

CANYONISME

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires



REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

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

Direction et coordination du projet

- » Alexandre Persechino-Morin, Spéléo Québec
- » Guillaume Lamarre, Spéléo 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

- » Jessica Morin-Buote, Vertaco Expédition
- » Tommy Prémont, guide chez Vertaco expédition
- » Andréa Tremblay, Vertaco expédition

Révision des contenus disciplinaires

- » Magalie Bernard, Aventure Écotourisme Québec – PaRQ
- » Rosalie Laurin Larouche, École québécoise de spéléologie et de canyonisme
- » Louis Simon Capistran, École québécoise de spéléologie et de canyonisme
- » Jean-Benoît Dumont, Canyoning Québec
- » Jérôme Genairon, École québécoise de spéléologie et de canyonisme
- » Michael Mardini, École québécoise de spéléologie et de canyonisme
- » Jessica Morin-Buote, Vertaco expédition
- » Guillaume Lamarre, Spéléo Québec

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

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Alexandra Descheneaux, Spéléo Québec

Ce guide a été réalisé par Spéléo Québec



en collaboration avec le Réseau plein air Québec



et ses dix autres fédérations de plein air membres
grâce au soutien financier du Gouvernement du Québec.



ISBN 978-2-921312-06-6

Dépôt légal, 31 mars 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© **Société québécoise de spéléologie** 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 **Spéléo 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. **Spéléo 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 **Spéléo 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. **Spéléo 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 :

Spéléo Québec et Réseau plein air Québec. (2025). *Canyonisme : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. <https://www.speleo.qc.ca/le-canyonisme>.

PRÉAMBULE

Nées de la volonté de citoyennes et citoyens de développer leurs activités de plein air, les fédérations de plein air rassemblent depuis plusieurs décennies des milliers d'adeptes qui façonnent leur discipline et détiennent une expertise reconnue. Ces organismes ont contribué à identifier et à créer un patrimoine récréatif remarquable, favorisant la pratique des principales activités de plein air. Reconnues par le gouvernement du Québec comme chefs de file dans leur domaine, elles jouent un rôle clé dans le maintien, le développement et la promotion de ces activités auprès de la population québécoise. En travaillant ensemble, elles ont regroupé dans le présent document l'ensemble des connaissances essentielles à la sécurité des pratiques disciplinaires.

Depuis leur création, les fédérations québécoises de plein air jouent un rôle essentiel dans le développement du plein air au Québec, tant sur les plans récréatif, éducatif qu'environnemental, en assurant l'accessibilité à des équipements, infrastructures et sites de pratique, en formant les adeptes pour une pratique autonome, libre ou encadrée, en protégeant le territoire, son environnement et en rendant ces activités accessibles à l'ensemble de la population.

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

C'est la popularité croissante de nos activités au Québec, maintenant offertes par une grande diversité d'intervenant·e·s ou pratiquées dans des situations très variées, ainsi que l'évolution des normes, procédures et exigences nationales et internationales, qui a conduit à la mise à jour de cet outil en 2025. D'ailleurs, certaines procédures spécifiques appliquées dans des circonstances bien définies pourraient donner lieu à une amélioration ultérieure de l'outil, entre autres par l'intégration de bonnes pratiques. Il s'agit donc d'un document évolutif.

C'est dans une perspective de collaboration avec les autres acteurs et actrices du plein air que les **fédérations de plein air** présentent ces guides qui contribueront efficacement à assurer la sécurité des personnes lorsqu'elles pratiquent l'une ou l'autre de nos activités. La poursuite de cet objectif est essentielle au développement et à l'accessibilité au loisir de plein air dans le respect de l'environnement et l'intégrité des personnes. C'est aussi un volet majeur de notre démarche permanente incitant les Québécoises et les Québécois à découvrir l'immense richesse de leur territoire par la pratique d'activités de plein air de qualité.

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 sécuritaires 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.

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.

Au sein de Spéléo Québec, le présent guide est le fruit d'un processus rigoureux d'élaboration qui a comporté plusieurs étapes cruciales : une révision des pratiques internationale pour intégrer les dernières avancées techniques et sécuritaires, une recherche approfondie des bonnes pratiques et une concertation avec les acteurs et actrices du canyonisme, incluant les guides et les pratiquant·e·s expérimentés.

