement recommandée. • L'autosauvetage est difficile et le risque de blessure augmente. L'assistance du groupe pour le sauvetage est souvent essentielle, mais demande des compétences acquises.	• L'exposition au risque est très grande. • En dehors du fait que l'autosauvetage est très difficile, secourir une autre personne est également une tâche ardue et exposée, nécessitant un haut niveau de compétence en sauvetage en eau vive.	Les conséquences des erreurs sont très graves et le sauvetage peut être impossible.
Autres	À l'exception de la classe V qui fonctionne en décimal, on utilise le « - » ou le « + » pour identifier les extrémités inférieures et supérieures à l'intérieur d'une classe.	La classe V est une échelle ouverte de la progression désignée par les décimales : V.0, V.1, V.2, etc. Où chaque décimale correspond à une progression de la difficulté.	Advenant son franchissement avec succès, à plusieurs reprises, sa classe peut être modifiée pour obtenir une cotation appropriée de classe V.

Tableau 8. Échelle internationale de la classification des rapides (suite)

1.3.1.3 – Le parcours payable

Le parcours payable désigne un itinéraire navigable, planifié pour la pratique d'un ou de plusieurs activités de pagaie. Il est planifié en fonction de plusieurs aspects pour assurer une expérience sûre et agréable, y compris la classification des plans d'eau traversés, la durée du trajet, la distance parcourue, la promptitude d'intervention et l'accessibilité des services de secours d'urgence (SMU).

Les fédérations Canot Kayak Québec et Eau Vive Québec ont développé des ressources visant à simplifier la sélection ou la conception d'un parcours payable. Ces outils sont conçus pour offrir des informations pertinentes et des critères spécifiques afin d'évaluer les différentes options de parcours disponibles, ou pour aider à créer de nouveaux itinéraires. Une liste non exhaustive de ces outils est répertoriée à la [section 1.2.3](#) sur l'accès à l'eau.

Outil de création de parcours

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

Tableau 9. Outil de création de parcours

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 payeurs et payeuses doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'une sortie puisque ceux-ci auront une incidence directe en cas de problème en canoë-kayak. 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 payeurs et payeuses 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 payeurs et payeuses 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?

Sur un plan d'eau, calme ou en eau vive, deux éléments sont importants à considérer lorsqu'on évalue l'isolement :

- » L'accessibilité : la facilité d'accès à un plan d'eau est un facteur clé. La topographie du rivage influence la complexité pour accéder à un site. Les falaises peuvent rendre l'accès difficile et potentiellement dangereux, tandis que les vastes battures boueuses peuvent être difficiles à traverser en raison de leur terrain mou et changeant avec les marées. Les îles, les caps, les baies, les fjords peuvent compliquer l'orientation, autant en mer que sur de grands lacs. Il vaut mieux avoir la bonne carte à portée de main.
- » L'éloignement et l'activité humaine : La distance par rapport aux zones urbaines ou habitées influence également le degré d'isolement. Un plan d'eau situé à proximité de centres urbains sera généralement moins isolé qu'un autre éloigné de toute présence humaine significative. La fréquentation et l'usage du plan d'eau par les humains peuvent impacter son isolement. Un endroit très fréquenté sera perçu comme moins isolé que celui qui est rarement visité. L'éloignement n'influence pas le niveau de difficulté technique d'un parcours en lui-même. Il complique cependant le processus d'évacuation en cas d'accident. La distance des soins hospitaliers en heure de déplacements est un bon moyen pour calculer l'éloignement.

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 10. Niveau de contrainte d’isolement



Crédit photo : Eau Vive Québec

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 sorties à l'extérieur des villes et des banlieues ont lieu en régions isolées, toutes les personnes pratiquant le canoë-kayak doivent être prêtes à vivre une éventuelle évacuation plus ou moins longue en cas d'urgence.

1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE CANOË-KAYAK

Les adeptes de canoë-kayak 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.

Prendre des risques n'est pas spécifique au canoë-kayak, mais la gestion du risque en fait partie intégrante

Pagayer expose à des risques environnementaux et humains. Il est donc important de les connaître et de se préparer adéquatement pour y faire face de manière efficace. Une gestion responsable des risques et une anticipation des imprévus permettent d'assurer une expérience sécuritaire et plaisante.

Veuillez noter qu'une synthèse des risques inhérents à la pratique du canoë-kayak 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 canoë-kayak, les risques peuvent être divisés en deux grandes catégories distinctes : les risques provenant de l'environnement, dits externes, et les risques provenant du groupe et des personnes pratiquant votre activité, réputés internes.

1.4.2.1 – Les risques externes

Les risques externes, issus de l'environnement ou d'éléments extérieurs au groupe ou aux individus, peuvent influencer de manière significative la sécurité et la réussite d'une activité. Une bonne planification et une vigilance constante sont nécessaires pour anticiper et minimiser ces risques. Voici les principaux types de risques externes à considérer.

Le milieu naturel

Le milieu peut comporter divers défis et dangers liés à la topographie, à l'hydrographie et à la végétation environnante. Parmi ces risques, on note :

- » **Courants et marées** : les courants forts ou les variations de marée peuvent engendrer des conditions imprévisibles et complexes pour la navigation.
- » **Obstacles naturels** : rochers, vagues déferlantes, chutes d'eau et cascades constituent des dangers notables.
- » **Obstacles temporaires** : débris flottants, embâcles ou formations imprévisibles dues aux conditions météorologiques ou aux fluctuations des niveaux d'eau.
- » **Risques terrestres sur la rive ou lors des portages** : cela inclut les blessures causées par des chutes, des impacts liés à la manipulation de l'équipement, des entorses, coupures, contusions ou fractures. Les dangers de contact avec des éléments toxiques, tels que des plantes allergènes ou des piqûres d'insectes, sont également à considérer.

Les conditions météorologiques

Les variations climatiques influencent directement la sécurité et le confort lors de l'activité. Les principaux risques comprennent :

- » **Effets du soleil** : l'exposition prolongée peut causer des coups de soleil, des coups de chaleur ou une déshydratation.
- » **Effets du froid** : les basses températures augmentent les risques d'hypothermie et d'engelures.
- » **Vents et orages** : les vents violents perturbent la navigation et la foudre représente un danger important en cas d'orage.
- » **Précipitations** : la pluie ou la grêle peuvent réduire la visibilité et rendre les conditions plus dangereuses.
- » **Saisonnalité et luminosité réduite** : les variations saisonnières, notamment les journées plus courtes ou les conditions de faible luminosité, peuvent compliquer l'évaluation des rapides et des obstacles.

La présence des autres

Les interactions avec d'autres personnes utilisant le même espace peuvent également générer des risques, tels que :

- » **Gestion de la sécurité d'autrui** : les risques issus des incidents liés au dessalage, à la dérive d'une personne ou aux blessures peuvent avoir une incidence sur la sécurité globale.
- » **Conflits d'usage** : le partage de l'espace avec d'autres adeptes d'activités nautiques peut causer des tensions ou des désagréments.
- » **Risques de collision** : les interactions avec les autres embarcations peuvent provoquer des accidents.
- » **Interférences** : les comportements non coordonnés ou les actions inattendues d'autres utilisateurs peuvent perturber la navigation ou mettre le groupe en danger.

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 des pagayeurs et pagayeuses. 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 pagayeurs et pagayeuses et sur l'atteinte des objectifs. Ils doivent donc être considérés et analysés avant d'entreprendre une sortie. Voici les différents types de risques internes qu'il faudrait évaluer dans la planification et la réalisation d'une sortie.

L'état physique

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant la sortie de canoë-kayak (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 pagayeurs et pagayeurs 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 pagayeurs et pagayeurs devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie.

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

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face au canoë-kayak. 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.



Crédit photo : Eau Vive Lasalle

Le manque de compétences techniques et de connaissances

Le manque de compétences techniques et de connaissances pour la pratique du canoë-kayak peut avoir des fortes conséquences sur la sortie et s'illustre de différentes manières.

Le manque de compétences techniques peut amener les pagayeurs et pagayeurs 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 le canoë-kayak (ex. : le fait qu'une barrière ait été installée avant un barrage, une rivière est entièrement bloquée par des arbres ...).

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.

1.5 – L'ÉQUIPEMENT DE CANOË-KAYAK

Le canoë-kayak est une activité qui nécessite beaucoup d'équipement. Le matériel lui-même a subi un nombre important de changements au cours des dernières années et les innovations stimulent constamment l'évolution du marché.

Par le passé, il était possible d'acquérir un équipement « polyvalent » qui convenait à plusieurs usages nautiques. Aujourd'hui, l'industrie des sports de pagaie produit un équipement spécialisé pour chacune des catégories ainsi que pour les besoins individuels. Les améliorations dans la conception des embarcations et la venue des matériaux synthétiques et impers-respirants ont offert aux pagayeurs et pagayeurs un vaste choix d'équipement. Toutefois, il peut être astreignant et souvent décourageant pour le néophyte.

Il est donc important que les personnes qui débutent se familiarisent avec la gamme d'équipements disponibles sur le marché en fonction de leur pratique.

1.5.1 – L'habillement

La chaleur, cette forme d'énergie qui est échangée entre un système et son environnement, est le nerf de la guerre dans le choix de vêtements sur nos plans d'eau. Face à une différence de chaleur soudaine ou progressive, le corps déclenche des réactions physiologiques de défense qui peuvent

s'avérer dangereuses. Or, l'habillement du pratiquant doit servir de zone tampon en plus de réguler ces transferts d'énergie entre le corps humain et l'environnement extérieur.

Les choix de vêtements préviendront donc les chocs thermiques (cette réaction instantanée qui survient une fois submergée) et l'hypothermie (abaissement de la température corporelle).

Fait-il assez chaud?

Lors d'une journée chaude, on pense parfois pouvoir s'en sortir juste en maillot de bain. Mais qu'en est-il? Bien qu'il n'y ait pas de définition pour l'eau froide, il est raisonnable de dire qu'une eau sous les 15 °C est froide, et qu'on peut voir des mécanismes de protection contre le froid s'activer dès l'immersion dans une eau à 25 °C. En prenant ses faits en considération, une petite formule mnémotechnique a été développée pour l'habillement :

$$T^{\circ} \text{ eau} + T^{\circ} \text{ air} > T^{\circ} \text{ corps}$$

La somme de la température de l'eau et de la température de l'air doit être supérieure à notre température corporelle. Ainsi, si le résultat est sous les 37 °C, on planifiera un habillement qui vise une protection contre une immersion prolongée alors qu'à l'inverse, notre choix vestimentaire sera libre comme l'air.

1.5.1.1 – Le système multicouche pour les activités nautiques

Le système multicouche assure votre confort en vous protégeant du vent, de l'eau et de l'humidité en plus de réguler la température de votre corps durant vos activités. Il est composé essentiellement de 3 couches : la couche de base, la couche isolante et la couche de protection.

En milieu nautique, pour votre sécurité, le choix de votre habillement doit aussi prendre en considération la possible immersion prolongée. Pour cette raison, lorsqu'on s'habille pour une possible immersion, on retrouve principalement 3 catégories de système.

1.5.1.2 – Le système multicouche étanche

Système avec une couche extérieure imperméable, dotée de collets qui limitent l'infiltration d'eau sous le vêtement, ou complètement étanche avec des collets qui se scellent sur la peau. Cette couche étant seulement une de protection, on ajustera les sous-vêtements en fonction du confort désiré.

Dans le système multicouche étanche, il faut, malgré tout, prévoir que les sous-couches peuvent être mouillées. Elles doivent donc pouvoir retenir la chaleur une fois mouillées.

1.5.1.3 – Le multicouche humide

La seconde catégorie regroupe les vêtements isothermiques. Bref, la fameuse combinaison en néoprène ou le « wetsuit ». Le néoprène (le polychloroprène en fait) est un matériau étanche inventé en 1930 comme alternative au caoutchouc naturel⁴. Rapidement, il fait sensation chez les adeptes de sports nautiques puisqu'il emprisonne la chaleur dans sa mousse à cellules fermées, qui isole le corps contre l'eau froide. En eau vive, il est aussi apprécié pour son épaisseur qui amoindrit les petits impacts et pour sa flottabilité. On le porte généralement directement sur la peau avec une coupe très ajustée, et on choisira son épaisseur en fonction de la température de l'eau. Une épaisseur de 3 à 4 mm est considérée comme très polyvalente.

1.5.1.4 – La protection par temps chaud

Visant principalement à protéger du soleil, il s'agit d'un vêtement léger, respirant et qui sèche rapidement tout en offrant une protection contre les rayons ultra-violets.

1.5.1.5 – À proscrire de son habillement

Éviter le coton

En raison de sa haute capacité à absorber rapidement l'humidité et à la conserver, le coton n'est pas le tissu idéal pour garder sa chaleur en milieu nautique.

4 DuPontTM (septembre 2010). *DuPontTM Neoprene – Types of Neoprene – Dry Rubber Applications*.

L'imperméable

Les imperméables traditionnels ne remplacent pas les vêtements nautiques. Dans une étude où on comparait la réponse physiologique suite à une immersion dans l'eau froide de personnes habillées de vêtements conventionnels, et de personnes ayant en plus une couche externe imperméable ou coupe-vent, Tipton et Coll. (1990) viennent à la conclusion qu'en immersion, **l'imperméable n'offre pas plus de protection**. Ils invoquent les « similitudes dans les taux de changement de la température de la peau dans les deux conditions vestimentaires »⁵ pour suggérer que l'imperméable ne réduit pas suffisamment le taux d'infiltration d'eau sous les sous-vêtements pour procurer un avantage considérable.

Protéger ses extrémités

Pour les pieds — Les personnes doivent protéger leurs pieds tout en pagayant, en nageant et en marchant le long de la berge. Elles doivent également les protéger contre le froid. Des chaussures appropriées donnent également une meilleure adhérence sur les rochers humides et glissants. Sandales, chaussures et bottillons sont les principaux types de chaussures que portent les adeptes de sports nautiques.

Pour les mains — Par temps froid et lors d'activité dans l'eau froide, il est important de garder ses mains au chaud. Si on a froid aux mains, il est difficile de manipuler la pagaie, et le plaisir de pagayer en est réduit. Les mitaines en néoprène sont extrêmement chaudes. Cependant, elles réduisent l'adhérence de la prise en main. Les gants de néoprène sont un peu moins chauds que les mitaines, mais la dextérité en est améliorée. Les moufles nautiques (« Pogies ») fournissent une barrière qui enveloppe la main et le manche, ce qui assure une bonne chaleur et une prise en main naturelle sur la pagaie. On les retrouve en néoprène ou en tissus. Certaines personnes préfèrent porter de minces gants synthétiques dans des gants à vaisselle, glissés sous le latex de leurs anoraks étanches.

Pour la tête — Le bonnet ou la capine (« Skull cap ») est une doublure lisse qui est portée sous le casque pour fournir une isolation lorsque l'eau est froide. Ils sont le plus souvent en laine polaire enduite de polyuréthane (« fuzzy rubber ») ou en néoprène. Lors de son utilisation, il est important que le casque soit bien ajusté sur le bonnet pour maintenir la protection de la tête. On retrouve aussi des cagoules qui protègent aussi le cou de l'eau froide.

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

1.5.2.1 – L'embarcation

Les kayaks et les canoës existent dans diverses configurations, conçues pour répondre à des besoins spécifiques en termes d'utilisation, de conditions environnementales et de préférences individuelles. Voici une liste des principaux types de kayaks et de canoës :

- » **Récréatif** (de plaisance, de touring, d'eau calme) : Polyvalent, adapté à la navigation sur des lacs, des rivières calmes et des plans d'eau tranquilles.
- » **Rivière** : Robuste et stable, conçu pour les eaux vives et les rapides, avec une capacité à manoeuvrer dans des conditions agitées.
- » **Mer ou expédition** : Spacieux, avec une grande capacité de chargement pour les longs voyages, souvent doté d'un espace de stockage pour les longues excursions, ou d'attache pour ce type de stockage.
- » **Pêche** : Équipé de supports pour cannes à pêche et d'espaces de rangement pour le matériel. Souvent stable pour permettre la pêche en eau calme ou légèrement agitée.
- » **Sit-on-top** : Plutôt que d'avoir une coque fermée, ces kayaks ont un habitacle ouvert, offrant une plus grande facilité d'accès et une meilleure stabilité pour les novices.
 - **Gonflable** : Portable et facile à stocker, idéal pour les novices ou pour ceux et celles qui ont des contraintes d'espace pour le stockage d'un kayak rigide.
 - **Spécialisé** : Basé sur les pratiques compétitives (course en ligne, freestyle, slalom, etc.)

⁵ Tipton, M. J., D. A. Stubbs et D. H. Elliott (1 juin 1990). « The Effect of Clothing on the initial Responses to Cold Water Immersion in man », Journal of The Royal Naval Medical Service, vol. 76, n° 2, p. 89.

1.5.2.2 – La pagaie

Le choix d'une pagaie adaptée à votre style de kayak et à votre morphologie est essentiel pour une expérience de pagayage confortable et efficace. Voici quelques éléments à considérer :

Longueur de la pagaie

Deux facteurs influencent la longueur de la pagaie des kayakistes : le type de kayak utilisé et la portée de la personne qui paye.

Généralement, plus le kayak est large, plus le coup de pagaie est horizontal et, par conséquent, la longueur de la pagaie sera plus grande. Inversement, plus le kayak est étroit, et plus le coup de pagaie est vertical et, par conséquent, la longueur générale de la pagaie diminuera. Les préférences personnelles des pagayeurs ou des pagayeuses les mènent souvent à choisir une pagaie plus ou moins longue. Cependant, on doit prendre en considération que l'utilisation d'une longue pagaie se traduit par de longues trajectoires, une faible cadence et un levier plus important. Au contraire, avec une pagaie plus courte, la trajectoire est plus courte et la cadence est plus élevée et turbulente.

Pour une pratique récréative en eau calme, une longueur totale comprise entre 210 cm et 250 cm est à privilégier, alors qu'en eau vive, celles des 190 cm à 205 cm sont idéales.

Matériau

Les pagaies peuvent être en plastique, en aluminium, en fibre de verre, en carbone ou même en bois. Les pagaies en carbone sont généralement légères et offrent une meilleure transmission de la puissance, mais elles peuvent être plus coûteuses.

Type de pagaie	Fréquence d'utilisation	Description	Avantages
Pagaie en aluminium	Utilisation occasionnelle	Généralement composée d'un manche en aluminium et des pales faites d'une forme de plastique. Le manche d'aluminium est généralement sans entretien. Cependant, la qualité des pagaies varie énormément entre les modèles.	Plus lourde, mais plus économique.
Pagaie en fibre de verre	Utilisation régulière	Plus légère et plus flexible que les pagaies en aluminium, elle offre une légère absorption des chocs. Cependant, elle nécessite un plus haut niveau d'entretien, n'étant pas aussi durable que celle en aluminium.	Excellent choix en raison du prix et du poids.
Pagaie en carbone ou mixte	Utilisation intensive	La pagaie en fibre de carbone et celle mélangée avec d'autres matériaux composites (aramide/kevlar p. ex.) sont de plus en plus populaires. Ces matériaux sont extrêmement légers et trompeusement forts. Ils sont, cependant, très coûteux.	Plus chère, mais idéale pour le pratiquant passionné. Elle est plus rigide, plus solide et plus légère.
Pagaie en bois	Utilisation intensive pour connaisseurs et connaisseuruses	La pagaie en bois est très confortable à utiliser, car elle a une flexibilité similaire à celle en fibre de verre, mais avec une plus grande durabilité. Elle nécessite cependant beaucoup d'entretien.	Dispendieuse, mais idéale chez certains pratiquants passionnés. Elle est plus souple que le carbone et aussi solide.

Tableau 11.
Types de pagaie

Forme de la pale

Les pales de pagaie peuvent avoir différentes formes et tailles. Certains types de pales peuvent offrir plus de puissance, tandis que d'autres peuvent être plus efficaces pour réduire la fatigue ou améliorer la maniabilité. Des pales plus étroites conviennent mieux aux longues distances et à une cadence de pagayage plus élevée, alors que celles plus larges offrent plus de puissance, mais peuvent être plus physiquement difficiles. Il existe différentes formes de pale, mais voici les principales :

- » **Pale asymétrique** : Ce type de pale est couramment utilisé, car il offre une meilleure traction dans l'eau. La pale asymétrique a une face avant plus longue et plus inclinée, ce qui réduit la résistance lorsqu'elle est insérée dans l'eau, offrant ainsi une meilleure efficacité de pagayage.
- » **Pale symétrique** : Les pales symétriques ont une forme identique des deux côtés. Elles sont souvent utilisées pour les débutants et débutantes, ou pour un coup de pagaie plus polyvalent. Elles offrent une surface de contact similaire dans les deux directions, mais peuvent générer légèrement plus de turbulence lorsqu'elles sont immergées.
- » **Pale cuillère (wing)** : Ce type de pale est conçu pour améliorer la puissance et la vitesse en favorisant un mouvement fluide. Elles sont souvent utilisées en kayak de compétition, mais nécessitent une technique spécifique pour être pleinement efficaces.

Angle de la pale

On décide de l'angle de la pale en fonction de l'efficacité aérodynamique désirée ou du désir de diminuer la fatigue et les blessures reliées à la surutilisation. Plus le croisement tend vers les 90 degrés, plus grand est l'efficacité aérodynamique : lorsqu'une pale prend appui dans l'eau, l'autre fend l'air avec moins de résistance. Le choix de l'angle de la pale peut varier grandement en fonction de l'usage. Communément, les angles varient entre 15 et 45 degrés. En matière de biomécanique, la dorsiflexion étant moins grande avec les pagaies de moins de 45 degrés, il y a moins de stress aux poignets et moins de chance de blessures liées à la surutilisation. Certains néophytes ayant des besoins spécifiques trouvent qu'une pagaie neutre est beaucoup plus facile à utiliser. La pagaie neutre est une pagaie montée dans un même plan, soit dotée d'un angle de 0 degré. Cette pagaie ne nécessite pas de main de contrôle.