Dans les dernières années, le canyonisme a connu un essor significatif en tant qu'activité de plein air prisée par un nombre croissant d'adeptes de nature et d'aventure. Face à cet engouement, la nécessité de garantir des pratiques sécuritaires et responsables est plus pertinente que jamais. La

rédaction d'un guide de pratique s'inscrit dans cette démarche en offrant des recommandations claires et accessibles visant à encadrer cette discipline avec rigueur et professionnalisme.

Nous vous invitons à l'explorer et à l'utiliser comme référence précieuse lors de vos aventures en canyoning au Québec. Nous tenons finalement à souligner et à remercier pour leur engagement soutenu les membres bénévoles des différents comités de révision, les fédérations de plein air, le RPAQ, les acteurs et actrices du plein air québécois ainsi que le Gouvernement du Québec sans qui la publication de ce Guide n'aurait été possible. Souhaitons à tous et toutes bonne lecture et une longue, fructueuse et sécuritaire pratique du plein air!

- L'Équipe de Spéléo Québec

TABLE DES MATIÈRES

Le Canyonisme	1
1.1 Les termes utiles	3
1.2 Le milieu du canyonisme au Québec	4
1.3 Caractéristiques des sites de pratique en canyonisme	6
1.4 Les risques inhérents à la pratique du canyonisme	11
1.5 L'équipement de canyonisme	18
La pratique libre et la pratique autonome	26
2.1 Les formations offertes pour développer l'autonomie en canyonisme	28
2.2 Planifier une sortie de canyonisme	29
2.3 Réaliser une sortie de canyonisme	32
La pratique encadrée	41
3.1 La personne encadrante	43
3.2 L'encadrement dans les divers milieux du Québec	43
3.3 Les niveaux d'encadrement reconnus	45
3.4 Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement	50
3.5 Planifier une sortie de canyonisme	51
3.6 Réaliser une sortie de canyonisme	53
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	54
4.1 Le plan d'urgence	55
4.2 Quoi faire en cas d'urgence	56
4.3 La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux	60
4.4 Les assurances	64
ANNEXES	67
Liste des acronymes	67
Glossaire	69
La gestion du territoire et l'écosystème plein air québécois	73
Système de cotation en canyonisme au Québec*	75
Synthèse des risques inhérents à la pratique du canyonisme	79
Le système multicouche	85
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	87
L'éthique en plein air	88
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	90
Les formations offertes dans les établissements d'enseignement	93
Formulaire d'évaluation médicale	95
Système d'évaluation du patient	99
Rapport d'incident et de quasi-incident	105
Formulaire de reconnaissance et acceptation des risques	108

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 canyonisme, 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 SPÉLÉO QUÉBEC

Spéléo Québec (Société québécoise de spéléologie), fondée en 1970, est un organisme sans but lucratif mandaté pour regrouper, développer, promouvoir et encadrer la pratique de la spéléologie et du canyonisme. Reconnue et soutenue par le gouvernement du Québec en tant qu'organisme national de loisir, Spéléo Québec joue un rôle primordial dans le domaine de la spéléologie et du canyonisme dans la province. À la suite de la publication du premier règlement de sécurité pour le canyonisme en 2018, Spéléo Québec est officiellement devenue l'organisme national de loisirs reconnu par le Gouvernement du Québec pour cette discipline. Engagé à assurer une pratique sécuritaire de ces activités et à fournir des services essentiels à ses membres, l'organisme agit également en tant que représentant de ces derniers et de la discipline. Il entretient un réseau de partenariats avec des organisations locales, régionales, nationales et internationales. Spéléo Québec est membre de plusieurs instances québécoises, regroupements nationaux et internationaux dont le Réseau plein air Québec (RPAQ), le Conseil Québécois du loisir (CQL), Spéléo Canada, l'Union internationale de spéléologie (UIS) et la Fédération Internationale de Canyonisme (FIC).

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.



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 Canyonisme

LE CANYONISME

Le canyonisme, aussi appelé « canyoning », est une activité de plein air qui consiste à descendre des canyons en suivant le cours d'une rivière ou d'un torrent à l'aide de diverses techniques comme la marche, la nage, les sauts, les glissades et la descente en rappel. Cette pratique se décline en parcours simples et accessibles à la famille, en parcours techniques plus exigeants pour les personnes mordues d'aventure. L'activité offre ainsi une variété d'expériences adaptées à tous les niveaux de compétence, mais nécessite tout de même une certaine condition physique préalable. Elle permet, de plus, de découvrir des paysages naturels de notre province tout en relevant des défis sportifs stimulants.