Crédit photo : Kayak Ideal

Système de réglage

Certains modèles de pagaies offrent des options de réglage pour modifier l'angle de la pale ou la longueur de la pagaie, ce qui peut être utile pour s'adapter à différentes situations.

Avant d'acheter une pagaie, il peut être judicieux de la tester pour vérifier son confort, son poids et sa compatibilité avec votre style de pagayage.

1.5.2.3 – La jupette

Une jupette, parfois appelée la jupe, est conçue pour assurer l'étanchéité de l'embarcation. Une jupette comporte 4 parties principales : la cheminée (tunnel), le pont, la bordure étanche (ourlet) et la poignée (sangle/boucle de sécurité, de dégagement, d'implosion, tirette, la patte).

Au niveau des matériaux, les jupettes en néoprène sont généralement plus souples, ce qui permet d'avoir une meilleure étanchéité et d'être plus polyvalent pour s'adapter à différentes formes d'hiloire. Celles en nylon sont moins dispendieuses, plus faciles à entretenir et à enlever. Mais étant moins extensibles, elles ne s'adaptent pas nécessairement à toutes les configurations d'hiloire et offrent un joint moins étanche. Néoprène ou nylon, dans les deux cas, ces matériaux sont sensibles au chlore. Bien les rincer après une séance en piscine!

Choisir une jupette :

- » La jupette doit être ajustée de telle sorte que vous soyez apte, avec autonomie, à l'installer et à l'enlever de l'hiloire.
- » La cheminée doit être ajustée à la taille.
- » La poignée doit être large et facile à trouver sous l'eau.
- » Le pont est étanche et la bordure offre un joint étanche.

1.5.2.4 – L'équipement de protection individuelle

Peu importe la difficulté de l'activité, il est essentiel de toujours porter un équipement pour assurer sa sécurité : l'équipement de protection individuelle (EPI). Cet équipement, que l'on porte sur soi, joue un rôle crucial dans la prévention des accidents.

Par ailleurs, une partie de cet équipement est encadrée par le Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91)⁶, qui impose des obligations légales à toute personne pratiquant le kayak ou encadrant des activités liées à cette discipline. Ce règlement précise les éléments d'équipement devant être présents à bord d'une embarcation, les mesures de sécurité à respecter avant et pendant la navigation, ainsi que les normes de construction applicables aux embarcations de plaisance.

1.5.2.5 – Vêtement de flottaison individuel (VFI)

La loi exige le port du VFI⁷.

Le vêtement de flottaison individuel (VFI) porté par les pagayeurs ou pagayeuses n'est pas un gilet de sauvetage (un gilet de sauvetage soutiendra pleinement une personne avec sa tête au-dessus de l'eau; un VFI aide simplement à flotter).

Au Canada, la loi stipule que, pour une personne qui pratique le pagayage à des fins récréatives, le VFI doit être homologué au Canada. Un VFI conçu pour le canoë ou le kayak permet une grande amplitude de mouvement, possède de grandes emmanchures, et est coupé plus court afin de ne pas interférer avec la fonction de la jupette. Un VFI se doit d'être ajusté et de ne pas glisser.

Sur l'eau, les conditions peuvent rapidement changer et même les kayakistes d'expérience peuvent faire face à des situations imprévues. Le VFI est bien plus qu'un simple accessoire, c'est une assurance vitale de sécurité. En cas de retournement du kayak, de conditions météorologiques difficiles, de fatigue inattendue ou de tout autre incident, le VFI offre une flottabilité cruciale, permettant aux kayakistes de rester à la surface et de conserver leur énergie, voire leur vie.

Son port ne doit pas être considéré comme optionnel, mais comme une règle impérative pour toute personne qui pratique des sports de pagaie, quelle que soit son expérience ou sa confiance en ses compétences. La sécurité personnelle et la tranquillité d'esprit qu'offre le port du VFI ne doivent jamais être sous-estimées lors de la pratique du kayak.

Important — *Il existe des VFI disponibles sur le marché avec un système de sauvetage intégré. Ce système consiste généralement en une ceinture à dégagement rapide, très pratique en cas d'urgence, mais nécessitant une formation spécifique sur son utilisation et ses limitations. Une utilisation*

⁶ Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91), L.C. 2001, ch. 26 <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-2010-91/TexteCompleet.html>

⁷ Eau Vive Québec. Règlements de Sécurité d'Eau Vive Québec – Canoë-kayak d'eau vive, planche à pagaie, surf, rafting (2021).

incorrecte de ces VFI peut présenter de grands dangers. Il est crucial d'acquérir une formation appropriée de sauvetage en eau vive pour maximiser leur efficacité et assurer une utilisation sécuritaire.

1.5.2.6 – Dispositif sonore simple

La loi exige un appareil de signalisation sonore⁸.

Le sifflet est un dispositif sonore simple, léger et très puissant qui fonctionne même mouillé (pour cette raison, les sifflets à bille sont à proscrire). L'objectif est d'obtenir le plus grand nombre de décibels avec le moins de souffle possible.

1.5.2.7 – Casque (eau vive)

Le règlement de sécurité d'Eau Vive Québec exige le port du Casque en eau vive⁹.

Puisqu'ils protègent votre tête contre les blessures, les casques doivent être choisis avec soin. Pour être fonctionnel, un casque doit être léger et permettre un champ de vision illimité. Il doit de plus assurer un drainage rapide lorsque vous chavirez et roulez. Un bon casque couvre les tempes, le front et la base du crâne. Il est bien rembourré et comprend un bon système d'amortissement qui va absorber la force des impacts. Le casque doit conserver sa forme lorsqu'il est comprimé. Il est aussi important de l'ajuster de manière appropriée, avec la mentonnière (la sangle d'attache du casque). Sinon, il peut glisser vers l'arrière ou vers l'avant et révéler la tête. Finalement, si un casque a subi un impact non négligeable, ou que sa structure est visiblement endommagée, il doit être remplacé.

1.5.2.8 – Équipement complémentaire

Les obligations légales¹⁰

- » **Sac à corde*** : La loi oblige d'avoir une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 mètres. Nous recommandons de l'avoir dans un sac à corde muni d'une ligne d'attrape flottante d'au moins 18 mètres de longueur et 7 mm de diamètre.
- » **Écope*** : Instrument utilisé pour vider l'eau de l'embarcation. Une pompe ou une éponge.
- » **Lampe de poche étanche** : Pour être visible à la tombée de la nuit et en période de visibilité réduite.
- » **Fusée de détresse (mer)** : À plus d'un mille marin du rivage, il est essentiel d'avoir 3 fusées de détresse avec soi.

Les essentiels

- » **Couteau de sécurité** : Essentiel lors de l'utilisation de cordes, car il permet de les couper rapidement en cas d'urgence. Il doit être facilement accessible sans risquer de le perdre ou qu'il tombe à d'autres moments.
- » **Appareil de communication** : Appareil de communication résistant à l'eau ou dans un sac étanche. Doit être fonctionnel pour le territoire exploré (un cellulaire hors réseau n'est pas très utile pour communiquer).
- » **Trousse de premiers soins** : Équipement individuel et de groupe, adapté aux nombres de participants et participantes, à l'isolement de l'activité et à sa durée.
- » **Pagaie de secours** : Équipement de groupe, adapté à l'isolement de l'activité et à sa durée.
- » **Trousse d'extraction (eau vive)** : Équipement de groupe permettant d'effectuer des sauvetages en eau vive (5 mètres de sangle, 4 mousquetons à vis, 3 poulies, 2 cordelettes, 1 sac à corde au diamètre sécuritaire pour être mis en tension lors de l'extraction).

⁸ Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91), L.C. 2001, ch. 26 <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-2010-91/TexteCompleet.html>

⁹ Eau Vive Québec. Règlements de Sécurité d'Eau Vive Québec – Canoë-kayak d'eau vive, planche à pagaie, surf, rafting (2021).

¹⁰ Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91), L.C. 2001, ch. 26 <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-2010-91/TexteCompleet.html>

1.5.3 – L'équipement pour encadrer des sorties

Les obligations légales¹¹

Le règlement de sécurité d'Eau Vive Québec exige :

- » **Sac à corde*** : La loi oblige d'avoir une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 mètres. Nous recommandons de l'avoir dans un sac à corde muni d'une ligne d'attrape flottante d'au moins 18 mètres de longueur et 7 mm de diamètre.
- » **Appareil de communication** : Appareil de communication résistant à l'eau ou dans un sac étanche. Doit être fonctionnel pour le territoire exploré (un cellulaire hors réseau n'est pas très utile pour communiquer).
- » **Trousse de premiers soins** : Équipement individuel et de groupe, adapté aux nombres de participants et participantes, à l'isolement de l'activité et à sa durée.
- » **Pagaie de secours** : Équipement de groupe, adapté à l'isolement de l'activité et à sa durée.
- » **Trousse d'extraction (eau vive)** : Équipement de groupe permettant d'effectuer des sauvetages en eau vive (5 mètres de sangle, 4 mousquetons à vis, 3 poulies, 2 cordelettes, 1 sac à corde au diamètre sécuritaire pour être mis en tension lors de l'extraction).

1.5.4 – La vérification et l'entretien de l'équipement

L'entretien régulier de votre équipement de canoë-kayak est essentiel pour assurer votre sécurité et prolonger sa durée de vie. Selon les types d'embarcations et les normes du fabricant, effectuez une évaluation visuelle avant chaque sortie ou début de journée. Vérifiez les coutures, les attaches, les vis et tout autre composant pour détecter les fuites, d'éventuels dommages ou des signes d'usure.

1.5.4.1 – À vérifier avant de prendre l'eau?

La sécurité et la performance dépendent de l'état de votre équipement. Avant chaque sortie, il est essentiel d'effectuer une vérification rigoureuse pour prévenir les problèmes et assurer une navigation sans accroc. La liste qui suit propose des points clés à vérifier, mais elle n'est pas exhaustive :

Embarcation

- » **Étanchéité des caissons et ballons de pointe** : Assurez-vous qu'il n'y a pas de fuites ou de signes d'usure.
- » **État de la coque** : Vérifiez l'absence de trous, fissures ou dommages pouvant compromettre la solidité.
- » **Vis et fixations** : Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées et que les fixations sont en bon état.
- » **Selle et cale-pieds** : Contrôlez leur stabilité et leur ajustement à votre morphologie.

Pagaie

- » **Solidité** : Vérifiez que la pagaie ne présente pas de faiblesse structurelle.
- » **Fissures et fendillements** : Examinez soigneusement les pales et le manche pour détecter tout dommage.

VFI (Veste de Flottaison Individuelle)

- » **Sangles et boucles** : Vérifiez leur intégrité et leur bon fonctionnement.
- » **Fermeture éclair** : Assurez-vous qu'elle coulisse correctement et sans accroc.
- » **État général** : Repérez les perforations, déchirures ou signes d'usure qui pourraient affecter la sécurité.

¹¹ Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91), L.C. 2001, ch. 26 <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-2010-91/TexteCompleet.html>

Note importante : Il est strictement interdit de modifier un VFI conformément à la législation en vigueur.

Matériel divers

- » **Inventaire :** Assurez-vous que tous les équipements nécessaires sont présents.
- » **Fonctionnement :** Testez les appareils et accessoires pour vérifier qu'ils sont opérationnels.
- » **Équipement électrique :** Remplacez les piles des appareils si nécessaire.

Avant chaque sortie

- » **Trousses essentielles :** Contrôlez et complétez les trousse de premiers soins, de sauvetage et de réparation.
- » **Réparation/remplacement :** Si des éléments manquent ou sont endommagés, réparez ou remplacez-les immédiatement pour garantir votre sécurité.

02

CHAPITRE 2

La pratique libre et la pratique autonome

Crédit photo : Eau Vive Québec

Au fil des années, Eau Vive Québec a développé une multitude de ressources visant à soutenir la pratique du canoë-kayak. Ces outils, méthodologies et formations ont été conçus pour répondre aux besoins des individus et des communautés de sports de pagaie, qu'il s'agisse d'apprendre à naviguer en toute autonomie ou à accompagner les autres.

Dans ce chapitre, nous mettrons l'accent sur l'autonomie qui repose sur le développement de compétences permettant aux adeptes d'évoluer sur les plans d'eau en toute sécurité et dans un environnement aussi exigeant que fascinant. Ce parcours vers l'autonomie s'inscrit dans une démarche progressive où la maîtrise technique, la gestion des risques et la connaissance du milieu dynamique jouent un rôle central.

Ainsi, que vous en soyez à vos débuts ou en quête de perfectionnement, ce guide vous accompagnera dans votre cheminement vers une pratique autonome et responsable.

Le canoë-kayak peut être pratiqué 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 du canoë-kayak 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 payeurs et payeuses 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](#)).

Que la pratique soit libre ou autonome, il est impératif qu'elle soit exercée dans un groupe de 3 **embarcations** au minimum. Elle ne peut être individuelle pour des raisons de sécurité.

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

2.1.1 – Les programmes de formation

Les programmes de formation d'Eau Vive Québec offrent un cadre structuré pour développer les compétences en canoë-kayak et en sécurité, en répondant aux besoins des personnes qui le pratiquent, des responsables et des bénévoles. Ces formations s'articulent autour de 6 volets principaux : pratiquant-e-s, encadrant-e-s, instructeurs et instructrices, sécurité, entraîneurs et entraîneuses au volet compétitif et officiel-e-s, chacun visant à garantir une progression et un encadrement sécuritaires et efficaces.

2.1.1.1 – Formation des pratiquant·e·s

Ces formations s'adressent aux payeurs et payeuses souhaitant développer leur autonomie et leurs compétences en eau calme et en eau vive :

- » **Eau calme 1 (KEV1)** : Introduction aux bases du kayak en eau calme, y compris la stabilisation, les parcours précis et les premières notions de roulade.
- » **Eau Vive 2 (KEV2)** : Transition vers l'eau vive (rapides de classe I-II) en intégrant les bases apprises en eau calme.
- » **Eau Vive 3 (KEV3)** : Développement des compétences pour naviguer de manière autonome dans des rapides de classe II-III, avec un accent sur la sécurité et les techniques avancées.

2.1.1.2 – Formation des instructeurs et instructrices

Les formations pour instructeurs et instructrices permettent de transmettre des connaissances tout en favorisant une pratique sécuritaire :

- » **Instructeur·rice Lac 1 (L1)** : Destiné aux novices, ce cours est axé sur la pédagogie, la gestion de groupe et les techniques de base en eau calme.
- » **Instructeur·rice Eau Vive 2 (I2)** : Formation pour enseigner sur des rivières de classe I-II, y compris des approches pédagogiques avancées.
- » **Instructeur·rice Eau Vive 3 (I3)** : Pour les personnes souhaitant enseigner en classe III-IV, cette formation approfondit les techniques d'enseignement et la gestion de groupes dans des environnements plus complexes.

2.1.1.3 – Formation des encadrant·e·s

Les formations des encadrants et encadrantes visent à développer des compétences essentielles pour les individus souhaitant guider et contribuer activement au développement local de leur activité.

- » **Encadrant·e Eau Vive 2 (L2)** : Destiné à ceux et celles qui souhaitent guider des groupes sur des sections de rivière de classe I-II. Cette formation couvre la sécurité en rivière, la gestion de groupe, les responsabilités liées à l'encadrement, ainsi que la planification et l'organisation de sorties guidées.
- » **Encadrant·e Eau Vive 3 (L3)** : Formation avancée pour guider des groupes sur des sections plus complexes de classe III-IV. Les compétences comprennent la sécurité renforcée, la gestion de groupe en environnements exigeants et la coordination d'activités dans des contextes plus techniques.

2.1.1.4 – Formation en sécurité

La sécurité est une priorité pour toute activité en rivière. Eau Vive Québec est un des trois organismes fondateurs du Consortium de Sécurité en Rivière du Québec qui offre des formations de sécurité en rivière :

- » **Technicien·ne en sécurité lors de sauvetage en rivière (TR1)** : Introduction aux pratiques sécuritaires, techniques d'autorécupération et interventions simples.
- » **Technicien·ne aux opérations de sauvetage en rivière (TR2)** : Renforcement des compétences en sauvetage, y compris le sauvetage à contact direct et la gestion d'interventions complexes.

2.1.1.5 – Formation des entraîneurs et entraîneuses au volet compétitif

Les programmes pour coachs au volet compétitif préparent les maîtres à soutenir des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines d'eau vive.

- » **Introduction pour coach de compétition (ELCC)** : Découverte des bases des disciplines compétitives comme le slalom, le freestyle, la descente et le kayak polo.

- » **Coach de développement compétitif (CompDev):** Spécialisation dans une discipline, avec un accent sur les stratégies sportives et les techniques avancées.
- » **Coach haute performance :** Formation destinée à encadrer des athlètes élités en vue de compétitions nationales et internationales, y compris des programmes spécifiques et du mentorat.

2.1.1.6 – Formation des officiel-le-s

Les diverses formations pour officiel-le-s jouent un rôle clé dans la promotion et le bon déroulement des disciplines compétitives en eau vive. Ces formations préparent les participants et participantes à gérer les aspects techniques, réglementaires et organisationnels des événements sportifs, tout en veillant à l'équité et à la sécurité.

2.1.1.7 – Le Modèle de développement du pagayeur à long terme (DPLT)

Le Modèle de développement du pagayeur à long terme (DPLT) est une approche stratégique et progressive développée par Canoë-Kayak Canada et mise en œuvre dans la province par Eau Vive Québec pour maximiser le potentiel des pratiquants et pratiquantes, quel que soit leur niveau de pratique ou leur objectif. Inspiré des principes de la croissance et de la maturité, ce modèle vise à soutenir la littératie physique, l'excellence sportive et l'engagement dans l'activité physique tout au long de la vie.

Les 6 principaux volets du DPLT :

1. **Fondamental :** L'accent est mis sur le développement général, les habiletés physiques de base et une expérience sociale enrichissante. Les compétences comprennent l'équilibre, la propulsion et les techniques de base en eau calme.
2. **Développement :** Approfondissement des habiletés et des connaissances de base, avec une transition vers l'environnement naturel de la rivière (rapides de classe I-II).
3. **Transformation :** Acquisition de compétences avancées (navigation, surf, roulade) pour divers contextes récréatifs et sportifs.
4. **Poursuite de l'excellence :** Amélioration ou maintien de toutes les capacités physiques requises pour une performance optimale. Développement des capacités technico-tactiques et de la performance en fonction de l'environnement dynamique de la rivière, en plus de la préparation à la compétition de haut niveau.
5. **Entraîner à gagner :** Engagement vers un cheminement compétitif ou récréatif de haut niveau axé sur les podiums ou des niveaux de rapides de plus en plus techniques.
6. **Actif pour la vie :** Axé sur le maintien d'une pratique sportive selon les intérêts individuels, ce volet se décline en 4 champs :
 - **L'aventure pour la vie :** Le canoë-kayak est reconnu pour le sens d'aventure et des défis à relever. Chaque rivière a un caractère distinct et individuel qui change pendant l'année, permettant à chaque personne de choisir le niveau recherché de risques et de défis.
 - **La compétition pour la vie :** Les athlètes peuvent continuer à participer aux compétitions pendant de nombreuses années en slalom, descente, polo ou freestyle (style libre). Ils peuvent ainsi perfectionner leur technique, maintenir leur santé et leur conditionnement physique, apprécier les compétitions et la camaraderie avec les autres athlètes.
 - **Explorer, s'amuser et expérimenter pour la vie :** Le canoë-kayak offre une occasion de voyager vers des milieux uniques en plus de faire l'expérience du milieu sauvage qu'on ne peut voir que de la rivière.
 - **Leaders dans le sport et l'activité physique :** Ceux et celles qui contribuent à titre autre qu'athlète ou pratiquant ou pratiquante d'un sport ou d'une activité. On entend ici les encadrantes et encadrants, les officielles et officiels, l'administration, et toutes les personnes qui travaillent en science ou en médecine du sport.

Le DPLT fournit une feuille de route claire pour les adeptes de canoë-kayak, en tenant compte de leurs ambitions, tout en valorisant la sécurité, le plaisir et la santé tout au long de la vie. Il constitue la fondation sur laquelle reposent les programmes de formation.

2.1.1.8 – Accessibilité universelle dans le contexte du canoë-kayak

L'accessibilité universelle est une approche essentielle pour favoriser l'inclusion et permettre à tous et toutes, quelles que soient leurs capacités physiques, sensorielles, cognitives ou sociales, de s'initier et de pratiquer le canoë-kayak dans des conditions optimales. Bien que l'eau calme soit souvent privilégiée pour les premières expériences en raison de sa simplicité et des risques moindres qu'elle présente, une pratique accessible en rivière se développe progressivement au Québec.

Actions de la fédération pour l'accessibilité universelle

Pour rendre le canoë-kayak accessible, la fédération et ses comités mettent en œuvre des initiatives structurées visant à lever les obstacles liés aux limitations physiques ou sensorielles :

- » Accessibilité du matériel et des sites de pratique
- » Formation et information pour les encadrant-e-s
- » Accessibilité aux événements et manifestations sportives

À l'international, le paracanoë est réservé aux athlètes ayant un handicap physique, qui doivent se soumettre à un processus de classification pour intégrer le circuit de compétition.

Avancer vers une pratique plus inclusive

En intégrant des principes d'accessibilité universelle dans le canoë-kayak, Eau Vive Québec vise à faciliter une pratique plus inclusive et équitable du plein air. Cette démarche ne permet pas seulement d'offrir un accès à une population diversifiée, mais également d'enrichir la communauté de kayakistes, en valorisant la collaboration, l'entraide et l'apprentissage mutuel dans un environnement naturel stimulant.