L'activité remonte aux explorations de canyons, notamment par des spéléologues tels qu'Édouard-Alfred Martel, pendant le 20^e siècle, mais n'est pas devenue immédiatement une activité de plein air à part entière. Les similitudes entre les formations géologiques et les techniques de progression expliquent possiblement cet attrait des spéléologues envers le canyonisme. C'est vers les années 1980, principalement en Europe, que le canyonisme se développera en activité de plein air. Pendant la décennie de 1990, la fédération française de Spéléologie structure l'offre de formation en canyonisme et organise des activités internationales de canyoning auxquelles ont participé quelques Québécois. Pendant les années qui suivront, l'activité se développera au Québec, notamment grâce aux explorations et aux efforts de Québécois désireux de favoriser l'essor de cette activité de plein air. L'entreprise québécoise Canyoning-Québec, fondée par Marc Tremblay en 2000, a contribué grandement au développement de sites et de bonnes pratiques en canyonisme au Québec. Face à l'engouement grandissant que suscite le canyonisme, Spéleo Québec développe un premier règlement de sécurité en 2018. La préparation de ce guide de pratique et d'encadrement en concertation avec les acteurs et actrices du milieu en 2024 marque un nouveau pas dans la démocratisation et la promotion du canyonisme en faveur d'une pratique sécuritaire pour tous les niveaux de pratiquant·e·s.

Dans le présent chapitre, les pratiquant·e·s de tous les niveaux retrouveront des informations sur le milieu du canyonisme au Québec, ainsi qu'une description des principaux aspects qui définissent cette activité.



Crédit photo : Guillaume Lamarre

1.1 LES TERMES UTILES

Comme dans tout domaine d'aventure en plein air, l'uniformisation des termes utilisés est indispensable pour assurer la sécurité des pratiquant·e·s en canyonisme. Dans le présent guide, vous trouverez une référence claire et concise des termes clés, facilitant ainsi la communication et la compréhension entre les participants·e·s.

De ce fait, nous avons inclus à l'[annexe 2](#) un glossaire des termes utiles qui seront fréquemment utilisés tout au long de ce guide, ainsi que dans la pratique du canyonisme dans son environnement naturel. Que vous soyez novice ou expérimenté·e, nous vous encourageons à vous familiariser avec ces termes pour une expérience enrichissante et sécurisée dans les canyons du Québec.

Terme	Définition
Bassin	Zone de réception en eau calme qui fait office de piscine naturelle
Canyonisme	Activité qui consiste à progresser dans le lit de cours d'eau généralement encaissés (canyon). Le plus souvent, la progression suit le lit du ruisseau et le sens d'écoulement de l'eau, communément appelée une « descente ». Elle s'effectue principalement à pied, mais également à la nage ou en utilisant des techniques de progression sur corde, couramment utilisée en spéléologie (descente en rappel) et inclut des sauts et des glissades naturelles.
Canyoniste	Une personne qui pratique le canyonisme.
Canyon	Gorge profonde, aux parois verticales, creusée par un cours d'eau souvent en terrain calcaire, mais pouvant être présente dans d'autres types de roche ou dans une chaîne de montagnes.
Cascade	Chute d'eau de faible débit, comportant généralement plusieurs paliers
Descente en rappel	Action de descendre le long d'une paroi rocheuse ou d'une cascade en utilisant une corde.

1.2 LE MILIEU DU CANYONISME AU QUÉBEC

1.2.1 Les caractéristiques naturelles du territoire

Lorsque l'on parle de « canyoning », on pense automatiquement à ces cours d'eau encaissés qui dévalent des pentes fortes ou des chutes et que l'on peut rejoindre par des randonnées plus ou moins longues et exigeantes.

L'identification de sites de pratique demande une bonne connaissance du territoire aux niveaux topographique et hydrographique, des caractéristiques qui dépendent directement du contexte géologique et de son histoire. Il est important de noter que les multiples glaciations du Quaternaire ($\pm 2,6$ Ma) n'ont sans doute fait que remodeler de façon relativement mineure un relief qui était le résultat de plusieurs dizaines de millions d'années d'érosion et de transport des résidus provenant de la désagrégation des roches en place. Les roches les plus dures ont formé des collines plus ou moins hautes et importantes alors que les roches plus tendres et altérables se sont retrouvées dans les vallées et les dépressions. Les roches ignées massives ont eu tendance à former les reliefs les plus importants.