Crédit photo : Eau Vive Lasalle

2.2 – PLANIFIER UNE SORTIE EN CANOË-KAYAK

Il est essentiel de planifier ses sorties en canoë-kayak pour assurer sécurité et plaisir. Cette section détaille les étapes clés : gestion du risque, préparation, autoévaluation des compétences, choix de l'itinéraire, utilisation d'outils d'évaluation et calcul de temps, et élaboration d'un plan de sortie. Ensemble, ces éléments offrent un cadre structuré pour organiser des sorties réussies et sécuritaires.

2.2.1 – La préparation d'une sortie

La préparation d'une sortie est bien plus qu'une simple formalité; c'est un rituel à respecter qui garantit la sécurité et le succès de chaque excursion. **En quelques étapes :**

Choisir son groupe :

Se connaître : Avant même de planifier vos sorties sur l'eau, prenez le temps de vous poser les bonnes questions. Il est recommandé de procéder à une autoévaluation rigoureuse de vos compétences en fonction de la section envisagée. Des outils d'autoévaluation, tels que l'échelle des niveaux d'habiletés des pagayeurs et pagayuses (tableau 1) ou la Matrice des compétences en fonction de l'embarcation, du parcours payable et de la classification des rapides (tableau 2) peuvent vous aider dans cette démarche.

Joindre ou créer un groupe : La composition du groupe est déterminante pour la sécurité et le succès d'une sortie en canoë-kayak. Il est essentiel que chaque membre possède les compétences appropriées au niveau de difficulté prévue, y compris la maîtrise des techniques de pagayage, de sauvetage et de navigation. Une évaluation honnête des capacités individuelles et collectives permet de former une équipe homogène et réactive face aux défis potentiels.

Formation continue : Envisagez de suivre des cours supplémentaires, notamment des formations en perfectionnement des techniques de canoë-kayak, en sauvetage en eau vive ou en premiers soins pour renforcer vos compétences.

Choisir son équipement :

Embarcation et équipement adaptés : Le choix d'une embarcation adéquate pour le type de parcours et vos compétences est essentiel, comme mentionné au [chapitre 1](#). Assurez-vous que l'embarcation et son équipement sont en bon état, y compris les dispositifs de flottabilité. Une liste de vérification détaillée peut s'avérer précieuse pour éviter d'oublier du matériel indispensable, garantissant ainsi une expérience en toute sécurité et sérénité.

Vêtements appropriés : Habillez-vous en fonction des conditions météorologiques et de la température de l'eau. Prévoyez des vêtements en matériaux synthétiques ou en laine, évitez le coton, et emportez des vêtements de rechange dans des sacs étanches.

Choisir son moment :

Planification logistique : Une bonne préparation est la clé d'une sortie réussie. Élaborez un plan de sortie détaillé : où allez-vous, quand partirez-vous, comment allez-vous vous y rendre et avec qui?

Prévoyez l'imprévu : Pensez également à établir un plan d'urgence; identifiez les sorties de secours, les centres médicaux à proximité et désignez une personne de confiance à informer de vos déplacements. En cas d'incident, vous saurez quoi faire et qui contacter.

Communication préalable : Enfin, informez vos proches de votre itinéraire détaillé et de vos horaires prévus. En cas de retard ou d'absence de nouvelles, ils sauront comment réagir.

2.2.2 – L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques

Dans le monde du canoë-kayak, chaque pagayeur et pagayeuse possède un parcours unique, façonné par son niveau d'expérience, ses ambitions et son engagement à l'égard de la pratique. Afin de structurer et de soutenir leur développement, il est essentiel de comprendre les étapes clés qui permettent d'acquérir les compétences nécessaires et de progresser de manière sécuritaire et optimale. Cette section explore les fondements de ce parcours dans le cadre de trois éléments essentiels. Ces outils offrent aux pagayeurs et pagayuses, qu'ils soient novices ou expert-e-s, un cadre clair pour atteindre leurs objectifs, tout en profitant pleinement de leur pratique sur l'eau.

2.2.2.1 – Les niveaux d'habiletés des pagayeurs et pagayeuses

Dans le cadre de la pratique et de l'encadrement des sports de pagaie en eau calme et en eau vive, il est essentiel de définir les niveaux d'habiletés en canoë-kayak. Cette classification permet d'assurer une progression structurée des compétences et de garantir la sécurité des activités sur l'eau. Voici une présentation des cinq niveaux d'habiletés, accompagnée des caractéristiques et compétences spécifiques associées à chaque catégorie.

Niveau	Compétence	Description générale	Compétences spécifiques
Novice	Compétence émergente	Peu ou pas d'expérience en pagayage. Aucune formation formelle suivie.	• Apprend les bases : coups de pagaie et contrôle de l'embarcation. • Requier une supervision constante sur l'eau.
Débutant	Compétence modérée	A suivi une formation de base et commence à développer ses habiletés grâce à l'expérience.	• Maîtrise les techniques de base pour pagayer et contrôler l'embarcation. • Peut nécessiter une aide sur l'eau et une surveillance.
Intermédiaire	Compétence intermédiaire	Personne expérimentée, autonome et sécuritaire dans des conditions normales.	• Maîtrise des techniques de pagayage de base et intermédiaires. • Capable de juger les conditions pour soi-même. • Peut effectuer un autosauvetage.
Avancé	Compétence avancée	Personne expérimentée, capable de gérer des conditions normales et certaines conditions adverses.	• Manœuvre efficacement dans des conditions adverses. • Juge des conditions pour soi-même et aide dans des sauvetages. • Maîtrise des techniques complexes.
Expert	Compétence assurée	Hautement expérimentée, autonome et sécuritaire dans des conditions extrêmes.	• Maîtrise des manœuvres avancées dans des eaux rapides et turbulentes. • Capable d'autosauvetage et de sauvetage d'autrui.

Tableau 12. Échelle des niveaux d'habiletés des pagayeurs et pagayeuses

Niveau novice : compétence émergente

Au niveau novice, l'expérience en canoë-kayak est limitée ou inexistante, et aucune formation formelle n'a été suivie. À ce stade, la compétence est en émergence, et l'apprentissage est axé sur les bases du canoë-kayak. Les caractéristiques de ce niveau incluent :

- » l'acquisition des coups de pagaie de base et du contrôle élémentaire de l'embarcation;
- » un besoin de supervision constante sur l'eau;
- » le développement des habiletés fondamentales nécessaires à la navigation dans des conditions calmes.

Niveau débutant : compétence modérée

Au niveau débutant, une formation de base a été suivie, et les connaissances commencent à être appliquées lors d'activités de canoë-kayak. Ce niveau de compétence modérée se caractérise par :

- » une maîtrise des techniques fondamentales permettant de contrôler l'embarcation de manière sécuritaire;
- » une autonomie partielle, bien qu'une aide ou une surveillance puisse encore être nécessaire;
- » l'apprentissage des bases de l'évaluation des conditions de navigation et des risques.

Niveau intermédiaire : compétence intermédiaire

Le niveau intermédiaire correspond à une maîtrise suffisante des compétences pour naviguer de manière autonome et sécuritaire dans des conditions normales. Les caractéristiques de ce niveau incluent :

- » une maîtrise des techniques de pagayage de base et intermédiaires;
- » la capacité d'évaluer les conditions de navigation pour soi-même et d'ajuster son approche en conséquence;
- » la réalisation d'un autosauvetage dans des conditions adaptées.

Niveau avancé : compétence avancée

Le niveau avancé reflète une expérience significative et une capacité à gérer des conditions normales ainsi que certaines conditions adverses. À ce niveau, les compétences incluent :

- » la maîtrise de manœuvres complexes adaptées à des environnements exigeants, y compris des eaux plus agitées;
- » la capacité de juger les conditions pour soi-même et d'assister dans des situations de sauvetage;
- » une précision et une confiance accrues dans le contrôle de l'embarcation, même en présence de défis techniques.

Niveau expert : compétence assurée

Le niveau expert représente le plus haut niveau d'habileté et d'autonomie, avec une capacité démontrée à naviguer dans des environnements complexes et exigeants. Les caractéristiques de ce niveau incluent :

- » une maîtrise complète des techniques avancées de pagayage et des manœuvres dans des conditions extrêmes, telles que les eaux rapides et turbulentes;
- » la capacité de réaliser des autosauvetages et de secourir efficacement d'autres adeptes;
- » l'aptitude à guider un groupe dans des situations complexes tout en veillant à la sécurité de chacun et chacune.

Ces niveaux d'habiletés en canoë-kayak servent de cadre pour évaluer les compétences nécessaires à la participation à différentes activités en eau calme ou vive. En se basant sur ces catégories, il est possible de promouvoir une progression structurée et sécuritaire. La progression entre les niveaux dépend d'une formation adaptée, d'une pratique régulière et d'une bonne compréhension des principes de sécurité nautique. Ces niveaux permettent également de mieux adapter les sorties et les encadrements selon les aptitudes des adeptes.

2.2.3 – Le choix d'un itinéraire

2.2.3.1 – Choisir sa destination

Recherche et préparation : Lorsque vous planifiez votre prochaine sortie, le choix du lieu et de l'itinéraire est crucial pour une expérience réussie. Pour ce faire, référez-vous à des documents de référence officiels, tels que ceux répertoriés à la [section 1.2.3](#).

Niveau de difficulté : Prenez également le temps d'évaluer le niveau de difficulté de votre itinéraire en fonction de votre expérience, ainsi que de celle des autres membres du groupe. Assurez-vous que l'itinéraire choisi correspond aux compétences et aux limites des participant-e-s.

Conditions locales : Renseignez-vous sur les niveaux d'eau, la météo et les éventuels dangers spécifiques à la section choisie. Assurez-vous également de connaître les réglementations en vigueur et d'obtenir les permis nécessaires.

Pour naviguer en toute sécurité et progresser en canoë-kayak, il est essentiel d'évaluer ses compétences. Le système de niveaux d'habiletés ([section 2.2.2](#)), allant de novice à expert, permet à chaque personne de se situer par rapport à ses capacités techniques. Ce cadre aide également à relier ces compétences aux zones de pratique en eau calme, la classification en eau vive, comme le précise l'Échelle internationale de la classification des rapides, et la difficulté des parcours payables, qui peuvent varier de très faciles à très difficiles ([section 1.3.1.3](#)).

Cependant, la difficulté d'un parcours ne dépend pas uniquement des habiletés personnelles et le type d'**embarcation** utilisé joue un rôle déterminant. Par exemple, un canoë-kayak récréatif ouvert (plus vulnérable aux vagues et moins maniable dans les passages techniques) requiert des habiletés plus avancées que celle d'un canoë-kayak fermé ou d'un raft pour naviguer sur un même parcours. Ainsi, une section de rivière identique peut poser des défis très différents en fonction de l'embarcation, ajoutant une complexité supplémentaire à l'analyse des compétences requises.

Le tableau suivant, **Matrice des compétences en fonction de l'embarcation en eau vive**, synthétise ces éléments pour faciliter le choix de parcours adaptés au niveau de compétence et à l'équipement utilisé.

Parcours payables	Très facile	Facile	Moyen	Difficile	Très difficile		
Classification des rapides	Eau calme	RI	RII	RIII	RIV	RV	RVI
Canoë ouvert	Novice	Intermédiaire	Avancé	Expert			
Kayak récréatif ouvert et sit-on-top	Novice	Débutant	Intermédiaire	Expert			
Kayak d'expédition et de mer	Novice	Débutant	Intermédiaire	Expert	Non conseillé		
Kayak gonflable non spécialisé	Novice	Débutant	Intermédiaire	Expert		Non conseillé	
Canoë avec ballons ou pont	Novice	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert		
Packraft / Ducky	Novice	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert		
Kayak de rivière	Novice	Novice	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert	
Rafting	Novice	Novice	Débutant	Débutant	Intermédiaire	Expert	
Luge	Novice	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert	Non conseillé	

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

À venir

2.2.5 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne planification de sortie de canoë-kayak : 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, 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.

Type de sortie	Recommandation
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 13. Recommandations de plan de sortie

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](#).

2.3 – RÉALISER UNE SORTIE DE CANOË-KAYAK

Cette section explore les éléments fondamentaux pour réaliser une sortie en canoë-kayak de manière optimale et sécuritaire. Elle aborde les aspects essentiels à considérer avant et pendant l'activité, en mettant l'accent sur la condition physique nécessaire, les compétences en orientation, les techniques de progression sécuritaire adaptées au canoë-kayak, ainsi que les règles d'étiquette spécifiques à respecter entre les adeptes de cette activité nautique. Ces dimensions permettent non seulement de profiter pleinement de l'expérience, mais aussi de favoriser une pratique durable et harmonieuse, respectueuse des autres et de l'environnement.

2.3.1 – La condition physique

Malgré l'expansion des voies navigables et l'accessibilité croissante des activités nautiques au Québec, le canoë-kayak demeure une activité physique exigeante qui peut rapidement devenir éprouvante. Il est donc essentiel, lors de la planification d'une sortie, de bien connaître ses capacités et de reconnaître ses limites personnelles. La maîtrise de la nage, surtout dans les courants et les rapides, est une compétence fondamentale pour assurer sa sécurité. Une compréhension claire de sa condition physique permet d'évaluer la faisabilité des sorties et de déterminer comment ajuster l'itinéraire en fonction de l'effort requis et du temps disponible, ce qui garantit une expérience agréable et sécuritaire.

2.3.2 – L'orientation

Que ce soit lors de sorties d'une journée sur des sections locales ou lors d'expéditions de plusieurs jours en milieu éloigné, la navigation est une compétence essentielle pour une personne en canoë-kayak au Québec. Outre les techniques spécifiques au canoë-kayak, il est indispensable de maîtriser l'orientation terrestre, la navigation sur un lac et le maintien d'un cap. Ces compétences assurent non seulement une progression fluide, mais aussi une sécurité optimale, notamment en cas d'évacuation ou de traversée de vastes étendues d'eau.

Si des applications mobiles peuvent apporter une aide précieuse, notamment pour la planification et le suivi d'itinéraires, le développement de compétences pratiques demeure incontournable. Pour approfondir ces aspects, les formations techniques de notre fédération offrent une préparation complète adaptée aux défis variés des eaux québécoises.

2.3.3 – Les techniques de progression sécuritaire pour l'activité

Bien que la pratique soit autonome, pour des raisons évidentes de sécurité, la fédération ne peut pas recommander une pratique individuelle. Il est impératif qu'elle soit réalisée au sein d'un groupe d'au moins trois embarcations pour garantir une gestion efficace des imprévus.

2.3.3.1 – La règle de 3

Paradoxalement, la pratique autonome s'accompagne souvent d'une interdépendance forte avec ses compagnons d'aventure. La règle des trois **embarcations** (au minimum) pour le canoë-kayak, par exemple, en est une parfaite illustration. Loin d'être contradictoire, cette règle repose sur des considérations de sécurité fondamentales qui optimisent la gestion des imprévus en milieu naturel.

» **Gestion des urgences** : En cas d'incident, il est crucial qu'il y ait au moins une personne pour apporter une assistance immédiate et une autre pour alerter les secours ou prendre en charge la

logistique, comme appeler de l'aide ou récupérer l'équipement. Avec deux personnes seulement, un incident peut rapidement devenir ingérable si l'une des deux est immobilisée.

- » **Stabilisation des opérations de sauvetage** : Lorsqu'un pagayeur ou une pagayeuse est en difficulté, la présence de deux autres embarcations permet une meilleure répartition des tâches. Une personne peut se concentrer sur la sécurisation du lieu (récupération de matériel, gestion des cordes), tandis que l'autre peut s'occuper du sauvetage direct.
- » **Redondance en cas d'imprévu** : Si une personne du groupe devient incapable de poursuivre l'activité pour une raison quelconque (fatigue, blessure, hypothermie), deux autres embarcations restent disponibles pour s'en occuper et maintenir la sécurité du groupe.
- » **Sécurité en milieu isolé** : Les milieux naturels, comme les rivières, sont souvent éloignés des services d'urgence, ce qui peut rendre une situation critique rapidement si un groupe est trop réduit. Avec trois embarcations ou plus, les chances de gérer un incident de manière coordonnée et efficace augmentent considérablement.
- » **Partage de la charge mentale et physique** : Le canoë-kayak, surtout en eau vive, peut être exigeant. Être à trois ou plus permet de répartir les responsabilités et de veiller mutuellement à la sécurité de tout le monde, réduisant ainsi le stress et les risques liés à d'éventuelles erreurs d'évaluation.

En résumé, la règle des trois embarcations repose sur une approche préventive et pragmatique de la sécurité, en tenant compte des aléas liés à la pratique en milieu naturel. Cette configuration assure une gestion efficace des risques, tant pour les interventions d'urgence que pour la cohésion du groupe.

2.3.3.2 – Compter sur soi et ses pairs

Le concept de responsabilités partagées au sein des pairs

La dynamique de groupe repose sur un principe fondamental : la répartition des responsabilités entre les membres.

Ce concept de responsabilités partagées repose sur plusieurs principes :

- » **Compétences équilibrées** : Lorsque les membres d'un groupe évoluent à des niveaux techniques similaires et sont à l'aise avec la difficulté du parcours choisi, chaque personne peut participer efficacement à la gestion des imprévus, réduisant ainsi la charge sur un seul individu.
- » **Rôles distribués** : Les tâches clés, comme la lecture des rapides, la navigation, la gestion des pauses ou l'évaluation des risques, peuvent être réparties parmi les membres du groupe. Cela permet non seulement d'optimiser la fluidité de la sortie, mais aussi de renforcer la collaboration et la cohésion.
- » **Soutien mutuel** : En cas d'incident, comme un chavirage ou une perte d'équipement, le groupe peut intervenir de manière coordonnée. Par exemple, pendant qu'une personne stabilise une situation, une autre peut récupérer le matériel, et une troisième assurer la sécurité des autres membres.
- » **Partage de la vigilance** : Chaque personne devient responsable non seulement de sa propre sécurité, mais aussi de celle du groupe. Cela inclut la surveillance mutuelle pour détecter les signes de fatigue, d'hypothermie ou d'autres problèmes potentiels.
- » **Décisions collectives** : Dans une pratique autonome, les décisions importantes, comme poursuivre un itinéraire ou faire demi-tour, sont prises en concertation, en tenant compte des compétences, des conditions et du bien-être de chaque personne.

Ce modèle de responsabilités partagées valorise la collaboration, l'entraide et la prise de décision collective, tout en renforçant les liens au sein du groupe.

2.3.3.3 – Les types de groupe

Le groupe homogène

Un groupe homogène se compose de membres dont les compétences, l'expérience et les capacités physiques sont comparables. Dans ce contexte, le groupe évolue dans une zone de confort partagée,

où les habiletés techniques et les connaissances correspondent aux exigences du parcours et des conditions de l'environnement.

Dans ce type de groupe, la pratique autonome se développe pleinement, car les responsabilités se répartissent de manière équilibrée. Toutes les personnes présentes peuvent contribuer activement à la gestion des risques, à la navigation et aux décisions collectives. L'absence de disparités significatives permet une dynamique naturelle de collaboration, sans qu'une seule personne ou une minorité assume un rôle central.

Le groupe hétérogène

Un groupe hétérogène, en revanche, regroupe des membres avec des niveaux d'habiletés, d'expérience ou de préparation physique variés. Plusieurs scénarios peuvent en découler :

1. Pratique dans une zone de confort collective

Lorsque le groupe opte pour un parcours et des conditions adaptés aux membres moins expérimentés, la pratique peut conserver son autonomie. Cela implique que toutes les personnes présentes évoluent dans une zone où elles se sentent compétentes et à l'aise. Les responsabilités restent partagées de manière équitable, et personne n'est contraint d'assumer un rôle disproportionné. Ce scénario permet de préserver un équilibre entre autonomie, plaisir et sécurité.

2. Pratique au-delà des capacités des moins expérimentées

Si le groupe choisit un itinéraire ou des conditions dépassant les capacités de certaines personnes, la pratique glisse vers une dynamique d'encadrement. Les membres les plus compétent·e·s doivent alors prendre en charge la gestion des risques, garantir la sécurité et compenser les lacunes techniques ou l'expérience des autres. Dans cette situation, ces personnes pourraient assumer des responsabilités qu'on pourrait considérer comme similaires à celles d'un ou une encadrante, ce qui pourrait potentiellement les exposer à des devoirs légaux en cas de faute.

3. Pratique adaptée, mais avec une dépendance implicite

Même dans un milieu adapté aux personnes moins expérimentées, une dépendance implicite peut émerger envers celles ayant davantage d'expérience. Cela se manifeste, par exemple, lorsqu'une personne est encouragée à réaliser une manœuvre en eau vive avec des techniques qu'elle ne maîtrise pas encore ou, en lecture de rivière, lorsqu'elle s'appuie sur l'expérience d'un·e autre pour identifier le passage. Bien que ces situations puissent sembler efficaces sur le moment, elles compromettent l'objectif d'une véritable autonomie collective.

Pour que la pratique dans un groupe hétérogène reste autonome, il est essentiel de :

- » Sélectionner un parcours et des conditions qui conviennent aux capacités des membres ayant le moins d'expérience.
- » Encourager la responsabilisation et le partage des connaissances, afin de réduire les écarts de dépendance au sein du groupe.
- » Discuter des attentes et des limites de chaque membre du groupe avant la sortie pour aligner les objectifs collectifs.

En résumé, la composition du groupe influence directement le degré d'autonomie possible. Dans un groupe homogène, l'autonomie se manifeste naturellement. Dans un groupe hétérogène, elle demande une gestion réfléchie et collaborative pour éviter de basculer vers une pratique encadrée, avec les implications et responsabilités que cela implique.

2.3.3.4 – Pratique autonome et ratios suggérés

La pratique du canoë-kayak repose sur quatre piliers essentiels : **la logistique et la préparation, la navigation et la sécurité**, la possible intervention de **sauvetage ou de récupération**, et la capacité à prodiguer de **premiers soins** et à effectuer une **évacuation**. Pour s'assurer que le groupe est apte à répondre aux imprévus, Eau Vive Québec vous recommande de suivre les ratios d'encadrement de la pratique encadrée ([chapitre 2](#)).