Les roches que l'on retrouve au Québec sont très variées, d'origines ignée, métamorphique ou sédimentaire, et couvrent des périodes allant de l'Hadéen (4 400 Ma) au Crétacé (110 Ma). On y reconnaît cinq provinces géologiques principales. Chacune de ces provinces est caractérisée par des roches et une histoire géologique différentes. Les trois provinces situées au nord du St-Laurent et de la rivière des Outaouais sont composées essentiellement de roches métamorphiques et ignées résistantes à l'érosion. Les Basses-Terres du St-Laurent et les Appalaches, des provinces plus récentes, affleurent au sud. Elles sont composées de roches sédimentaires plus tendres et d'une proportion variable mais secondaire de roches métamorphiques et ignées plus dures.

Les sites au nord du St-Laurent se retrouvent surtout dans la province de Grenville, la plus au sud des trois provinces « nordiques » et la plus accessible. Cette province correspond aux Laurentides. L'histoire géologique des dernières dizaines de millions d'années de cette province a fait que son relief est plus énergique dans sa partie sud et que c'est dans ce secteur que l'on pourra rencontrer des cours d'eau avec le profil voulu. Les cartes topographiques, les imageries de Google Earth et les images lidar permettront d'évaluer l'intérêt d'un cours d'eau, aux niveaux de la topographie et du débit. Le canyonisme est une discipline en émergence. Il reste encore beaucoup de sites à découvrir, ceux-ci étant plus fréquents dans les secteurs de Charlevoix, du Saguenay et de la Haute Côte-Nord.

Dans les Basses-Terres du Saint-Laurent, c'est près du contact avec la province de Grenville, au nord, que l'on pourra trouver les sites les plus intéressants, entre autres, près des nombreuses failles qui séparent ces deux provinces géologiques et mettent en contact des roches de duretés très différentes (MRC de Portneuf, de La Jacques-Cartier, de La Côte-de-Beaupré, de Charlevoix et de Charlevoix-Est). Dans les Appalaches, il faudra surtout se concentrer dans les zones de roches ignées et métamorphiques (mont Sutton, Nicol-Albert, mont Albert, Jacques Cartier) ou dans des secteurs où des roches sédimentaires plus dures (quartzite, grès, conglomérat) sont entourées de roches plus tendres. Dans les deux cas, il faudra, bien sûr, trouver des cours d'eau ayant des bassins versants suffisants pour rendre les visites intéressantes et sportives.

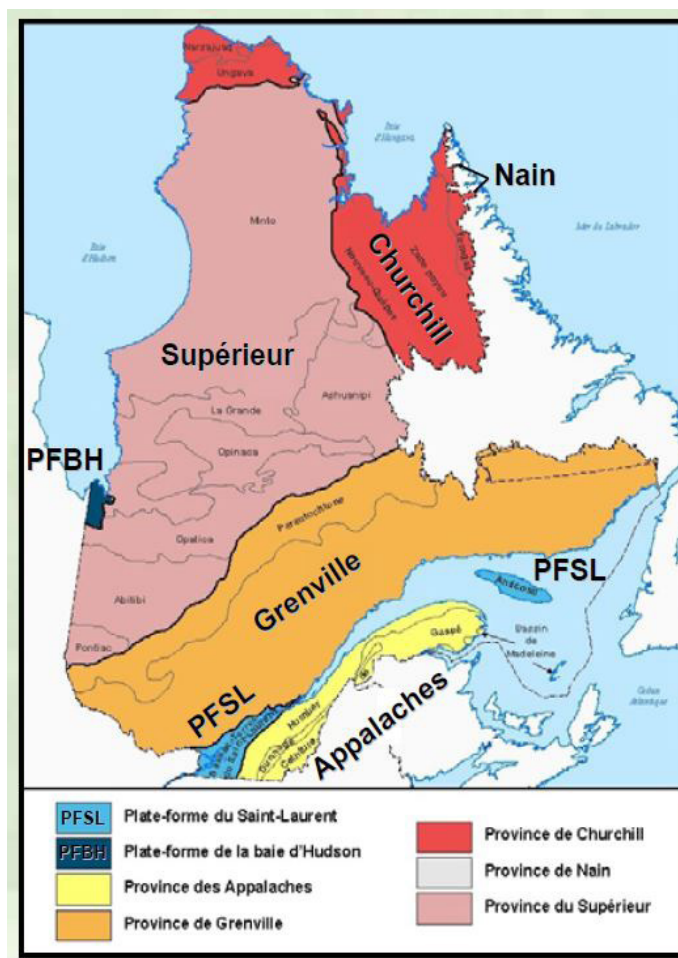


Figure 1 : Les provinces géologiques du Québec (MERNQ).