2.3.3.5 – Logistique et préparation

Pour assurer une préparation optimale, l'ensemble du groupe doit confirmer collectivement que tous les aspects logistiques et organisationnels sont couverts.

Une personne peut organiser le tout, mais comme la responsabilité est l'affaire de tous et toutes dans la pratique autonome, nous recommandons que tout le groupe participe à la validation de ces éléments pour garantir que chaque angle est bien pris en compte et aucune lacune ne subsiste.

2.3.3.6 – Navigation et sécurité

Pour progresser de manière sécuritaire, chaque membre du groupe doit contrôler sa navigation et contribuer à la surveillance mutuelle, en particulier dans les groupes composés de personnes au niveau d'expérience varié. Si le groupe est hétérogène, nous recommandons qu'une sous-division ne puisse dépasser les ratios d'encadrement applicable pour ne pas surcharger la personne responsable.

2.3.3.7 – Sauvetage et récupération

La responsabilité du succès d'un sauvetage incombe à l'ensemble du groupe. Si nous recommandons que chaque membre du groupe soit d'abord apte à effectuer son autosauvetage, la présence de sauveteurs ou sauveteuses qualifié-e-s au sein du groupe est un gage de sécurité supplémentaire. Ces personnes, capables d'intervenir par un contact direct avec la victime, doivent être réparties de manière stratégique afin de assurer une intervention rapide et efficace. Plus le niveau de difficulté est engageant, plus il est souhaitable que l'ensemble du groupe soit formé aux techniques de sauvetage pour ce niveau d'intervention.

2.3.3.8 – Premiers soins et évacuation

Le niveau de formation en premiers soins au sein d'un groupe doit être adapté au degré d'isolement du parcours. La présence d'au moins deux secouristes, chacun ou chacune à bord d'une **embarcation** différente, est souhaitable. Cela assure qu'en cas d'incapacité de la première intervenante ou du premier intervenant, l'autre est toujours disponible pour lui venir en aide.

2.3.3.9 – En début de sortie — Le caucus de sortie

Le caucus de sortie est une discussion préliminaire essentielle qui se déroule avant le début d'une sortie en canoë-kayak. Son objectif est de revoir les éléments de planification et de s'assurer que toutes les personnes participantes sont informées des aspects logistiques, des mesures de sécurité et des attentes. Pour s'assurer que rien n'est oublié, la stratégie mnémotechnique ABCDEF est utilisée pour couvrir les principaux points. Voici un guide détaillé :

A — Aventure (logistique)

- » Plan de la journée : itinéraire, points de départ et d'arrivée, arrêts prévus.
- » Distribution des rôles : guides, responsables de groupe, gestion des équipements.
- » Prévisions météorologiques et leur impact sur l'activité.
- » Organisation des repas, de l'eau potable et des pauses.

B — Bateau

- » Inspection des embarcations et de l'équipement : état, réparations nécessaires, accessoires essentiels (ballons de flottaison, trousse d'extraction, etc.)
- » Répartitions des équipements de groupe : premiers soins, pagaie démontable, outils de communication (ex. téléphone satellite), etc.

C — Communications

- » Méthodes de communication sur la rivière : signaux, sifflet, radios, téléphones satellites...
- » Signaux d'urgence et consignes en cas de séparation du groupe.
- » Identification de la **personne de confiance** et s'assurer qu'elle est au courant du plan de sortie et du plan d'urgence.

D – Docteur

- » Identification des besoins spécifiques des participants et participantes : allergies, médicaments, conditions médicales.
- » Identification des personnes aptes à offrir des premiers soins .
- » Présence d'une trousse de premiers soins et connaissance de son emplacement.

E – Extrême/Urgence

- » Scénarios d'urgence : chavirement, perte de matériel, météo imprévue.
- » Plan d'évacuation : itinéraire alternatif, emplacements sécurisés, accès pour les secours.
- » Vérification des numéros d'urgence locaux et de leur accessibilité.

F – Fun

- » Encouragement à maintenir une ambiance positive et conviviale.
- » Importance de la collaboration et du respect mutuel dans le groupe.
- » Valorisation de la découverte, de l'apprentissage et du plaisir partagé.

2.3.3.10 – Durant la sortie – La progression

Pour assurer une progression sécuritaire, il est essentiel d'adopter des stratégies adaptées aux caractéristiques du parcours et à la composition du groupe. Voici les principales pratiques à considérer :

- » **Effectuer la reconnaissance de la berge ou de l'eau** : Avant de s'engager dans un rapide, s'assurer de voir l'ensemble du passage qui sera utilisé. Avant de s'engager, le payateur ou la payeuse doit être en mesure d'identifier un endroit pour arrêter sa progression.
- » **Utiliser une ou des méthodes de descente appropriées** : Adapter la méthode en fonction des caractéristiques du rapide et de l'expérience du groupe, en tenant compte de l'efficacité et de la sécurité (un par un, par petits groupes, de contre-courant à contre-courant, etc.)
- » **Mise en place d'une sécurité adéquate** : Déterminer qui ouvre et qui ferme, mettre en place des membres d'équipe à des endroits stratégiques pour lancer des sacs à corde, effectuer un portage, etc.

Les rivières nécessitent une approche adaptable selon la taille et l'homogénéité du groupe ainsi que les particularités des rapides. Une descente sécuritaire repose sur une planification rigoureuse et des décisions éclairées, en plus des notions couvertes dans les formations d'Eau Vive Québec.

2.3.3.11 – Après la sortie – Retour en force

Après une sortie, procédez à un compte rendu pour revenir sur l'activité, analyser les incidents ou les accidents, et ajuster les comportements du groupe si nécessaire. Documentez l'activité dans un rapport ou un journal de bord. Assurez-vous que chaque personne récupère son équipement et qu'il y ait une remise en état, ainsi qu'une décontamination si nécessaire. Organisez une discussion rapide pour vérifier l'état physique et psychologique des participant·e·s afin de répondre à d'éventuels besoins. Ces étapes assure un suivi rigoureux et une préparation optimale pour les prochaines sorties.

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 payateurs et payeuses, 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 payateurs et payeuses 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;
- » *Code de conduite de l'athlète et du participant de Eau Vive Québec* s'adresse précisément aux payeurs et payeuses et indique les comportements à adopter compte tenu de la réalité et des enjeux spécifiques au canoë-kayak.

2.3.4.1 – Le canoë-kayak 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 :

4. Se préparer et prévoir
5. Utiliser les surfaces durables
6. Gérer adéquatement les déchets
7. Laisser intact ce que l'on trouve
8. Minimiser l'impact des feux
9. Respecter la vie sauvage
10. 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 payeurs et payeuses, 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 – Les aspects spécifiques à l'activité

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 enraceriner 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 pagayeurs et pagayeuses.

Cultive ton plein air! a été élaboré par le Réseau plein air Québec, en collaboration avec ses onze fédérations membres, dont Eau Vive Québec.



2.3.5 – L'analyse des risques internes et externes

Lors de l'activité, les adeptes doivent faire face aux différents risques mentionnés dans le [chapitre 1](#) du présent Guide. Malgré une bonne planification en amont, de nombreux risques peuvent survenir durant une sortie. Afin d'y faire face de manière réfléchie, il est recommandé d'utiliser l'approche RAMER. Celle-ci permet d'affronter, une étape après l'autre, les risques internes et externes (voir [chapitre 1](#)) lorsqu'ils surviennent.

L'acronyme RAMER signifie :

- » Reconnaissance du risque
- » Analyse du risque
- » Mitigation du risque (minimiser les risques)
- » Et si nécessaire...
- » Réaction à la situation d'urgence

Par conséquent, la première étape consiste à reconnaître et identifier le risque. La deuxième est l'analyse de celui-ci, soit les incidences et les conséquences potentielles, les solutions possibles, etc. La troisième étape consiste à minimiser ce risque en y appliquant les solutions identifiées dans l'étape précédente afin d'empêcher des conséquences négatives. Finalement, si ce risque a de graves conséquences, réagir en enclenchant un protocole d'urgence. Ainsi, en utilisant cette méthode, les payeurs et les payeuses éviteront de se comporter de façon impulsive et agiront de manière méthodique.

Cette gestion des risques repose sur l'identification, l'évaluation et le traitement des incertitudes liées à des événements potentiels, tout en tenant compte des spécificités des risques inhérents. Un risque inhérent est défini comme « le risque qui doit exister pour que l'activité se produise ».¹ Il fait partie intégrante de l'expérience, mais nécessite une gestion éclairée pour éviter qu'il ne devienne dangereux.

2.3.5.1 – Intégrer la gestion des risques dans la planification

La gestion des risques ne doit pas être un élément accessoire, mais une composante essentielle de la préparation. Une planification efficace vise à atteindre un équilibre entre l'acceptation des risques inhérents et la mise en œuvre d'un degré raisonnable de précaution. Cela inclut :

- » **L'identification des dangers potentiels** : Observer l'environnement naturel, analyser les conditions météorologiques et évaluer les compétences du groupe.
- » **L'évaluation des risques** : Évaluer le degré d'exposition, la probabilité et les conséquences des événements potentiels.
- » **La mise en place de stratégies adaptées** : Développer des moyens pour gérer ces risques efficacement.

2.3.5.2 – Stratégies de gestion des risques

Un risque ne représente pas nécessairement un danger imminent ou grave, mais plutôt une probabilité qu'un événement indésirable se produise, avec des conséquences allant d'un simple désagrément à une situation critique. Dans de nombreux cas, accepter un certain niveau de risque est une approche raisonnable. Pour traiter les risques, y compris les risques inhérents, quatre stratégies principales peuvent être adoptées :

Encadrer le risque

L'encadrement du risque en canoë-kayak est une stratégie clé qui vise à réduire la conséquence lors de l'exposition à des situations risquées. Cette méthode repose sur la mise en place d'une pratique réfléchie. En anticipant les dangers et en mettant en œuvre des mesures de prévention adaptées, cette approche ne cherche pas à éliminer le risque, mais à le maîtriser pour en limiter les conséquences et garantir une pratique plus sécurisée. Bref, reconnaître les possibles conséquences advenant une incapacité à surmonter le risque et les accepter.

1. DICKSON, T. et S. DOLNICAR. « No risk, no fun: The role of perceived risk in adventure tourism », p. 11.

Réduire le risque

En cas de risque modéré, il est pertinent de mettre en place des mesures concrètes pour diminuer la probabilité qu'un événement indésirable se produise ou, à défaut, pour limiter les conséquences de cet événement. C'est une démarche proactive qui vise à anticiper les dangers et à mettre en œuvre des actions préventives.

Transférer le risque

Face à un risque significatif, le transfert de responsabilité vers des tiers peut être envisagé à travers des ententes contractuelles ou des polices d'assurance.

Éviter le risque

Lorsque le risque est jugé trop élevé, la meilleure option est d'éviter la situation dangereuse. Cela peut inclure l'annulation d'une activité, d'effectuer un portage ou le choix d'un itinéraire alternatif. Cette décision, bien que contraignante, est essentielle pour préserver la sécurité.

2.3.5.3 – Les outils de gestion du risque

Les outils de gestion du risque font partie intégrante d'une sortie en canoë-kayak bien préparée. Ces outils serviront à diminuer, éliminer ou transférer les risques inhérents à l'activité. Par ces outils, les participants et participantes ou responsables d'une sortie auront beaucoup d'informations sur les risques, mais aussi sur la façon d'agir face à ces risques. En fin, ces outils transmettront de l'information en ce qui a trait aux bons comportements et bons gestes à poser pour gérer les risques.

- » **Matrice d'évaluation des risques** : Elle permet d'évaluer la probabilité qu'un risque se produise et l'incidence qu'il aurait s'il se concrétisait, permettant de prioriser les actions à entreprendre.
- » **Le plan de gestion du risque** : Un document détaillant les risques identifiés, leurs probabilités, leurs incidences et les stratégies pour les gérer, les réduire ou les éliminer.
- » **Le plan de sortie** : L'organisation préalable pour assurer une sortie sécurisée et bien planifiée. Il comprend en effet l'itinéraire prévu, les points de rendez-vous, les détails sur les participants et participantes (y compris leurs fiches médicales pour des raisons de sécurité), ainsi que toute information pertinente pour la gestion globale de l'activité.
- » **Le plan de mesure d'urgence (PMU)** : Un document décrivant les étapes spécifiques à suivre en cas de situation d'urgence. Il peut inclure des protocoles de premiers secours, des contacts d'urgence et des directives pour gérer des scénarios critiques.
- » **Évaluation continue des risques** : Réévaluer constamment les conditions environnementales et les capacités du groupe pour prendre des décisions en temps réel et éviter les situations dangereuses.

2.3.6 – Quoi faire en cas d'urgence

Dans le contexte de la navigation autonome en rivière, il est essentiel de savoir réagir efficacement en cas d'urgence. Il existe diverses méthodes pour intervenir ou contacter les services médicaux d'urgence en cas de situation critique. Les protocoles d'urgence recommandés sont présentés en détail dans le [chapitre 4](#) du guide – Les procédures d'urgence, les aspects Légaux et les assurances.

2.3.7 – Les critères d'annulation d'une sortie

Lorsque l'une des conditions ci-dessous est constatée, le ou la responsable du groupe, ou les participantes et participants autonomes, doivent évaluer la situation et décider s'il est nécessaire d'annuler ou de reporter l'activité prévue, ou de suspendre l'activité en cours.

2.3.7.1 – Le groupe est mal préparé

- » Manque de motivation
- » Attitude inappropriée
- » Comportement déplacé

- » Divergence d'objectifs
- » Planification insuffisante de la sortie
- » Absence de leadership
- » Fatigue extrême
- » Les facultés affaiblies
- » Ratio d'encadrement inadéquat

2.3.7.2 – Équipement inadéquat

- » Défaillance, perte ou dommage de l'équipement personnel ou collectif
- » Utilisation d'équipement non approprié

2.3.7.3 – Conditions météorologiques défavorables

- » Risque d'orage ou présence d'orage imminent
- » Brouillard dense (remarque : dans certaines circonstances et avec l'utilisation d'équipement adapté, la navigation peut être envisageable)
- » Modification brusque et dangereuse des conditions environnementales : crues, inondations, débits d'eau supérieurs aux recommandations ou aux niveaux habituels
- » Feux de forêt

2.3.7.4 – Accident grave ou blessures sévères

- » Noyade ou inhalation d'eau
- » Hypothermie
- » Blessures musculosquelettiques empêchant les déplacements sécuritaires

2.3.7.5 – Danger imminent

- » Augmentation du débit de la rivière
- » Faune agressive et perturbante

2.4 – LES CONTEXTES D'INTERVENTION DES ACTIVITÉS DU CLUB

2.4.1 – La pratique structurée au sein des clubs de canoë-kayak

Les clubs de canoë-kayak font la promotion de la transmission des techniques et des concepts de sécurité dans le cadre de leurs activités, d'initiations et de formations. Leur implication dans la communauté, grâce au mentorat et au transfert de connaissances, de cartographies, d'infos-rivières et de registres d'activités, ainsi qu'à leur éthique, contribue à améliorer la sécurité sur les plans d'eau. Cette tradition de transmission du savoir en continu fait partie intégrante de la culture d'encadrement qu'offrent les clubs. Les clubs sont animés par des bénévoles qui organisent tour à tour les sorties, en plus de s'occuper de la gestion de leur organisme (souvent des OBNL). Ils ont le mandat d'offrir des activités structurées de pagaie, de protéger l'environnement et les accès aux plans d'eau. Les clubs n'offrent pas d'excursions guidées; leurs activités structurées dépendent des personnes qui les organisent et sont affichées au calendrier officiel du club. Chaque participant-e dans un groupe de payeurs et payeuses en club possède les compétences techniques minimales requises et partage une responsabilité collective. Les exigences sont réparties de manière plus équilibrée pour s'adapter à leur réalité particulière.

Il incombe au club d'identifier clairement le type d'organisation de chaque sortie et de s'assurer que ses membres disposent des connaissances, des formations et des outils nécessaires pour pratiquer en toute sécurité. Ce cadre structuré favorise une culture d'encadrement où la sécurité, la transmission des savoirs et le respect des principes éthiques restent prioritaires.

2.4.1.1 – Les contextes d'intervention des encadrantes et encadrants

Il est essentiel de différencier deux contextes distincts dans lesquels encadrants et encadrantes peuvent intervenir :

Responsabilité individuelle

La personne encadrante est la seule responsable du groupe et doit donc posséder l'ensemble des compétences nécessaires pour encadrer, gérer les risques et assurer la sécurité de tout le monde. Cette situation implique un ratio individuel d'encadrement, défini par les normes en vigueur pour garantir une supervision adaptée.

Responsabilités partagées au sein d'un groupe

Cette configuration permet que les responsabilités liées à l'encadrement soient réparties entre plusieurs personnes, chacune contribuant avec ses compétences spécifiques (voir le concept de responsabilités partagées au sein des pairs à la [section 2.3.3 Compter sur soi et ses pairs](#)). Cette dynamique se retrouve principalement dans un contexte de club, où un groupe d'encadrant·e·s agit comme une entité unique avec des responsabilités partagées (chef de sortie, responsable des premiers, de la sécurité, etc.) Cela permet une répartition efficace des tâches, comme la gestion de la sécurité, la pédagogie ou la logistique. Le ratio d'encadrement est calculé globalement et n'augmente pas avec cette séparation des responsabilités. **Ce contexte n'est pas accessible aux encadrants et encadrantes travaillant sur le terrain, étant donné que leur obligation est professionnelle, rémunérée et soumise à une obligation légale claire de diligence. Seulement conçu pour le contexte d'un club et la pratique autonome.**

Ces deux contextes influencent directement les compétences requises, les certifications nécessaires et les responsabilités assumées par les encadrantes et encadrants.

2.4.1.2 – Le calendrier des sorties

Éléments obligatoires pour l'inscription au calendrier :

- » **Nom de la rivière et section** : Indiquer clairement le nom de la rivière et la section spécifique où se déroule l'activité.
- » **Degré de difficulté** : Préciser le niveau technique de la section (exemple : débutant, intermédiaire, avancé, expert).
- » **Heure de début et de fin de l'activité** : Mentionner l'heure précise à laquelle l'activité commence et se termine.
- » **Brève description de l'activité** :
 - Point de rendez-vous.
 - Point de mise à l'eau.
 - Point de sortie.
 - Détails sur la section concernée (longueur, particularités, dangers potentiels, etc.).
- » **Niveau d'expérience requis** : Décrire les compétences ou expériences minimales nécessaires pour participer (exemple : *l'avoir fait, à quelques reprises, et être en contrôle sur la section Pont-Rouge/Donnacona de la rivière Jacques Cartier*).

Ces informations garantiront que les participants et participantes soient adéquatement informé·e·s et préparé·e·s pour l'activité.

2.4.1.3 – Le champ de pratique des activités du club

Le champ de pratique des clubs est défini par les certifications et les formations suivies. Chaque certification correspond à un niveau de responsabilité, à un type d'environnement d'intervention et à des compétences spécifiques, permettant ainsi une progression structurée dans les rôles.

Les matrices présentées dans les pages suivantes offrent une vue d'ensemble des différentes formations offertes et des champs d'intervention qui y sont associés. Elles illustrent clairement les

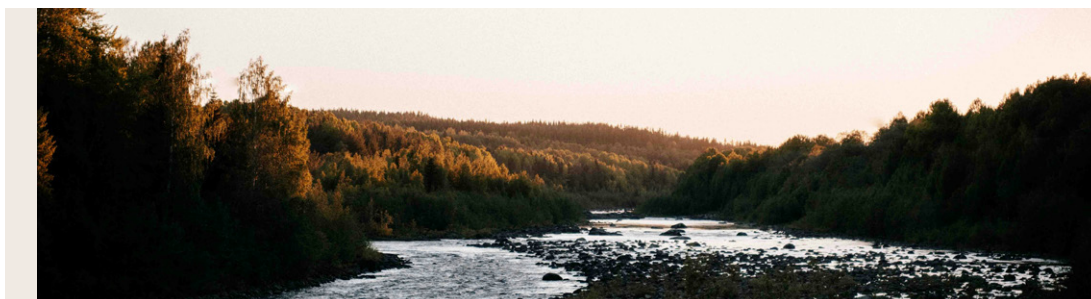
contextes dans lesquels les membres des clubs possèdent les habilités pour intervenir, que ce soit pour initier des pratiquant-e-s, guider des groupes ou assurer la sécurité mutuelle.

Cette approche matricielle permet d'aligner les compétences sur les besoins spécifiques des activités en rivière et sur les niveaux de risque associés, tout en garantissant une activité du club sécuritaire et adapté.