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 de la spéléologie 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**.

Pour plus de détails sur la gestion du territoire et l'écosystème plein air québécois, nous vous invitons à vous référer à l'[annexe 3](#).

Dans la pratique courant en spéléologie, les adeptes d'activités de plein air entrent en contact avec deux principaux groupes :

- Les gestionnaires de sentier et de site de pratique d'activité de plein air qui administrent, aménagent et entretiennent les terrains de jeux où la population pratique une panoplie d'activités de plein air.
- Les responsables d'activité de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation d'activités (sorties ou formations) de plein air et s'assurent de leur bon déroulement.

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

- Les [fédérations de plein air](#), dont Spéléo Québec, qui sont responsables de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable de leurs activités respectives.

- Les gestionnaires de territoires structurés où se déroulent des activités de plein air.
- Les organismes offrant des activités encadrées et le personnel encadrant d'activité de plein air.

À l'échelle locale et régionale, on retrouve :

- Les municipalités et les municipalités régionales de comté (MRC)
- Les unités régionales de loisir et de sport ([URLS](#))
- Les associations touristiques régionales ([ATR](#))
- Les organismes de bassins versants ([OBV](#))

Enfin, le gouvernement du Québec intervient dans le domaine du plein air par l'entremise de différents ministères. Il est important de noter que certains sites se retrouvent sur des terres publiques, libres d'accès, et sur des propriétés privées pour lesquelles une autorisation d'accès est nécessaire. De plus, l'accès à des sites peut relever d'instances fédérales dont Parcs Canada ou des gestionnaires de territoires particuliers. Pour plus d'informations sur la gestion des territoires sur lesquels se retrouvent les sites de spéléologie, [veuillez communiquer avec](#) Spéléo Québec.

1.3 CARACTÉRISTIQUES DES SITES DE PRATIQUE EN CANYONISME

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



Crédit photo : Louis Simon Capistran.

1.3.1 Les niveaux de difficulté

Pour évaluer la difficulté et les risques associés au canyonisme, il est essentiel de se référer à un système de cotation. Ce système permet de classifier les différents parcours de canyonisme en fonction de leur complexité technique, ce qui aide les pratiquant·e·s à choisir des itinéraires adaptés à leur niveau de compétence. Les cotations fournissent également des informations cruciales pour la préparation d'une sortie, comme l'équipement nécessaire et le temps estimé pour compléter le parcours.

Difficulté technique

Au Québec, dans le but de standardiser le système de cotation et permettre une compréhension commune, le système développé par la Fédération Française de Montagne et d'Escalade (FFME), déjà en vigueur en France et dans plusieurs autres pays, est celui qui est à privilégier.

Les niveaux de difficulté des sites de pratique autonome et libre

Selon ce système, le niveau de difficulté en canyonisme dépend de différents critères:

- Le caractère vertical qui sera représenté par la lettre **V** suivie d'un chiffre de 1 à 7
- Le caractère aquatique qui sera représenté par la lettre **A** suivie d'un chiffre de 1 à 7
- Le niveau d'engagement qui sera représenté par un chiffre romain de I à VI

Par exemple, la cotation **V2A3II** nous permet de savoir que le canyon a un niveau vertical facile, un niveau aquatique peu difficile et un niveau d'engagement relativement bas.

Pour connaître en détail le système de cotation en canyonisme au Québec, référez-vous à l'[annexe 4](#).

La cotation des canyons doit être évaluée lorsque le canyon en question présente un débit normal pour la pratique selon la saison. Pour le Québec, la température de l'eau selon les saisons se doit aussi d'être prise en considération. Le nombre de participant·e·s que peut accueillir le parcours doit aussi être pris en compte. Normalement, nous nous référons à la difficulté du canyon en présence d'un groupe de 5 pratiquant·e·s comme valeur de référence.

Dans un parcours habituel, si le canyon est équipé de façon à éviter un obstacle ou est aménagé selon des techniques de descente spécifique (par exemple : un rappel guidé, déviation), la cotation peut être réévaluée à la baisse. Ainsi, un pratiquant qui voudrait augmenter la difficulté du canyon en modifiant le parcours original n'augmente pas sa difficulté.