Sortie de club - Certifications requises partagées au sein d'un groupe

		Eau calme	R-I <50 m	R-I (R-II <50 m)	R-II (R-III <50 m)	R-III	R-IV et +
Groupe homogène	Tous les participant·e·s	-	KEC 1 (certifié)	KEV 2 (certifié)		KEV 3 (certifié)	
	Par groupe d'encadrant·e·s	Lac 1 (formé)		Leader 2 (formé)			
		-	TR 1 (certifié)	TR 2 (certifié)			
		Premiers soins pour la zone de risque (certifié)					
Groupe hétérogène	Participant·e·s	-	-	KEC 1 (certifié)		KEV 2 (certifié)	KEV 3 (certifié)
	Par groupe d'encadrant·e·s	Lac 1 (certifié)		Leader 2 (certifié)		Leader 3 (certifié)	
		-	TR 1 (certifié)	TR 2 (certifié)			
		Premier soins pour la zone de risque (certifié)					
	Chaque encadrant·e·s et assistant·e·s	KEC 1 (certifié)		KEV 2 (certifié)		KEV 3 (certifié)	
	Par groupe d'assistant·e·s	Lac 1 (formé)		Leader 2 (formé)		Leader 3 (formé)	
		-	TR 1 (certifié)	TR 2 (certifié)			
Premiers soins pour la zone de risque (certifié)							

Tableau 14. Certifications requises partagées au sein d'un groupe



Zone de risque	Faible	Moyenne	Élevée
Isolement	Pas plus de 3 heures de marche d'un abri ou de ressources additionnelles.	Sortie de plusieurs jours, mais pas plus de 8 heures de marche d'un abri ou de ressources additionnelles.	À tout moment où un lieu sûr ou des ressources additionnelles sont disponibles dans un délai supérieur à 8 heures.
Communications	Couverture cellulaire sur l'entièreté du réseau.	Couverture variable.	Aucune couverture cellulaire.
Prise en charge médicale	Temps de réponse médicale (soins d'urgence, évacuation et soins hospitaliers) pour une urgence en moins de 60 minutes.	Temps de réponse médicale (soins d'urgence, évacuation et soins hospitaliers) pour une urgence en moins de 5 heures.	Temps de réponse médicale (soins d'urgence, évacuation et soins hospitaliers) pour une urgence en plus de 5 heures.
Encadrant·e	Premiers soins 16 h + RCR/DEA	Premiers soins 20 h région éloignée + RCR/DEA	Premiers soins 40 h région éloignée + RCR/DEA
Assistant·e	Premiers soins 16 h + RCR/DEA	Premiers soins 20 h région éloignée + RCR/DEA	Premiers soins 20 h région éloignée + RCR/DEA

Tableau 15. Certifications en premiers soins

Exemple pour encadrer une descente en classe II zone de risque modéré

	Responsabilité individuelle	Responsabilités partagées au sein d'un groupe d'encadrant·e·s	
		Hétérogène	Homogène
Brevet technique des participant·e·s	-	KEC 1	KEV 2
Encadrant·e (leader)	Certifications à jour : L2	Une personne du groupe doit avoir son L2 (certifié)	Une personne du groupe doit avoir son L2 (formé)
Sauvetage en eau vive	Certifications à jour : TR 2	Une personne du groupe doit avoir un TR 2	
Premiers soins	Certifications à jour : 20 h région éloignée + RCR/DEA	Une personne du groupe doit avoir son 20 h région éloignée + RCR/DEA	
Ratio d'encadrement	1:6	1:6	7 total
Ratio avec assistant·e·s	+4 participant·e·s par assistant·e Maximum de 12 participant·e·s	+4 participant·e·s par groupe de 3 certifications Maximum de 12 participant·e·s	-

Tableau 16. Exemple - Classe II, zone de risque modéré

2.4.1.4 – Les compétences et les certifications requises

Pour une présentation détaillée des niveaux de formation d'Eau Vive Québec et des certifications associées, veuillez consulter la [section 3.4.2 de Chapitre 3](#).

2.4.1.5 – Ratio d'encadrement

Le ratio d'encadrement en canoë-kayak se calcule toujours dans le cadre de la pratique définie par les limites des qualifications des encadrantes et encadrants (voir matrice des qualifications).

Le ratio d'encadrement est une proportion qui détermine le nombre maximal de participantes et participants qu'une encadrante ou un encadrant peut superviser en toute sécurité. Il varie selon les activités, le niveau de compétence des encadrantes et encadrants et l'environnement de pratique.

Lorsque l'encadrement est une responsabilité partagée au sein d'un groupe, les certifications et le ratio d'encadrement sont basés sur la taille totale du groupe pour l'environnement (par exemple, un ratio de 1:6 correspond à un groupe total de 7 personnes).

Bien que le ratio d'encadrement soit établi à partir d'une personne, Eau Vive Québec recommande fortement la présence d'au moins deux encadrantes ou encadrants sur un site ou pendant une sortie. Cette recommandation vise à assurer leur sécurité mutuelle.

Activité encadrée	Ratio d'encadrement	Responsabilité individuelle*	Responsabilité partagée*
Piscine	1:16	-	-
Eau calme	1:8	+4 participant-e-s par assistant-e - Maximum de 16 participant-e-s	+4 participant-e-s par groupe d'assistant-e - Maximum de 16 participant-e-s
Eau vive	1:6	+4 participant-e-s par assistant-e - Maximum de 12 participant-e-s	+4 participant-e-s par groupe d'assistant-e - Maximum de 12 participant-e-s

Tableau 17. Ratio d'encadrement

*Le ratio est de Encadrant-e-s par Participant-e -s, ex. 1 : 6 (Avec un assistant, cela devient 2 : 10)

**Le ratio d'encadrement est calculé globalement et n'augmente pas avec cette séparation des responsabilités

2.4.1.6 – Chef de sortie ou encadrant-e?

La distinction entre la ou le chef de sortie et l'encadrant-e repose principalement sur les responsabilités spécifiques et les niveaux d'autorité dans le contexte d'une sortie en canoë-kayak. Voici les principales différences :

Chef de sortie

- » **Rôle** : Participant-e au sein du groupe qui assume certaines responsabilités organisationnelles et de coordination.
- » **Responsabilités principales** :
 - S'assurer que le groupe a toutes les qualifications et l'équipement de groupe requis
 - Assumer la conduite de l'activité et prendre les décisions principales

- Organisation et logistique
 - Documenter la participation aux activités
- » **Autorité** : Limitée à la coordination morale et logistique, avec une responsabilité partagée avec les autres membres du groupe.
- » **Expertise requise** : Connaissance de la rivière et des dynamiques de groupe, mais pas nécessairement une qualification formelle pour la sécurité ou l'enseignement.

Encadrant·e

- » **Rôle** : Responsable principal·e de la sécurité, de l'enseignement et de l'accompagnement technique des participant·e·s.
- » **Responsabilités principales** :
- Évaluer les risques avant et pendant la sortie
 - Garantir la sécurité des participant·e·s, notamment dans les sections techniques ou à risque
 - Fournir des instructions et des conseils techniques (par exemple, sur les techniques de pagayage ou la lecture de rivière)
 - Intervenir activement en cas d'incident ou d'urgence
- » **Autorité** : Plus étendue, avec une responsabilité principale en matière de sécurité et de supervision.
- » **Expertise requise** : Certifié·e comme encadrant·e (leader), en sauvetage en eau vive et en premiers soins en milieu isolé (*les certifications en sauvetage en eau vive et en premiers soins peuvent être partagées entre les membres du groupe*).

Résumé

Le rôle de chef de sortie est axé sur l'organisation et la dynamique du groupe, tandis que celui de l'encadrant·e se concentre sur la sécurité et l'enseignement technique. Dans certains cas, une même personne peut assumer les deux rôles, mais ils restent conceptuellement distincts.

2.4.1.7 – Responsabilités du personnel d'administration d'un club de canoë-kayak

Les administrateurs et administratrices d'un club de canoë-kayak jouent un rôle essentiel dans l'encadrement des pratiquant·e·s et le soutien des encadrant·e·s. Leurs principales responsabilités incluent :

Pour les pratiquant·e·s :

- » **Sécurité et gestion des risques** :
- Mettre en place des protocoles et une documentation de sécurité pour les sorties (vérification du matériel, présentation sur les dangers).
 - Sélectionner et recommander des parcours adaptés aux niveaux des participant·e·s.
- » **Accès à des activités diversifiées** :
- Planifier des sorties pour tous les niveaux (débutant·e·s à avancé·e·s).
 - Fournir un accès à du matériel adéquat et bien entretenu, si disponible.
- » **Encouragement des bonnes pratiques** :
- Sensibiliser les membres à l'importance de la sécurité et du respect de l'environnement.
 - Encourager les pratiquant·e·s à progresser selon leur niveau de compétence.

Pour les encadrant·e·s :

- » **Soutien logistique et organisationnel** :
- Fournir des outils et des ressources pour les aider à gérer les sorties (protocoles, fiches de sécurité, planification logistique).

- Établir des règles claires sur le rôle des encadrant·e·s

» **Reconnaissance et responsabilisation :**

- Encourager, favoriser et structurer les possibilités de formation et de certification

Même sans offrir d'encadrement direct, le personnel d'administration d'un club de canoë-kayak jouent un rôle clé en assurant la sécurité, la logistique et le bon fonctionnement des activités. Ils soutiennent les pratiquant·e·s en proposant des sorties accessibles et encadrées, et en appuyant les encadrant·e·s dans la gestion et la coordination des activités.

03

CHAPITRE 3

La pratique encadrée

Crédit photo : Jamboree De La Rouge

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 en canoë-kayak. 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 qu'Eau Vive Québec 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 des sorties de canoë-kayak.

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. »

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 (comment attraper un sac à corde pendant en nageant) 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 :
 1. Manifester une conduite professionnelle;
 2. Prendre des décisions;
 3. Faciliter la communication;
 4. Assurer la sécurité;
 5. Assurer la protection de l'environnement;
 6. Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
 7. Organiser une activité de plein air encadrée;
 8. 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.
- » 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.

3.2 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d’encadrante ou encadrant de canoë-kayak 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 recommandé pour les personnes encadrantes, au moment de la prise en charge de groupes lors des sorties 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](#)).

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 :

Millieu	Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux encadrants de ces milieux
Écoles (de formation de canoë-kayak)	Eau Vive Québec 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 18. Liste des associations nationales en fonction de leur milieu

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

3.2.1 – Les clubs de canoë-kayak

Les clubs de canoë-kayak 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 canoë-kayak dans d'autres types d'organisations. Les clubs membres de Eau Vive Québec 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.

Les clubs d'activités de plein air, y compris ceux axés sur le canoë-kayak, sont des organisations communautaires qui regroupent des adeptes partageant un intérêt commun pour cette discipline. Généralement organisés en structures à but non lucratif, ces clubs favorisent une pratique collective en répondant aux besoins variés de leurs membres. Bien que leur fonctionnement repose principalement sur des bénévoles, certains clubs peuvent compter du personnel salarié, notamment pour des programmes spécifiques, tels que les camps d'été.

La mission des clubs repose sur la promotion d'une pratique conviviale et sécuritaire, adaptée à différents niveaux d'habileté. Certains clubs combinent plusieurs dimensions pour répondre aux divers besoins de leurs membres. Ils offrent des activités axées sur la découverte et le loisir, favorisant l'initiation et le plaisir de pratiquer en groupe. D'autres développent un volet compétitif, où les adeptes peuvent affiner leurs techniques et se préparer à des compétitions régionales ou nationales. Par ailleurs, certains clubs intègrent un volet éducatif comparable à une école de formation, alors que des cours techniques et des certifications sont proposés pour encourager une pratique sécuritaire et autonome. Les clubs jouent également un rôle important dans la sensibilisation aux bonnes pratiques environnementales, en encourageant le respect des milieux naturels et aquatiques.

Les clubs affiliés à des fédérations peuvent bénéficier de ressources logistiques et administratives, comme l'accès à des équipements mutualisés, des assurances pour leurs organisations, bénévoles, personnel encadrant et membres, des guides de sécurité, et des formations reconnues pour structurer leurs activités et assurer la qualité de l'encadrement.

3.2.2 – Les écoles de formation de canoë-kayak

En plus d'offrir des sorties encadrées, les écoles de formation de canoë-kayak enseignent les compétences et les connaissances requises pour pratiquer le canoë-kayak de façon libre ou autonome ainsi que pour encadrer des groupes en toute sécurité lors de sorties. Elles proposent également des formations aux instructeurs et instructrices, afin qu'ils et elles soient à même de former les payeurs et payeuses ainsi que les futur-e-s encadrant-e-s.

Les écoles de formation de canoë-kayak doivent suivre les standards énoncés dans le présent guide et offrir le cursus de formation reconnu par Eau Vive Québec. Ainsi, les personnes souhaitant encadrer des activités de canoë-kayak sont orientées vers les processus de formation établis par Eau Vive Québec. Ces processus sont supervisés par des évaluateurs et évaluatrices reconnu-e-s par Eau Vive Québec, qui certifient les candidates et candidats ayant complété avec succès leur formation.

Les écoles membres d'Eau Vive Québec 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.

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 (FÉÉPEQ) 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](#), coorganisé par la FÉÉPEQ.

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](#) de l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) en collaboration avec Kéroul, disponible sur le site pleinairaccessible.ca;
- » La formation de sensibilisation Mieux comprendre la différence pour mieux agir offerte par les instances régionales responsables du loisir pour les personnes handicapées;
- » La [formation pour un plein air inclusif et sécuritaire](#) de l'AQLPH.

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 canoë-kayak 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 en canoë-kayak. Il peut également s’agir d’une personne qui, dans son groupe d’amie-s, propose d’initier les autres au canoë-kayak.

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 [chapitre 3](#) 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 canoë-kayak. 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 canoë-kayak sont invitées à suivre les formations en encadrement d’activités qui sont certifiées par Eau Vive Québec et à rejoindre des clubs de canoë-kayak affiliés à Eau Vive Québec.

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 canoë-kayak 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 – Les aspects spécifiques au canoë-kayak

L’encadrement en canoë-kayak repose sur les principes fondamentaux détaillés dans les chapitres précédents.

3.2.10.1 – Faire le lien entre la connaissance et l’encadrement

Dans le [chapitre 1](#), nous avons souligné l’importance de comprendre le milieu humain de la pratique au Québec, les caractéristiques des plans d’eau, les risques inhérents et l’utilisation d’un équipement adéquat. Ces connaissances permettent de structurer et de sécuriser l’encadrement tout en répondant aux besoins spécifiques des adeptes encadrés.

Le milieu du canoë-kayak au Québec

Les pratiques encadrées doivent tenir compte des structures en place (clubs, fédérations, gestionnaires de sites) pour permettre d’organiser des sorties respectant les réglementations locales et faciliter l’accès à l’eau. Les encadrantes et les encadrants jouent également un rôle clé dans la sensibilisation à l’éthique de cohabitation avec les autres utilisateurs et utilisatrices et à la préservation des milieux naturels.

Les caractéristiques des sites de pratique

Les notions de classification des eaux (calmes, marins ou vives), des parcours payables et des contraintes d’isolement sont des outils essentiels pour planifier un itinéraire adapté. Lors de l’encadrement, il est crucial de :

- » Évaluer les sections de rivière en fonction du niveau des participantes et participants, en tenant compte des défis techniques (contre-courants, rapides, obstacles).
- » Anticiper les contraintes spécifiques, comme l'absence de secours immédiats ou les variations rapides du débit.

Les risques inhérents

En encadrement, il ne s'agit pas uniquement de gérer les risques pour soi, mais de veiller à la sécurité du groupe tout entier. Les encadrantes et les encadrants doivent :

- » Reconnaître et anticiper les dangers spécifiques (siphons, obstacles immergés, changements de débit).
- » Éduquer les personnes sur les risques internes (fatigue, hypothermie, erreurs techniques) et externes (conditions environnementales).
- » Appliquer des stratégies pour faire face aux imprévus.

L'équipement

La gestion de l'équipement lors d'une sortie encadrée va au-delà de l'individu. L'encadrant·e doit :

- » S'assurer que chaque participante et participant dispose d'un équipement conforme et adapté (gilets de sauvetage, pagaies, embarcations).
- » Transporter du matériel collectif supplémentaire, comme des cordes de lancer, des trousse de secours ou des dispositifs de communication.
- » Sensibiliser le groupe à différents sujets importants dans la pratique de l'activité, tels que le choix de vêtements adaptés (protection thermique, résistance à l'eau) ou l'importance de l'entretien des embarcations.

3.2.10.2 – Faire le lien avec les principes de la pratique sportive

Le [chapitre 2](#) a mis en avant les principes de la pratique autonome et responsable, qui s'appliquent également dans un cadre encadré. Ces principes permettent de développer l'autonomie progressive des personnes participantes tout en garantissant leur sécurité.

La dynamique collective

L'encadrement tire parti du concept de responsabilités partagées mis en avant dans la pratique autonome. Dans un cadre encadré, cela se traduit par :

- » La répartition des rôles (suiveur ou suiveuse, ouvrier ou ouvrière, serre-file) pour renforcer la sécurité collective.
- » L'encouragement à l'entraide et à la vigilance mutuelle pour détecter les signes de fatigue, d'hypothermie ou d'autres problèmes.

La gestion des risques

L'encadrement s'appuie sur les mêmes outils que ceux évoqués pour la pratique autonome, mais avec une approche renforcée pour accompagner chaque membre du groupe :

- » Mise en œuvre de protocoles de sécurité clairs, adaptés à la composition et au niveau du groupe.
- » Anticipation des imprévus par une planification rigoureuse et l'utilisation d'outils comme le plan de sortie et la matrice d'évaluation des risques.

La progression pédagogique

L'objectif est d'accompagner les personnes vers une plus grande autonomie :

- » Enseigner les techniques de base et intermédiaires tout en respectant les rythmes individuels.
- » Favoriser la compréhension des enjeux environnementaux et des règles d'éthique, comme les principes Sans trace.

Le respect des principes d'éthique

L'encadrante ou l'encadrant a un rôle clé dans la transmission des valeurs du plein air :

- » Sensibilisation à la préservation des milieux naturels et à la cohabitation harmonieuse avec les autres usagers et usagères.
- » Promotion de comportements responsables.

En s'appuyant sur les connaissances du chapitre 1 et sur les principes du chapitre 2, l'encadrement devient une pratique structurée et enrichissante, offrant au groupe une expérience sécuritaire tout en favorisant leur progression vers une plus grande autonomie.

3.3 – LE CHAMP DE COMPÉTENCES DES ENCADRANTES ET ENCADRANTS EN CANOË-KAYAK

Cette section explore les compétences et certifications requises pour encadrer efficacement en canoë-kayak, ainsi que le champ de pratique associé à chaque niveau de formation. L'évolution par niveau se réfère à la complexité des parcours possibles et comprend plusieurs critères généraux applicables.

Les encadrantes et les encadrants doivent organiser des activités en canoë-kayak qui correspondent à leur niveau de compétence et au champ de pratique associé.

3.3.1 – Les compétences et les certifications requises

Les compétences des encadrantes et encadrants en canoë-kayak s'articulent autour de cinq domaines fondamentaux. Quatre de ces domaines sont directement liés aux volets de formation de la fédération décrits plus loin dans le chapitre, tandis que le cinquième, les compétences en premiers soins, repose sur des formations externes offertes par des organismes spécialisés et reconnus. Ces compétences, complémentaires, assurent un encadrement sécuritaire et efficace dans tous les contextes d'intervention :

- » **Technique – Compétences techniques** : Ces compétences comprennent la maîtrise des techniques de navigation, de contrôle et d'adaptation en canoë-kayak, ainsi que des bases de sécurité. Elles s'acquièrent principalement dans les formations des pratiquants et pratiquantes (ex. KEC 1, KEV 2, KEV 3) et sont renforcées par la pratique et l'entraînement individuel.
- » **Encadrant ou encadrante (Leader) – Compétences en gestion de groupe dans l'environnement spécifique et en gestion de risques** : La rivière est un environnement dynamique et potentiellement risqué. Les encadrantes et encadrants doivent être capables de gérer des groupes en rivière, de planifier des sorties adaptées et de prévenir les incidents en adoptant des stratégies de gestion de risques. Ces compétences sont principalement développées dans les formations des leaders (ex., L2, L3).
- » **Instruction – Compétences pédagogiques et progression structurée** : Ces compétences incluent la capacité d'adapter l'enseignement aux besoins des participants et participantes, de structurer des séances de formation et de favoriser une progression efficace et sécuritaire. Les formations des instructeurs et instructrices (ex. P1, Lac1, I2, I3) jouent un rôle clé dans le développement de cette expertise.
- » **Sauvetage – Compétences en sécurité et en sauvetage** : La sécurité et la capacité à intervenir en cas d'urgence sont des priorités dans les activités en rivière. Les formations en sécurité (p. ex. TR1, TR2, TR3) offrent des outils essentiels pour prévenir les accidents et gérer des situations complexes.
- » **Premiers soins – Compétences en premiers soins** : Consiste à prodiguer efficacement les premiers soins à une victime une fois sortie du plan d'eau. Les standards de formation exigés, issus d'entreprises reconnues, varient selon le niveau d'isolement de l'activité.

Ces domaines de compétences sont complémentaires et permettent aux encadrantes et encadrants de répondre aux exigences variées de leur rôle qu'il s'agisse d'initier des novices, de guider des groupes ou d'assurer la sécurité lors d'activités. Pour une présentation détaillée des niveaux de formation d'Eau Vive Québec et des certifications associées, veuillez consulter la [section 3.4.2 de ce chapitre](#).

3.3.2 – Le champ de pratique des encadrantes et encadrants

Le champ de pratique des encadrantes et encadrants est défini par leurs certifications et les formations suivies. Chaque certification correspond à un niveau de responsabilité, à un type d'environnement d'intervention et à des compétences spécifiques, permettant ainsi une progression structurée dans leur rôle.

Les matrices présentées dans les pages suivantes offrent une vue d'ensemble des différentes formations offertes et des champs d'intervention qui y sont associés. Elles illustrent clairement les contextes dans lesquels les encadrantes et encadrants possèdent les habiletés pour intervenir, que ce soit pour initier des pratiquant-e-s, guider des groupes, assurer la sécurité ou entraîner des athlètes.

Cette approche matricielle permet d'aligner les compétences des encadrantes et encadrants sur les besoins spécifiques des activités en rivière et sur les niveaux de risque associés, tout en garantissant un encadrement sécuritaire et adapté.

Certifications techniques requises

Rivière	Eau calme	RI <50 m	RI RII (RIII <50m)	RIII RIV et +
Encadrant·e	Lac 1	- Lac 1 - TR1	- Leader 2 - TR2	- Leader 3 - TR2
Assistant·e	Piscine 1 ou Lac 1 (formé)	- Lac 1 (formé) - TR1	- Leader 2 (formé) - TR2	- Leader 3 (formé) - TR2

Tableau 16. Certifications techniques requises

Certifications en premiers soins

Zone de risque	Faible	Moyenne	Élevée
Isolement	Pas plus de 3 heures de marche d'un abri ou de ressources additionnelles.	Sortie de plusieurs jours, mais pas plus de 8 heures de marche d'un abri ou de ressources additionnelles.	À tout moment où un lieu sûr ou des ressources additionnelles sont disponibles dans un délai supérieur à 8 heures.
Communications	Couverture cellulaire sur l'entièreté du réseau.	Couverture variable.	Aucune couverture cellulaire.
Prise en charge médicale	Temps de réponse médicale (soins d'urgence, évacuation et soins hospitaliers) pour une urgence en moins de 60 minutes.	Temps de réponse médicale (soins d'urgence, évacuation et soins hospitaliers) pour une urgence en moins de 5 heures.	Temps de réponse médicale (soins d'urgence, évacuation et soins hospitaliers) pour une urgence en plus de 5 heures.
Encadrant·e	Premiers soins 16 h + RCR/DEA	Premiers soins 20 h région éloignée + RCR/DEA	Premiers soins 40 h région éloignée + RCR/DEA
Assistant·e	Premiers soins 16 h + RCR/DEA	Premiers soins 20 h région éloignée + RCR/DEA	Premiers soins 20 h région éloignée + RCR/DEA

Tableau 19. Certifications en premiers soins

3.3.2.1 – Le ratio d'encadrement

Le ratio d'encadrement en canoë-kayak se calcule toujours dans le cadre de la pratique définie par les limites des qualifications des encadrantes et encadrants (voir matrice des qualifications).

Le ratio d'encadrement est une proportion qui détermine le nombre maximal de participantes et participants qu'une encadrante ou un encadrant peut superviser en toute sécurité. Il varie selon les activités, le niveau de compétence des encadrantes et encadrants et l'environnement de pratique.

Bien que le ratio d'encadrement soit établi à partir d'une personne, Eau Vive Québec recommande fortement la présence d'au moins deux encadrantes ou encadrants sur un site ou pendant une sortie. Cette recommandation vise à assurer leur sécurité mutuelle. En conséquence, une encadrante ou un encadrant autonome travaille souvent avec une assistante ou un assistant formé-e pour le contexte, qui contribue à leur propre sécurité tout en les aidant dans leurs actions.

Activité encadrée	Ratio d'encadrement	Bonification pour l'assistance
Piscine	1:16	-
Eau calme	1:8	+4 participant-e-s par assistant-e - Maximum de 16 participant-e-s
Eau vive	1:6	+4 participant-e-s par assistant-e - Maximum de 12 participant-e-s

Tableau 20. Ratio d'encadrement

La notion de bonification grâce à l'assistance

L'assistance dans un contexte d'encadrement est souvent assurée par une personne qui ne détient pas forcément toutes les compétences de pédagogie ou d'encadrement, mais qui dispose des formations et certifications clés au niveau technique et en sécurité. Ces certifications permettent à l'assistante ou l'assistant de jouer un rôle d'appui essentiel en cas de problème au sein du groupe. L'assistante ou l'assistant agit donc en soutien direct à l'encadrante ou à l'encadrant, particulièrement dans les situations où une problématique pourrait survenir au sein du groupe.

Cette bonification apporte plusieurs valeurs concrètes :

- » **Rapidité d'intervention accrue** : L'assistante ou l'assistant se concentre uniquement sur la gestion des risques, permettant une intervention efficace en cas de problème au sein du groupe.
- » **Majoration du ratio d'encadrement** : Grâce à cette assistance, le ratio d'encadrement peut être augmenté tout en maintenant un haut niveau de sécurité pour l'ensemble du groupe.
- » **Soutien logistique et opérationnel** : En épaulant l'encadrante ou l'encadrant dans ses tâches (p. ex., gestion du groupe, surveillance accrue), l'assistante ou l'assistant contribue à un encadrement plus fluide et efficace, tout en renforçant la capacité d'intervention en cas de besoin.

3.4 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DU CANOË-KAYAK

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 collégiale

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 21. 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 22. 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 23.
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 24. 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 25. 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 26. Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

3.4.2 – Les formations offertes et reconnues par Eau Vive Québec

Les programmes de formation d'Eau Vive Québec offrent un cadre structuré pour développer les compétences en canoë-kayak et en sécurité, en répondant aux besoins des personnes qui le pratiquent, des responsables et des bénévoles. Ces formations s'articulent autour de 6 volets principaux : pratiquant·e·s, encadrant·e·s, instructeurs et instructrices, sécurité, entraîneur·se·s au volet compétitif et officiel·e·s, chacun visant à garantir une progression et un encadrement sécuritaires et efficaces.

3.4.2.1 – Formation des pratiquant·e·s

Ces formations s'adressent aux payeuses et payeurs souhaitant développer leur autonomie et leurs compétences en eau calme et en eau vive :

- » **Kayak Eau calme 1 (KEV1)** : Introduction aux bases du canoë-kayak en eau calme, y compris la stabilisation, les parcours précis et les premières notions de roulade.
- » **Kayak Eau Vive 2 (KEV2)** : Transition vers l'eau vive (rapides de classe I-II) en intégrant les bases apprises en eau calme.
- » **Kayak Eau Vive 3 (KEV3)** : Développement des compétences pour naviguer de manière autonome dans des rapides de classe II-III, avec un accent sur la sécurité et les techniques avancées.

3.4.2.2 – Formation des encadrant·e·s (leaders)

Ces formations visent à développer des compétences essentielles pour les individus souhaitant contribuer activement au développement local de leur activité.

- » **Encadrant·e Eau Vive 2 (L2)** : Destinée à ceux et celles qui souhaitent guider des groupes sur des sections de rivière de classe I-II. Cette formation couvre la sécurité en rivière, la gestion de groupes, les responsabilités liées à l'encadrement, ainsi que la planification et l'organisation de sorties guidées.
- » **Encadrant·e Eau Vive 3 (L3)** : Formation avancée pour guider des groupes sur des sections plus complexes de classe III-IV. Les compétences comprennent la sécurité renforcée, la gestion de groupes en environnements exigeants et la coordination d'activités dans des contextes plus techniques.

3.4.2.3 – Formation des instructeurs et instructrices

Les formations pour instructeurs et instructrices permettent de transmettre les connaissances et de guider les payeurs et les payeuses tout en favorisant une pratique sécuritaire :

- » **Leader communautaire (Instructeur et instructrice Piscine 1)** : formation de base pour les personnes qui souhaitent organiser des activités en piscine, sensibiliser aux sports de pagaie et promouvoir une culture de sécurité et de plaisir.
- » **Instructeur·rice Lac (L1)** : Destinée aux novices, ce cours est axé sur la pédagogie, la gestion de groupe et les techniques de base en eau calme, en plus de donner les formations et les brevets de KEC1.
- » **Instructeur·rice Eau Vive 2 (I2)** : Formation pour enseigner et guider sur des rivières de classe I-II, y compris des approches pédagogiques avancées et les techniques de base en eau vive, en plus de donner les formations et les brevets de KEV2.
- » **Instructeur·rice Eau Vive 3 (I3)** : Pour les personnes souhaitant enseigner en classe III-IV, cette formation approfondit les techniques d'enseignement et la gestion de groupes dans des environnements plus complexes, ainsi que les techniques plus avancées en eau calme en plus de donner les formations et les brevets de KEV3.

3.4.2.4 – Formation en sécurité

La sécurité est une priorité pour toute activité en rivière. Eau Vive Québec est un des trois organismes fondateurs du Consortium de Sécurité en Rivière du Québec qui offre des formations en sécurité en rivière :

- » **Technicien-ne en sécurité de sauvetage en rivière (TR1)** : Introduction aux pratiques sécuritaires, techniques d'autorécupération et interventions simples.
- » **Technicien-ne en sauvetage en rivière (TR2)** : Renforcement des compétences en sauvetage, y compris le sauvetage à contact direct et la gestion d'interventions complexes.
- » **Technicien-ne en gestion d'intervention en sauvetage en rivière (TR3)** : Formation avancée pour intervenir dans des environnements à haut risque, avec un accent sur la coordination et les évacuations d'urgence.

3.4.2.5 – Formation des coachs au volet compétitif

Les programmes pour coachs au volet compétitif préparent les maîtres à soutenir des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines d'eau vive.

- » **Introduction pour coach de compétition (ELCC)** : Découverte des bases des disciplines compétitives comme le slalom, le freestyle, la descente et le kayak polo.
- » **Coach de développement de compétition (Comp Dev)** : Spécialisation dans une discipline, avec un accent sur les stratégies sportives et les techniques avancées en vue des compétitions nationales.
- » **Coach haute performance** : Formation destinée à encadrer des athlètes élités en vue des compétitions internationales, avec des programmes spécifiques et du mentorat.

3.4.2.6 – Formation des officiel-le-s

Les diverses formations pour officiel-le-s jouent un rôle clé dans la promotion et le bon déroulement des disciplines compétitives en eau vive. Ces formations préparent les participants et participantes à gérer les aspects techniques, réglementaires et organisationnels des événements sportifs, tout en veillant à l'équité et à la sécurité.

3.4.2.7 – Les formations connexes non offertes directement par la fédération

Bien que certaines formations essentielles à la pratique du canoë-kayak ne soient pas offertes directement par Eau Vive Québec, elles restent cruciales pour garantir la sécurité et le bien-être des personnes qui pratiquent ces activités et de celles qui les encadrent. Ces formations, dispensées par des organismes spécialisés reconnus, permettent d'acquérir des compétences complémentaires indispensables en secourisme.

Voici les principales formations en premiers soins reconnus :

- » **Premiers soins de base – 16 heures avec RCR/DEA** : Cette formation initie les gens aux techniques de base de premiers soins, à la réanimation cardio-respiratoire (RCR) et permet également d'apprendre à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA). Elle est adaptée aux contextes urbains ou semi-urbains où l'accès rapide aux services d'urgence est possible. Elle couvre des sujets comme le traitement des blessures mineures, la reconnaissance des urgences médicales et les techniques de RCR pour adultes, enfants et nourrissons.
- » **Secourisme en région éloignée – 20 heures** : Conçue pour les activités dans des régions où l'accès aux secours peut être retardé, cette formation enseigne les bases du secourisme avec un accent sur la prise en charge prolongée des victimes. Les participant-e-s apprennent à stabiliser une personne blessée, à gérer des blessures modérées et à communiquer efficacement avec les services d'urgence depuis des lieux reculés.
- » **Secourisme en milieu sauvage – 40 heures** : Cette formation avancée est idéale pour les guides, leaders ou encadrant-e-s intervenant en milieu naturel éloigné. Elle couvre la gestion de blessures graves, les techniques d'immobilisation, les soins prolongés en attente des secours, ainsi que l'évaluation des risques dans des environnements hostiles.
- » **Première répondante ou premier répondant en milieu sauvage – 80 heures** : Cette formation est destinée aux professionnel-le-s ou aux bénévoles ayant un rôle critique dans la gestion des situations d'urgence en milieux extrêmes. Elle offre une préparation approfondie pour évaluer et traiter des blessures graves, administrer des soins prolongés et planifier une évacuation. Ce

programme met également l'accent sur les scénarios complexes, la prise de décision sous pression et l'utilisation d'équipements de premiers secours avancés.

- » **RCR/DEA – 3 heures** : Cette formation vous permettra d'acquérir les habiletés individuelles permettant une intervention efficace auprès d'une victime adulte, enfant ou bébé en détresse cardio-respiratoire ou ayant les voies respiratoires obstruées. Elle vous permettra également d'apprendre à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA) lors des situations prescrites.

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

Tous les programmes et toutes les certifications de Pratiquant, d'Encadrant, d'Instructeur et d'Entraîneur comportent un volet de formation et d'évaluation. Toutefois, une personne peut demander de passer directement à l'évaluation.

Pour les personnes venant de l'étranger et souhaitant demander une reconnaissance des acquis dans la province de Québec, il est possible de le faire en contactant directement Eau Vive Québec.

3.5 – PLANIFIER UNE SORTIE DE CANOË-KAYAK

3.5.1 – La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie de canoë-kayak, 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 et d'acceptation des risques.

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.

3.5.1.1 – 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 des **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 (un modèle est proposé en [annexe C](#));

- » 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](#).

3.5.1.2 – 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.

3.5.1.3 – 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) (voir un modèle en [annexe C](#));
- » Des rapports d'accident et d'incident viers (voir un modèle en [annexe C](#));
- » Le bilan de sortie.

3.5.1.4 – 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'un exonérateur 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](#).

3.5.1.5 – Journal de bord

Pour un-e encadrant-e, il est essentiel de tenir un compte-rendu de toutes les activités de canoë-kayak. Ce journal de bord constitue un outil précieux pour approfondir les connaissances des parcours et conserver une trace de l'expérience en encadrement.

Pour utiliser cet outil, il suffit de remplir chaque colonne avec les informations disponibles. Si des détails supplémentaires sont nécessaires ou si l'organisation désire conserver les informations, un formulaire de rapport de sortie peut être utilisé.

Détails supplémentaires pour chaque colonne :

- » **Numéro, date et durée** : Le fait d'attribuer un numéro à chaque sortie permet de disposer d'une référence concise et rapide pour un rapport de sortie, tout en offrant un aperçu clair du nombre de sorties réalisées. Il est important d'inscrire également la date de la sortie ainsi que sa durée. Maintenez un format uniforme pour indiquer la date et la durée afin d'éviter toute confusion.
- » **Embarquement/débarquement** : Documenter les points de mise à l'eau et de sortie, en ajoutant tout détail pertinent concernant l'organisation de la navette.
- » **Section/rivière** : Préciser le nom de la section payagée et de la rivière correspondante.
- » **Distance** : Indiquer la longueur de la section payagée en kilomètres.
- » **Équipement** : Consigner le canoë-kayak utilisé ainsi que tout équipement particulier choisi pour la sortie (p. ex. vêtements adaptés aux conditions froides).
- » **Condition de la rivière** : Noter le niveau de la rivière ainsi que la température générale de l'eau.
- » **Météo** : Indiquer les conditions météorologiques, notamment la température extérieure, les effets du vent et l'indice humidex, s'il y a lieu.
- » **Responsabilités** : Mentionner le rôle tenu lors de la sortie : leader, aide-leader, participant-e ou payageur et payageuse. Préciser les responsabilités au sein du groupe (chef de file, serre-file, reconnaissance, etc.)

Notes complémentaires : Le journal de bord et le rapport de sortie sont des outils conçus pour documenter les expériences en canoë-kayak de manière simple, concise et facile à consulter. Certains clubs, écoles ou boutiques peuvent exiger l'utilisation de leurs propres formulaires dans le cadre de leurs activités d'enseignement.

L'objectif principal est de conserver une trace des expériences en canoë-kayak tout en veillant à ce que les informations soient organisées et accessibles.

3.5.2 – L'équipement individuel de canoë-kayak

En plus de l'équipement recommandé au [chapitre 1](#), le règlement sur les petits bâtiments de Transport Canada (ligne 303, excursions guidées) mentionne que : **Chaque participant-e à l'excursion guidée doit obligatoirement porter l'équipement de sécurité suivant** :

3.5.2.1 – Les exigences provinciales (Eau Vive Québec) :

- » Un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage de la bonne taille homologué au Canada;
- » Les participants et participantes en eau vive doivent toujours porter un casque qui : permet à l'eau de s'échapper rapidement;

- » s'attache par une sangle ou une courroie non élastique;
- » protège le front et la nuque;
- » comporte une mousse intérieure n'absorbant pas l'eau;
- » Chaque groupe d'embarcations doit être muni d'au moins une pagaie de secours;
- » Si la température de l'eau additionnée à la température de l'air n'équivaut pas ou est inférieur à la température corporelle du corps, soit 37 degrés Celsius, toute personne responsable d'un organisme qui effectue des excursions guidées et le ou la guide d'une excursion veille à ce que de l'équipement soit disponible immédiatement ou que des mesures soient établies pour protéger toute personne contre les effets de l'hypothermie ou du choc dû au froid en cas d'envahissement par le haut, de chavirement ou de chutes par-dessus bord.

3.5.2.2 – Les exigences nationale (Transports Canada) :

- » Un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage de la bonne taille homologué au Canada;
- » Dans des eaux de classe 3 ou plus, un casque de la bonne taille;
- » Une pagaie supplémentaire par groupe de 3 embarcations;
- » Si la température de l'eau est inférieure à 15 degrés Celsius, toute personne responsable d'un organisme qui effectue des excursions guidées et le ou la guide d'une excursion veillent à ce que de l'équipement soit disponible immédiatement ou que des mesures soient établies pour protéger les toute personne contre les effets de l'hypothermie ou du choc dû au froid en cas d'envahissement par le haut, de chavirement ou de chutes par-dessus bord.

3.5.3 – L'équipement de groupe de canoë-kayak

3.5.3.1 – Les exigences provinciales (Eau Vive Québec) :

- » Un dispositif sonore simple;
- » **Sac à corde** – muni d'une ligne d'attrape flottante d'au moins 18 m de longueur sur 7 mm de diamètre;
- » **Écope** – Instrument utilisé pour vider l'eau de l'embarcation. Une pompe ou une éponge;
- » **Lampe de poche étanche** – Être visible à la tombée de la nuit et en période de visibilité réduite;
- » **Fusée de détresse (mer)** – À plus d'un mille marin du rivage, il est essentiel d'avoir trois (3) fusées de détresse avec soi;
- » **Appareil de communication** – Appareil de communication résistant à l'eau ou dans un sac étanche. Doit être fonctionnel pour le territoire exploré (un cellulaire hors réseau n'est pas très utile pour communiquer);
- » **Trousse de premiers soins** – Équipement individuel et de groupe, adapté au nombre de participants ou participantes, à l'isolement de l'activité et à sa durée;
- » **Trousse d'extraction (en eau vive)** – Équipement de groupe, trousse d'équipement permettant d'effectuer des extractions en sauvetage en eau vive (5 mètres de sangle, 4 mousquetons à vis, 3 poulies, 2 cordelettes, 1 sac à corde au diamètre sécuritaire pour être mis en tension lors de l'extraction).

3.5.3.2 – Les exigences nationale (Transports Canada) :

- » Un dispositif sonore simple;
- » **Ligne d'attrape flottante** – d'au moins 15 m de longueur;
- » **Écope** – Instrument utilisé pour vider l'eau de l'embarcation. Une pompe ou une éponge;

- » **Lampe de poche étanche** – Être visible à la tombée de la nuit et en période de visibilité réduite;
- » **Fusée de détresse (mer)** – À plus d'un mille marin du rivage, il est essentiel d'avoir trois (3) fusées de détresse avec soi.

3.6 – RÉALISER UNE SORTIE DE CANOË-KAYAK

Réaliser une sortie en rivière nécessite une préparation minutieuse pour assurer une expérience sécuritaire, enrichissante et conforme aux objectifs pédagogiques. Voici les étapes à suivre pour organiser et encadrer efficacement une telle activité :

- » Planification préalable
 - **Objectifs de l'activité** : Définir clairement les objectifs liés à la sortie, qu'ils soient éducatifs, sportifs ou environnementaux.
 - **Analyse du site** : Identifier la rivière adaptée au niveau d'expérience et aux capacités physiques des participant·es. Prendre en compte les conditions de sécurité (courants, obstacles, niveau de l'eau, etc.).
 - **Autorisation et logistique** : Obtenir les autorisations nécessaires (ex. : permis d'accès) et prévoir les moyens de transport, l'équipement requis, et les modalités de restauration.
 - **Plan d'urgence** : Élaborer un plan clair en cas d'incident (point de rassemblement, premiers soins, contact avec les services d'urgence).
 - **Plan de sortie** – regroupement des informations logistiques de base nécessaires pour offrir un encadrement de groupe bien planifié et structuré
- » Préparation des participant·e·s
 - **Communication préalable** : Informer les participant·e·s des objectifs, des attentes, du matériel nécessaire (vêtements adaptés, chaussures antiglisse, crème solaire) et des consignes de sécurité.
 - **Filtrage des participant·e·s et vérification des aptitudes** : Valider les capacités physiques et techniques des participant·es et les regrouper par niveau si nécessaire.
 - **Formation préalable** : Offrir une réunion préparatoire sur les techniques de base (nage en eau vive, maniement de l'équipement) et les protocoles de sécurité (signaux, comportements en cas d'urgence).
 - **Langage commun** : Établir un système de communication clair, incluant des signaux visuels ou verbaux pour assurer la coordination et réduire les risques.
- » Encadrement durant l'activité
 - **Stratégie de descente** : Déterminer la stratégie de progression pour encadrer le groupe.
 - **Supervision active** : Assurer une surveillance constante par un nombre suffisant d'encadrants et d'encadrantes qualifié·e·s pour le groupe.
 - **Stratégie de reconnaissance** : Effectuer une reconnaissance préalable des rapides majeurs pour évaluer les risques et planifier une approche sécuritaire.
 - **Structure sécuritaire** : Maintenir une organisation claire du groupe, avec des rôles définis (meneur·euse, serre-file, etc.) et des distances appropriées entre les personnes participantes pour éviter les collisions ou l'isolement.
 - **Respect des consignes** : Veiller à ce que tout le monde suive les règles préétablies (port de l'équipement de sécurité obligatoire, progression en groupe, respect de l'environnement, etc.).
 - **Adaptation à la situation** : Réagir rapidement en cas de changement des conditions environnementales ou des besoins des participantes et participants.
- » Gestion des imprévus
 - **Quoi faire en cas de sauvetage simple** : Fournir des consignes précises pour les situations où une personne chavire et qu'elle doit faire un sauvetage autonome, ou qu'elle nécessite un sauvetage depuis la berge ou un sauvetage sur l'eau, y compris le positionnement sécuritaire, l'utilisation d'un sac à corde et les procédures de récupération.

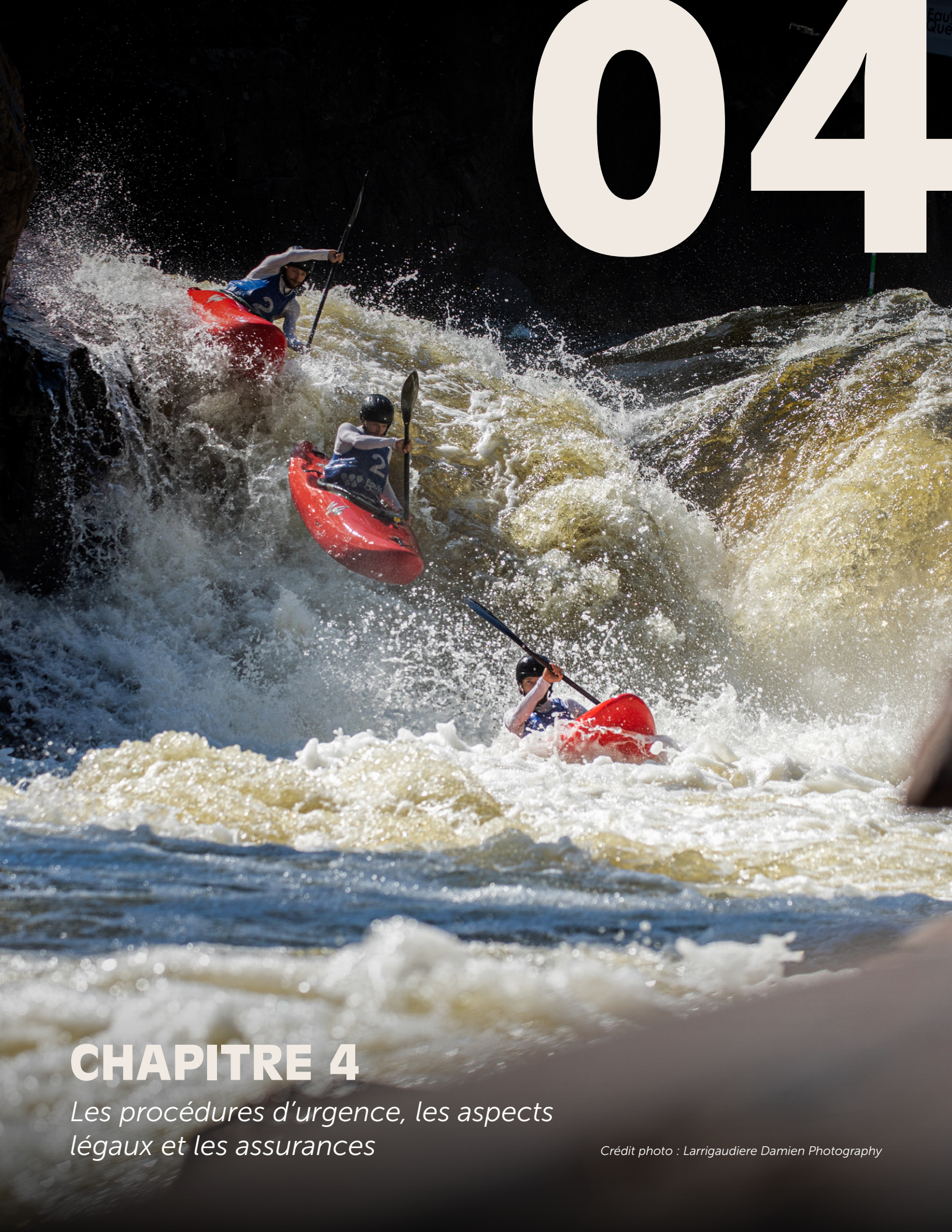
- **Trousse de secours** : Disposer d'une trousse de premiers soins complète et d'un moyen de communication efficace (ex. : radio, téléphone satellite).

» Clôture et bilan

- **Retour d'expérience** : Prévoir une période avec les participants et participantes pour évaluer les apprentissages et recueillir leurs impressions.
- **Entretien de l'équipement** : Vérifier et nettoyer le matériel utilisé pour en assurer la durée de vie.
- **Rapport d'activité – Journal de bord (logbook)** : Documenter l'activité (succès, défis rencontrés, suggestions pour de futures sorties).

Dans tous les cas, le maintien de la sécurité du groupe est la responsabilité et la priorité de l'encadrant-e. En suivant ces recommandations, une sortie en rivière bien encadrée deviendra une expérience valorisante, tant pour les personnes qui participent que pour celles qui encadrent.

04



CHAPITRE 4

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

Crédit photo : Larrigaudiere Damien Photography

Au cœur de toute sortie en canoë-kayak 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 payeurs et payeuses 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 payeurs et payeuses, les encadrantes et les encadrants ainsi que les gestionnaires de 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, etc. 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 mesure d'urgence (PMU) pour les payeurs et payeuses qui effectuent une sortie simple;
- » Un PMU pour les payeurs et payeuses qui effectuent une sortie complexe;
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées.

4.1.2 – Les aspects additionnels pour le canoë-kayak

4.1.2.1 – Les profils médicaux

Assurez-vous d'avoir en main le profil médical de chaque personne participante et de fournir tous les renseignements nécessaires au personnel médical d'urgence. Le profil doit comprendre le consentement signé du parent/personne responsable autorisant un traitement médical en cas d'urgence.

4.1.2.2 – Description de l'itinéraire

Préparer les directions à suivre pour que les services médicaux d'urgence (SMU) puissent se rendre sur le site le plus rapidement possible. Ne prenez jamais cet élément à la légère. Même si les GPS

sont généralement efficaces pour les adresses civiques, ce n'est pas nécessairement le cas pour les déplacements en grande nature, lorsque des accès précis doivent être empruntés.

4.1.3 – Ressources d'urgence disponible

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 déplaceront pas s'il s'agit d'un **incident** mineur.

Parmi les services d'intervention d'urgence auxquels les payeurs et payeuses peuvent se référer en cas de problème, on retrouve :

- » Les gestionnaires de 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 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.



Crédit photo : The Racers Edge

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 payeurs et payeuses 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 payeurs et payeuses 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 trousses 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, 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

Activation d'un Plan d'Action en cas d'Urgence (PAU) : Sauvetage en rivière et gestion des blessures

4.2.2.1 – Quand activer le PAU?

L'utilisation du PAU est déterminée par la gravité de l'incident ou la sécurité compromise des personnes impliquées. Toutefois, il est possible d'effectuer un sauvetage et d'évacuer des participants et participantes sans activer le PAU. Par exemple, lorsque la situation est maîtrisée et ne présente plus de risques immédiats pour les autres. L'évaluation revient aux personnes responsables (selon le PAU) qui doivent suivre ces étapes :



1. Incident ou accident...
2. Assurer la sécurité de l'environnement :
 - Se positionner dans un endroit sûr, hors de danger.
 - Arrêter les autres payeurs et payeuses dans un contre-courant accessible et sécuritaire.
 - Extraire toute personne en danger immédiat, notamment celles coincées ou submergées (activation automatique du PAU dans ces cas).
3. Évaluer la situation :
 - Activer immédiatement le PAU si la victime présente l'un des signes suivants :
 - Absence de respiration ou de pouls.
 - Saignement abondant.
 - Troubles de conscience.
 - Suspicion de blessure grave au cou, à la tête ou à la colonne vertébrale.
 - Traumatisme majeur visible ou incapacité à bouger un membre.
4. Gérer les cas moins critiques :
 - Si la victime ne présente aucun de ces signes, il est possible de procéder à un sauvetage et à une évacuation sans activer le PAU. Par exemple, pour une blessure mineure nécessitant une évaluation médicale, l'évacuation peut être réalisée de manière contrôlée et sans mobiliser des ressources d'urgence.
5. Procéder à une évaluation approfondie (si nécessaire) :
 - Dialoguer avec la victime et les témoins pour comprendre l'incident.
 - Garder la victime calme et en observation.
6. Finaliser l'évaluation :
 - Une personne formée en premiers soins doit évaluer la blessure. Si elle doute de sa gravité, ou si aucune personne formée n'est présente. ACTIVER LE PAU.
7. Retour à l'activité :
 - Si la blessure est mineure (pas d'enflure, de déformation, de saignement continu, ou de limitation de mouvement), la victime peut reprendre l'activité sous supervision. Toute blessure doit être consignée dans un rapport et, si nécessaire, signalée aux parents ou personnes responsables.

4.2.2.2 – Priorités en sauvetage de rivière

Les priorités en sauvetage sont directement adaptées des principes fondamentaux de la formation de sauvetage en eau vive TR1, qui stipule que l'objectif principal d'une sauveteuse ou d'un sauveteur est de revenir à la maison sain et sauf. Ce principe de base guide l'ordre des priorités lors d'une intervention, visant à réduire l'exposition aux dangers, tout en assurant la mise en place de mesures de sécurité pour anticiper une éventuelle détérioration de la situation.

Voici l'ordre des priorités :

8. **Les lieux** : Avant d'intervenir, assurez-vous que les lieux sont sécuritaires. Aucune action ne devrait être prise si l'environnement présente des dangers immédiats pour les sauveteuses et sauveteurs ou d'autres personnes.
9. **Moi** : La sécurité personnelle est la principale priorité. Chaque encadrant-e doit s'assurer de porter un équipement de protection individuelle (EPI) adéquat et d'évaluer constamment ses limites face aux risques.
10. **L'équipe** : La sécurité des membres de l'équipe est la seconde priorité. Toute action prise doit tenir compte de leur protection et de leur capacité à contribuer au sauvetage, et ce, sans danger.

11. **Les autres** : Il est essentiel que les autres personnes sur place ne deviennent pas des victimes. Les mesures de contrôle de l'environnement (arrêt du groupe dans un contre-courant p. ex.) visent à prévenir d'autres incidents.
12. **La ou les victimes** : Lorsqu'il n'y a plus de risques de nouvelles victimes, l'intervention de sauvetage peut commencer. Les techniques de sauvetage en eau vive adaptées doivent être employées pour réduire les risques pendant l'extraction.
13. **Objets inertes** : Finalement, il est important de se rappeler que la vie humaine prime toujours sur les biens matériels. On ne met jamais sa vie en danger pour récupérer du matériel.

4.2.2.3 – Sauvetage et extraction ou premiers soins

Priorité à l'extraction

La victime doit être sortie de l'eau et placée dans un environnement sécuritaire avant d'administrer les premiers soins. Les techniques de sauvetage en eau vive appropriées sont privilégiées, tout en minimisant les risques pour les sauveteuses et sauveteurs et l'équipe.

Évaluation et soins

Une fois la victime en sécurité :

- » Évaluez les fonctions vitales (respiration, pouls, conscience).
- » Contrôlez les saignements et immobilisez les blessures visibles.
- » Protégez contre l'hypothermie.

Activation du PAU

Activez le PAU si la situation dépasse les capacités des personnes sur place ou si l'état de la victime est critique. En cas de blessure mineure, une évacuation contrôlée peut être réalisée sans PAU.

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

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 jurisprudence¹, 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 du canoë-kayak 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.

1 Ski Bromont.com c. Jauvin, 2021 QCCA 1070, conf. Jauvin c. Ski Bromont.com, 2019 QCCS 3984, EYB 2019-317198; Bernier c. Village Vacances Valcartier Inc., 2019 QCCQ 580; Houle c. Procureur général du Canada, 2019 QCCS 1151, EYB 2019-309397; Grandchamp c. Ville de Saint-Gabriel-de-Brandon, 2019 QCCS 391, EYB 2019-307177; Henaire c. Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, 2019 QCCQ 3635.

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. (1985), 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 du canoë-kayak.

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.



Crédit photo : Kayak Valleyfield

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 toutes 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

Les gestionnaires d'entreprises et d'organismes offrant des activités encadrées 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 qui couvre les services offerts. Par le fait même, elle permet généralement de couvrir les encadrants et les encadrantes en responsabilité civile. 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 canoë-kayak 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.

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

Comme mentionné, l'organisme offrant le service d'encadrement assure généralement ses encadrants et ses encadrantes en responsabilité civile. 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 de canoë-kayak affiliés à Eau Vive Québec (voir au [chapitre 2](#)) 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.

En cas d'accident du travail ou de maladie professionnelle, les employé-e-s sont protégés par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). L'employeur peut également déclarer ses bénévoles afin qu'ils et elles soient protégés par la CNESST. Les travailleurs et travailleuses autonomes peuvent s'inscrire à la CNESST et demander une protection personnelle.

4.4.3.4 – 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 2.4](#)). 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.

4.4.4 – Les assurances proposées par Eau Vive Québec

Par sa reconnaissance comme fédération provinciale de sport et de plein air, EVQ bénéficie d'une couverture d'assurance pour l'ensemble de ses associations et membres. Ce programme est négocié par le Regroupement Loisir Sports Québec (RLSQ), au nom des fédérations et des associations de sport et de loisir.

Cette assurance est fournie dans le cadre de l'adhésion à Eau Vive Québec et peut couvrir : les organisations à but non lucratif, les bénévoles, les encadrants et encadrantes, les membres réguliers et temporaires pour la responsabilité civile, et ce, dans le cadre des opérations générales, de l'organisation ou de la participation à des compétitions, des festivals et des entraînements, des formations et des pratiques. À cela s'ajoute l'assurance accident pour les personnes participantes, les athlètes, ainsi que les encadrants et les encadrantes lors des activités sanctionnées de la fédération.

Or, puisque ces protections évoluent constamment, nous vous invitons à communiquer directement avec Eau Vive Québec pour obtenir des renseignements précis en fonction des besoins de votre organisation en matière de protection.



ANNEXE A

Acronymes et glossaire

Crédit photo : Eau Vive Québec

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
CKQ	Canot Kayak Canada
CKQ	Canot Kayak Québec
CNESST	Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
CPTAQ	Commission de protection du territoire agricole du Québec
CQ	Cheval Québec
CQL	Conseil québécois du loisir
CSRQ	Consortium de sécurité en rivière du Québec
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
ICF	Fédération Internationale de Canotage
IRF	Fédération Internationale de Rafting

Acronyme	Signification
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
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

Acronyme Signification

SFQ	Ski de fond Québec
SMU	Services médicaux d'urgence
SQ	Spéléo Québec
SQ	Sûreté du Québec
SdeS	Société de sauvetage
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	Voir « événement ».
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.
Adeptes de canoë-kayak	Individu qui pratique le canoë-kayak. Cette pratique peut être autonome, libre ou encadrée.
Ayant droit	Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.

Lettre B (suite)

Biais de confirmation	Biais cognitif qui « décrit notre tendance sous-jacente à remarquer, à nous concentrer et à accorder plus de crédit aux preuves qui correspondent à nos croyances existantes » ¹ .
------------------------------	---

Lettre C

Canoë	Embarcation fermée (pontée), pagayée avec une seule pale, à partir d'une position agenouillée. Généralement un kayak adapté à cet usage hybride.
Canot	Embarcation ouverte (non pontée), pagayée avec une seule pale, généralement à partir d'une position agenouillée. Peut être équipé de ballons de flottaison.
Complexité de l'activité (niveau)	Concept qui décrit généralement le niveau de complexité d'une sortie en plein air en fonction de sa durée, des dangers et risques à gérer ou encore de la difficulté de l'itinéraire prévu.
Sortie simple	Décrit généralement une activité de courte durée, comportant peu ou pas de dangers majeurs et accessible à la majorité des adeptes de la discipline donnée.
Sortie complexe	Décrit généralement une activité soit de longue durée (plusieurs jours ou semaines), qui peut comporter des dangers importants ou qui nécessite une expertise avancée dans la discipline donnée.

1 The Decision Lab. (s.d.). Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles? The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>

Lettre C (suite)

Conséquence	Effet, positif ou négatif, d'un événement (Voir « événement ») donné sur l'adepte, l'activité ou la sortie. Les conséquences anticipées d'un événement donné peuvent se manifester de manière certaine ou incertaine. Dans certains cas, on peut raisonnablement les prévoir alors que dans d'autres, elles peuvent être tellement variables qu'elles sont difficilement prévisibles avec certitude.
Contrainte d'isolement	Désigne les impacts négatifs potentiels dus à l'éloignement des ressources externes en cas de problème et/ou d'urgence.

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.
Diligence	Obligation d'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

Éloignement (degré de)	Mesure de l'isolement d'un site ou d'une sortie en autonomie basée sur le temps nécessaire pour y accéder ainsi que sur la disponibilité de ressources externes compétentes en cas d'urgence (ex. : ambulance, hôpital, poste de secours, patrouille, etc.).
Embarcation	Bateau de petite dimension (canot, kayak, pack raft, planche à pagaie, raft, etc.)
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.
Évacuation	Processus mettant fin à l'activité d'un adepte et visant le transfert, plus ou moins rapide, hors du site de pratique et vers des ressources externes (ex. : ambulance, hôpital, voiture, maison, etc.).

Lettre E (suite)

Événement (type)	Désigne toute situation ou occurrence imprévue qui pourrait causer des dommages ou perturber l'activité.
Accident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des conséquences physiques ou mentales pour les personnes concernées.
Incident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des conséquences sur l'activité telles que des retards, pertes ou dommages matériels, mais qui n'implique pas de dommage physique.
Presqu'accident	Événement imprévu et indésirable qui aurait pu entraîner des dommages ou des blessures qui n'ont finalement pas eu lieu grâce à la chance ou à une intervention humaine.

Lettre F

Fait juridique	Tout événement 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	Événement irrésistible et imprévisible.

Lettre G

Gestionnaire de sentiers et de sites de pratique d'activités de plein air	Organisation chargée de planifier, développer, entretenir et superviser des infrastructures destinées à la pratique d'activités de plein air.
---	---

Lettre H

Halo d'expert	Biais cognitif qui fait référence à l'attribution d'une infaillibilité à une personne perçue comme experte, à juste titre ou non, et qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale.
---------------	--

Lettre I

Incident	Voir « événement ».
Isolement	Voir « éloignement (degré de) » ou « contraintes d'isolement ».
Itinéraire	Trajet prévu ou anticipé durant la pratique d'une activité de plein air.

Lettre K

Kayak	Embarcation légère et fermée (pontée), étroite et longiligne, effilée aux deux extrémités, propulsée à la pagaie double en position assise, les jambes allongées.
--------------	---

Lettre M

Mesure(s) d'urgence	Composante de la gestion des risques englobant l'ensemble des outils et des actions à mettre en œuvre lorsqu'un événement survient. Les mesures d'urgence peuvent, entre autres, s'appuyer sur un Plan de mesures d'urgence et un Plan de sortie.
----------------------------	---

Lettre P

Pensée de groupe restrictive	Phénomène psychologique dans lequel les membres d'un groupe tendent 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	Principale ressource externe d'un groupe lors d'une sortie. Disponible pour le groupe tout au long de la sortie, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple en fournissant des données météorologiques), de fournir un soutien logistique à l'équipe (par exemple en coordonnant un ravitaillement) ou d'alerter les secours en cas d'urgence.
Planche à pagaie	Embarcation nautique constituée d'une planche et d'une pagaie, spécialement conçue pour naviguer debout.
Plan d'évacuation	Plan de match ou procédure à suivre dans le cas d'une évacuation durant une sortie donnée sur un site précis.
Plan de mesures d'urgence	Document rassemblant l'ensemble des procédures, protocoles et autres actions à prendre en cas d'urgence sur un site de pratique donné ou durant une sortie donnée.

Lettre P (suite)

Plan de sortie	Document rassemblant les informations relatives à une sortie donnée. Selon la complexité de celle-ci, il sera plus ou moins volumineux. Selon le contexte, il peut servir d'aide à la planification, de composante des mesures d'urgence, de document servant à garder des traces de la planification ou des trois à la fois.
Pratiquante/Pratiquant de canoë-kayak	Voir « adepte de canoë-kayak ».
Pratique autonome	Pratique non supervisée par un ou une encadrant·e, 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 du personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes et qui veille au bien-être du groupe.
Pratique libre	Pratique sur un site aménagé supervisée par un gestionnaire de site où les personnes participantes sont libres de leurs choix et décisions à l'intérieur des règles établies par le gestionnaire. Comprend habituellement une prise en charge minimale en cas d'urgence par le gestionnaire du site.
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 où l'accès aux soins peut prendre plus d'une heure.
Risque	Probabilité qu'un événement donné se réalise, causant ainsi des dommages ou des conséquences négatives pour une personne, un groupe ou une organisation. En plein air, le risque réfère à la vraisemblance que l'exposition à un danger entraîne des dommages.
Raft	Embarcation gonflable insubmersible utilisée pour la descente des rapides

Lettre S

Sauvetage	Ensemble d'actions et de techniques mises en place pour secourir une personne en détresse.
------------------	--

Lettre S (suite)**Sauvetage en eau vive**

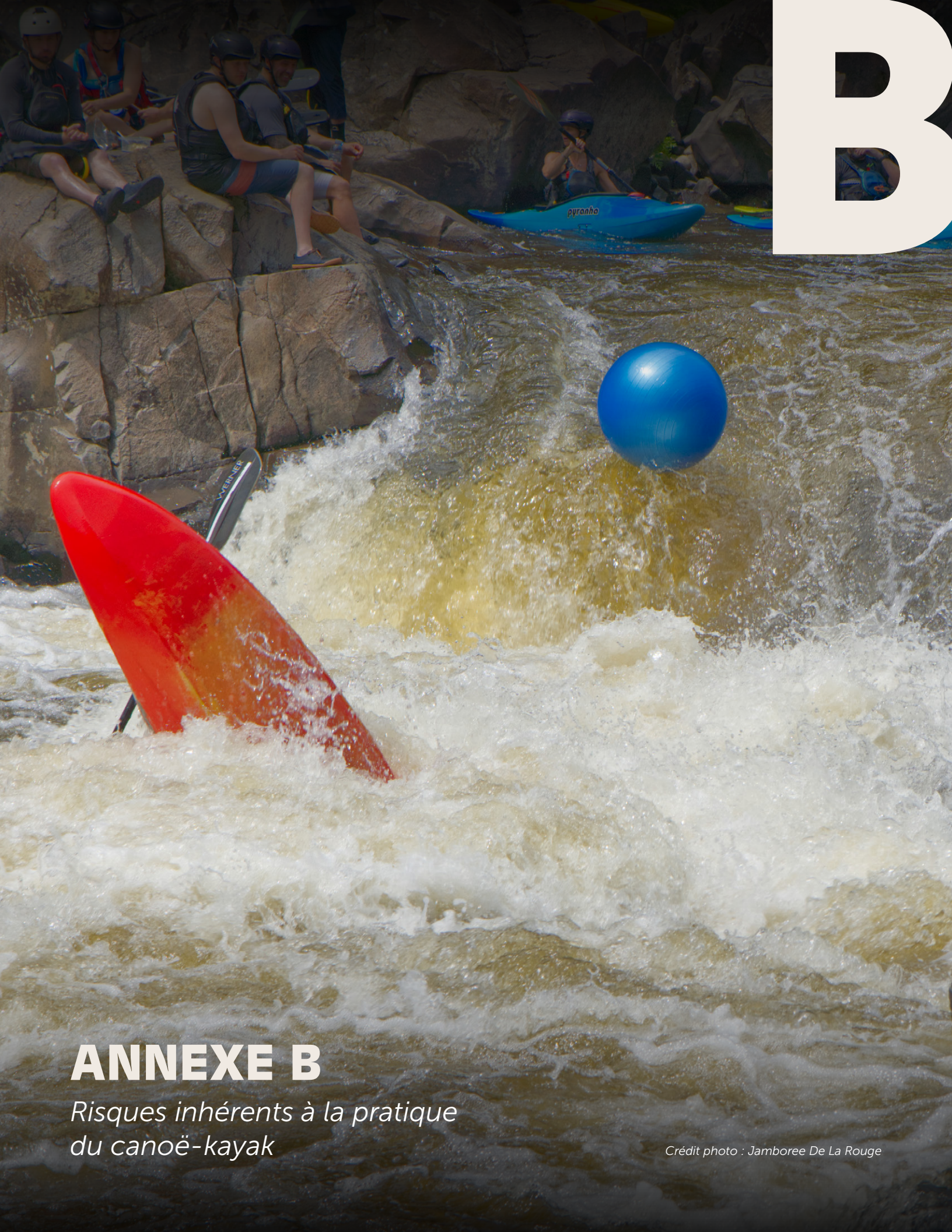
Le sauvetage en eau vive désigne les formations où l'on couvre l'ensemble des techniques et interventions utilisées pour secourir des personnes en danger ainsi qu'effectuer la récupération des équipements dans des rapides d'une rivière.

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.

Surf

Planche conçue pour permettre d'évoluer debout sur une vague déferlante



B

ANNEXE B

*Risques inhérents à la pratique
du canoë-kayak*

Crédit photo : Jamboree De La Rouge

B.1 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU CANOË-KAYAK

B.1.1 – Facteurs de risques liés à l'état physique des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
État physique (fatigue, sommeil perturbé, blessure préalable, inconfort physique...)	Perte d'équilibre, chute au sol, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, perturbation du jugement et de la concentration, prise de mauvaises décisions, dégradation de la condition physique, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Connaître son état physique • S'informer sur l'état physique des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon les limitations physiques • Adapter le rythme de progression • S'hydrater suffisamment
Conditions médicales (diabète, asthme, allergies sévères, etc.)	Hypoglycémie, obstruction des voies respiratoires, anaphylaxie, jugement et concentration altérés, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, prise de mauvaises décisions, crise médicale, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Connaître ses conditions médicales • S'informer sur les conditions médicales des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon les conditions médicales des membres du groupe • Adapter le rythme de progression



B.1.2 – Facteurs de risques liés à l'état affectif et aux biais émotionnels des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
État affectif, émotionnel ou psychologique (stress, stress de performance, trouble du comportement, anxiété)	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Connaître son état affectif • S'informer sur l'état affectif des autres membres du groupe, le cas échéant • Connaître les actions à poser lorsqu'une crise survient et rester à l'affût des signes précurseurs • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire selon l'état affectif • Adapter le rythme de progression
Consommation d'alcool et/ou de drogues	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, crise médicale, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• S'abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues lors de l'activité
Altercation entre deux individus du groupe (agression physique ou psychologique, tension)	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques	• Connaître la personnalité et le caractère des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster l'itinéraire et le rythme de progression au groupe • Respecter l'éthique en plein air

B.1.3 – Facteurs de risques liés au manque de compétences techniques et de connaissances des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Manque de connaissance des processus et outils de gestion des urgences	Incapacité à gérer une situation urgente, incapacité à utiliser les outils de gestion des risques	• Prendre connaissance des outils et processus en amont de l'activité • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Manque de connaissance des risques encourus	Mise en danger, survenance d'une situation urgente, manque de matériel pour faire l'activité en toute sécurité	• Se renseigner en amont sur l'itinéraire et les dangers possibles • S'assurer d'apporter le matériel adéquat pour la sortie
Manque de connaissances techniques	Incapacité à gérer une situation lors de l'activité, niveau de connaissance insuffisant pour mener l'activité à son terme, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	• Se former pour être autonome dans le canoë-kayak • Recourir à des services de guidage

B.1.4 – Facteurs de risques liés au canoë-kayak

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Vent constant, bourrasque, grain	Dispersion du groupe, difficulté à se diriger, dessalage	• Ne pas être seul • Demeurer groupé • Se mettre à l'abri • Surveiller le ciel
Foudre	Électrocution	• Se mettre à couvert, mais pas sous un arbre isolé
Soleil	Insolation, déshydratation, brûlure	• Porter un chapeau, des manches longues et un pantalon • Porter des lunettes de soleil • Utiliser la crème solaire, boire régulièrement
Grand plan d'eau	Épuisement, noyade	• Rapport météo • Étude des cartes • Longer la rive • Auto-sauvetage
Eau froide (15 degrés et moins)	Hypothermie, choc thermique, perte de conscience	• Habillement adéquat (vêtement isothermique ou étanche)

B.1.5 – Facteurs liés à la rivière et au courant

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Manque de connaissance	Noyade	• Suivre des cours de formation
Embâcle, branches, troncs d'arbres, passoire	Noyade	• Passer loin • Reconnaître les rapides • Se hisser sur l'obstacle • Portager
Rappel, rouleau	Noyade	• Connaître les techniques de sortie • Portager
Affouillement	Noyade	• Passer à l'intérieur du drossage • Portager
Siphon	Noyade	• Être attentif • Évaluer le danger • S'abstenir • Portager

B.1.5 – Facteurs liés à la rivière et au courant (suite)

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Chute, drossage, cascade, seuil	Blessure majeure, noyade	• Être attentif • Évaluer le danger • S'abstenir • Visualisation du rapide • Passer loin • Portager
Courant	Entraîne le canot sur des obstacles	• Surveiller les obstacles et l'accélération du courant
Obstacles, artificiels humaines	Blessure, noyade	• Visualisation du rapide • Passer loin • Portager

B.1.6 – Facteurs liés à tous les types de plan d'eau

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Dessalage	Blessure, noyade	• Technique de nage en rapide
Coincement d'une partie du corps	Blessure, noyade	• Nager au lieu de marcher
Mauvais équipement, bris d'équipement	Blessure, dessalage	• Partir bien équipé • Vérifier l'état et le type d'équipement avant et après chaque sortie
Perdre son chemin	Dispersion du groupe, épuisement, déshydratation, panique	• Connaissance de la rivière • Carte et compas

B.1.7 – Facteurs liés à la personne

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Peur de l'eau, mauvais nageur	Blessure, noyade	• Évaluation physique et psychologique • Acquérir progressivement de l'expérience
VFI non porté	Noyade, hypothermie, blessure	• Le porter
Consommation alcool ou drogue	Noyade, hypothermie, blessure	• Abstinence avant et pendant l'activité
Dispersion du groupe	Noyade, hypothermie, blessure	• Rester en tout temps à porter de voix • Avoir un chef de file et un serre file qui assume leur rôle



ANNEXE C

Documentation utile et gabarits

Crédit photo : Kayak Valleyfield

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

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 Eau Vive Québec 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](#)

Ce projet a été réalisé par le Réseau plein air Québec (RPAQ) en partenariat avec les onze fédérations québécoises de plein air, dont EVQ, 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). Il est le fruit d'un important travail de concertation et d'harmonisation.

C.2 – FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

Formulaire d'évaluation médicale

A. Renseignements personnels

Prénom :	Nom :
Date de naissance :	
Genre : Féminin ☐ Masculin ☐ Autre ☐	
Numéro d'assurance maladie :	
Adresse :	
Ville :	Code postal :
Courriel :	
Cellulaire :	Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

B. Contacts en cas d'urgence

Contact 1 :

Prénom :
Nom :
Lien :
Cellulaire :
Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

Contact 2 :

Prénom :
Nom :
Lien :
Cellulaire :
Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

C. État de santé

Ce questionnaire vise à s'assurer que l'activité proposée est appropriée compte tenu de votre état de santé. Nous vous prions donc de répondre consciencieusement à ces quelques questions. Si vous répondez « **oui** » à l'une d'entre elles, nous vous invitons à consulter un-e professionnel-le de la santé afin d'obtenir des recommandations en lien avec les activités proposées.

Oui	Non	Renseignements généraux
		Portez-vous un dispositif d'alerte médicale? Spécifiez :
		Êtes-vous hémophile ou prenez-vous des médicaments qui fluidifient votre sang? Spécifiez :
		Avez-vous des allergies (pollen, froid, animaux, noix, lait, etc.)? Spécifiez :
		Prenez-vous des médicaments? Spécifiez : Posologie : Effets si vous ne les prenez pas : Effets secondaires si vous les prenez :
		Faites-vous du diabète?
		Faites-vous face à des difficultés psychologiques (ex. : dépression)? Spécifiez :
		Êtes-vous enceinte?
		Avez-vous des problèmes dermatologiques qui apparaissent ou s'aggravent avec le soleil, la chaleur, le froid, etc.? Spécifiez :

Oui	Non	Vue et ouïe
		Portez-vous des lunettes ou des lentilles cornéennes?
		Avez-vous des problèmes visuels tels que de la difficulté à évaluer les distances et les hauteurs, une très grande sensibilité à la lumière intense ou tout autre problème ne pouvant pas être corrigé avec des lunettes ou des lentilles?
		Avez-vous des problèmes auditifs assez importants pour avoir de la difficulté à communiquer avec des personnes lorsqu'elles sont près ou loin de vous? Spécifiez :

Oui	Non	Problèmes cardiovasculaires
		Avez-vous déjà reçu un diagnostic pour des problèmes cardiaques? Spécifiez :
		Avez-vous des douleurs à la poitrine ou au cœur durant l'effort ou au repos? Spécifiez :

		Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos, durant l'effort, au froid ou à la chaleur? Spécifiez :
		Est-ce qu'un-e professionnel-e de la santé vous a déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
		Est-ce qu'un-e professionnel-e de la santé vous a déjà dit de ne pas faire d'activité physique à moins que ce ne soit recommandé par un-e médecin?

Oui	Non	Problèmes respiratoires
		Avez-vous, ou avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires (asthme, difficulté respiratoire durant l'effort, au contact du froid, de l'humidité, de la chaleur, beaucoup de sécrétions provenant des poumons durant l'effort, etc.)? Spécifiez :

Oui	Non	Troubles neurologiques et mentaux
		Avez-vous des phobies ou des troubles anxieux qui pourraient vous limiter lors de l'activité (peur des hauteurs, de l'eau, des insectes, de la noirceur, dans des endroits restreints, etc.)? Spécifiez :
		Avez-vous déjà subi une commotion cérébrale?
		Avez-vous déjà fait une crise d'épilepsie?
		Vous arrive-t-il de perdre connaissance?
		Avez-vous des maux de tête ou migraines chroniques?
		Avez-vous des pertes d'équilibre fréquentes?

Oui	Non	Problèmes articulaires, osseux et musculaires
		Vivez-vous avec des troubles articulaires ou osseux (genoux, dos, épaules, chevilles) qui pourraient être aggravés par des activités physiques intenses et des conditions climatiques difficiles (froid, humidité)?
		Vivez-vous avec des invalidités permanentes qui pourraient vous limiter pendant l'activité? Spécifiez :
		Avez-vous subi des fractures au cours des deux dernières années? Spécifiez :

Oui	Non	Autres conditions médicales
		Avez-vous une autre condition médicale qui pourrait vous limiter au cours de l'activité? Spécifiez :

Renseignements sur l'activité (encerclez la réponse)			
Comment évaluez-vous votre niveau de forme physique en fonction des capacités requises pour l'activité?			
Faible	Moyen	Élevé	
Comment évaluez-vous votre niveau de compétence pour pratiquer l'activité :			
Jamais pratiqué	Débutant·e	Intermédiaire	Expert·e

D. Autorisation à intervenir en cas d'urgence

J'autorise _____ à me prodiguer tous les premiers soins nécessaires et dans l'éventualité d'un accident, à prendre la décision de me transporter (par ambulance, hélicoptère ou autrement) dans un centre hospitalier ou un autre type d'établissement de santé et de services sociaux.

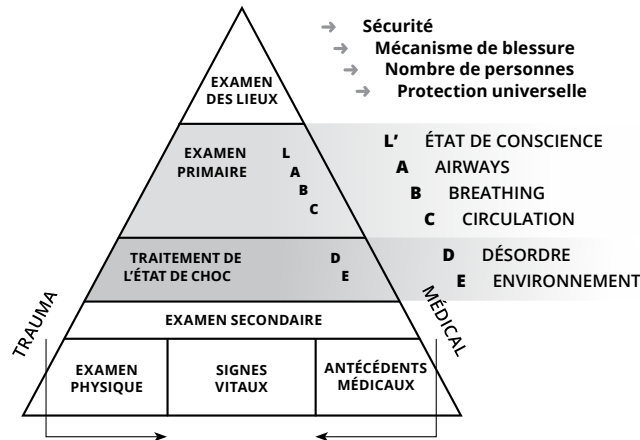
De plus, s'il est impossible de joindre l'un de mes contacts d'urgence, j'autorise le ou la médecin choisi·e par les autorités à prodiguer tous les soins médicaux requis par mon état.

Nom du participant ou de la participante : _____

Signature : _____

Date : _____

C.3 – SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT (SEP)



SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT (SEP)

DATE :

HEURE DE LA PRISE EN CHARGE :

NOM :

ÂGE :

SEXE :

MÉCANISME DE BLESSURE :

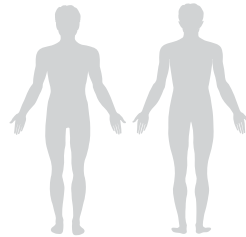
PLAINTÉ PRINCIPALE :

EXAMEN PHYSIQUE

TÊTE AUX PIEDS

P – PROVOQUE
Q – QUALITÉ
R – RÉGION
S – SÉVÉRITÉ
T – TEMPS

C – CIRCULATION
S – SENSIBILITÉ
M – MOTRICITÉ



ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

S – SYMPTÔMES**A** – ALLERGIES**M** – MÉDICAMENTS**P** – PASSÉ MÉDICAL**L** – LAST IN / OUT**E** – ÉVÉNEMENT

+ VACCIN, MENSTRUATION...

SIGNES VITAUX

	ÉTAT DE CONSCIENCE	POULS	RESPIRATION	TENSION ARTÉRIELLE	T°	SIGNES DE LA PEAU	PUPILLE
	AVDI QUI, QUAND, OÙ, QUOI	FRÉQUENCE QUALITÉ	FRÉQUENCE QUALITÉ			C – COLORATION T – T° M – MOITEUR	PERRLA
HEURE							
HEURE							
HEURE							

ACRONYMES

A – ALERTE**V** – VERBAL**D** – DOULEUR**I** – INCONSCIENT**P** – PUPILLE**E** – ÉGALE**R** – RONDE**R** – RÉACTIVE À**L** – LUMIÈRE**A** – ACCOMMODATION

ANALYSE DES RÉSULTATS		PRISE EN CHARGE À LONG TERME						
		• Penser au bien-être du groupe. • Penser au confort du patient : chaleur, faim, soif, besoin d'uriner, menstruation, verres de contact... • Réévaluer : 5 à 15 min au départ puis allonger le temps si le patient est stable et sans danger, ou si son état s'améliore. + évaluer les CSM distaux en présence de bandages/attelles/blessures • Noter : changement d'état, découverte... • Revoir le plan et la progression de l'évacuation						
SUIVI MÉDICAL								
HEURE	ACTION / OBSERVATION	NdC	POULS	RESP	T°	TA	PEAU	PUPI

C.4 – FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT

UQAC- Formulaire de rapport d'accident ou de presque-accident (un par situation)

Date _____ Heure actuelle _____ Heure de l'accident _____

Endroit de l'accident et description de l'environnement autour de la scène _____

Noms des personnes affectées (ou presque) et informations à leur sujet _____

Noms du leader et de ses assistants _____

Météo lors de l'accident _____

Description du groupe et de son état _____

Description de l'accident (ou presque-accident) _____

Description de l'équipement impliqué dans l'accident s'il y a lieu _____

Avis si la victime outrepassait des règlements ou procédures de sécurité _____

Commentaires des témoins et leurs signatures (+ coordonnées si externe au groupe)

[illegible]

Nom et signature _____

C.5 – FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES



AFFILIATION TEMPORAIRE ET ACCEPTATION DES RISQUES

Convention de participation entre Eau Vive Québec et le participant

Participant	PRÉNOM, NOM :		
	Courriel :		Téléphone :
	Adresse :		Ville :
	Province :	Code Postal:	Âge :
Tuteur	PRÉNOM, NOM :		
	Courriel :		Téléphone :

LE PARTICIPANT SOUSSIGNÉ DÉCLARE CE QUI SUIT :

- ☐ Je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents à la pratique, qui font partie du programme. Les risques sont, de façon plus particulière, mais non limitative :
- Blessures dues à des chutes ou autres mouvements (entorse, foulure, fracture, dislocation, blessures avec objet contondant ou coupant (pagaie, matériel, etc.))
 - Blessures résultant de contact accidentel ou non entre les individus
 - Contact avec l'eau ou noyade
- ☐ J'accepte en toute connaissance de cause la nature de ces risques comme partie intégrante de l'activité de Kayak, Rafting, Planche à Pagaie, Surf ou Kayak-Polo, ainsi que les conséquences pouvant en résulter.
- ☐ Je comprends que le personnel pourra exclure de l'activité toute personne pouvant présenter un risque pour les autres.
- ☐ Je m'engage à suivre toutes les directives et instructions données par l'organisation, ses moniteurs, guides ou autres préposés et ce en tout temps
- ☐ Je déclare que j'entends participer aux activités à mes propres risques, et que je dégage spécifiquement les organisateurs, ses administrateurs ainsi que ses employés, de toutes responsabilités eu égard aux pertes et dommages matériels qui peuvent en résulter.
- ☐ J'accepte d'être pris en photo ou en vidéo et accepte que celles-ci soient diffusées publiquement ou à des fins promotionnelles

Signature (tuteur responsable si moins de 16 ans)

Date :

A scenic view of a river with rapids, rocks, and two kayakers in the foreground. The river flows from the top left towards the center, with white water rapids visible. The banks are rocky and covered with green vegetation. In the bottom right foreground, two kayakers are visible, one in a blue kayak and one in a teal kayak, both facing away from the camera. The water is a mix of dark blue and green, reflecting the surrounding environment. The overall scene is peaceful and natural.

D

ANNEXE D

Références pour aller plus loin

Crédit photo : Eau Vive Québec

D.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

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

D.1.1 – Contenus disciplinaires

- Blais, A. (2021, juillet 5). *Le ministre Charette promet plus d'accès aux lacs*. Le Journal de Québec. <https://www.journaldemontreal.com/2021/07/05/le-ministre-promet-plus-daccès>
- Dickson, T. et S. Dolnicar. (2004). *No risk, no fun: The role of perceived risk in adventure tourism*. p. 11.
- Doan, M., & Lemay, J.-C. J. (2013). *L'accès à l'eau au Québec—Contexte légal* (p. 38). Université du Québec à Montréal. https://admin.lrmm.com/CMS/Media/2910_70_en-CA_0_Contexte_legal_de_l_acces_a_l_eau_au_Quebec.pdf
- DuPont™ (septembre 2010). *DuPont™ Neoprene – Types of Neoprene – Dry Rubber Applications*.
- Eau Vive Québec. (2021). *Règlements de Sécurité d'Eau Vive Québec – Canoë-kayak d'eau vive, planche à pagaie, surf, rafting*. https://membre.eauvivequebec.ca/modules/publications/Reglements_de_securite_EVQ_2021.pdf
- Eau Vive Québec. (2021). *Règlements de Sécurité d'Eau Vive Québec – Canoë-kayak d'eau vive, planche à pagaie, surf, rafting*. https://membre.eauvivequebec.ca/modules/publications/Reglements_de_securite_EVQ_2021.pdf
- Poulin, A., & Brissette, F. (29 juillet 2020). *Les Québécois ont de moins en moins accès à leurs plans d'eau. Voici quoi faire pour que ça change*. The Conversation. <https://theconversation.com/les-quebecois-ont-de-moins-en-moins-acces-a-leurs-plans-deau-voici-quoi-faire-pour-que-ca-change-143494>
- Tipton, M. J., D. A. Stubbs et D. H. Elliott. (1 juin 1990). *The Effect of Clothing on the initial Responses to Cold Water Immersion in man*. Journal of The Royal Naval Medical Service, vol. 76, n° 2, p. 89.
- Transport Canada. (2001). *Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91)*. ch. 26. <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-2010-91/TexteCompleet.html>
- Transport Canada. (L.C. 2001). *Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91)*. ch. 26. <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-2010-91/TexteCompleet.html>
- Transport Canada. (L.C. 2001). *Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91)*. ch. 26. <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/dors-2010-91/TexteCompleet.html>

D.1.2 – 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 Kérout. (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/iirespex-trac.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'encadrant 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/bergeron-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 Bleu : 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/CPY1BPUKELFWgyVphXqCErvb0/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—FÉÉPEQ*. FÉÉPEQ. <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=CSvylTWXEkW>
- 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.