Niveau de difficulté pour les sites en pratique encadrée

Pour faciliter la compréhension des autorisations et responsabilités du personnel encadrant, nous avons regroupé le système de cotation en canyonisme dans un tableau simplifié. Il résume les niveaux recommandés à diffuser lorsque des participant·e·s désirent connaître le niveau de difficulté d'un canyon. Il est en relation avec la cotation du modèle français disponible en [annexe 4](#).

Niveau	Difficulté	Engagement
Facile	1 (VA)	I
Intermédiaire	2 à 3 (VA)	II à III
Avancé	4 (VA)	IV
Expert	5 à 6 (VA)	V à VI

Par exemple, pour un participant qui lit la mention intermédiaire, le canyon a une cote de difficulté maximale de 3 (peu importe son caractère vertical ou aquatique) et il a un engagement maximal de III.

En règle générale, les sauts sont considérés comme facultatifs. Leur hauteur doit aussi être validée auprès de la compagnie d'assurance. Par exemple, la pratique du canyonisme encadrée par une

équipe professionnelle peut être limitée à une certaine hauteur variant entre 6 et 10 mètres (m), en fonction des conditions du saut.

Difficulté physique

Le niveau de difficulté physique en canyonisme peut varier selon plusieurs facteurs comme les particularités du canyon que vous parcourez, les conditions météorologiques, votre niveau de forme physique et votre expérience en canyonisme. Certains canyons peuvent être relativement faciles et demander peu d'efforts physiques, tandis que d'autres peuvent exiger une bonne condition physique.

Dans l'évaluation de la difficulté physique d'un parcours, il est important de considérer la marche d'approche pour se rendre au point de départ et la marche requise pour le retour à la fin du parcours. Les canyons plus difficiles peuvent impliquer de la randonnée sur des terrains escarpés ou non aménagés pour atteindre le point de départ, des descentes en rappel le long de cascades ou de parois rocheuses, des sauts, de la nage et des passages étroits ou verticaux qui exigent force et agilité.

Il est important de choisir un canyon adapté à votre niveau de forme physique et de vous assurer d'avoir les compétences nécessaires ainsi que l'équipement approprié.

États de santé

À cause, notamment, de la complexité et de l'éloignement potentiel des secours en cas d'accident, bien que ceux-ci soient très rares en canyonisme, il est recommandé de porter une attention aux états médicaux suivants :

- des états syncopaux;
- du diabète insulino-dépendant;
- des états vertigineux vrais;
- des insuffisances rénales
- des problèmes respiratoires;
- des cardiopathies et leurs facteurs de risques;
- des atteintes osseuses, ligamentaires ou articulaires graves.

La signalisation, le balisage et l'accès

Au Québec, il y a peu ou pas de signalisation sur la plupart des sites de canyonisme. Pour la plupart d'entre eux, une bonne partie du trajet nécessite de quitter les sentiers aménagés pour atteindre le cours d'eau. En fonction du terrain, la difficulté générale de l'activité peut grandement augmenter en raison de la difficulté de s'orienter. Dans les canyons, la signalisation et le balisage sont minimes, sinon inexistantes.

Les accès aux cours d'eau se trouvent souvent sur des terrains privés ou des territoires qui doivent faire l'objet d'accords d'utilisation. Il est donc primordial de faire une demande d'autorisation avant de s'aventurer dans un canyon. De manière générale, un sentier balisé pour les pratiquant·e·s implique un accès sécuritaire et recommandé. Au contraire, des sentiers non balisés ou avec peu de signalisation indiquent probablement un accès limité. Dans tous les cas, les pratiquant·e·s sont invités à contacter Spéléo Québec pour en connaître davantage sur les sites et sentiers balisés et les ententes d'accès.

En canyonisme, lors de la marche d'approche et de retour, les pratiquant·e·s sont invités à suivre les bonnes pratiques présentées dans [le guide de pratique et d'encadrement de la randonnée par Rando Québec](#).

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 canyonistes doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'une descente puisque ceux-ci auront une incidence directe en cas de problème lors de l'activité. La gestion des risques sera différente selon le niveau des contraintes d'isolement qui peut être faible, moyen ou élevé.

Ce niveau se détermine en fonction de trois critères qui sont l'éloignement physique, la couverture cellulaire et le temps de prise en charge médicale. Il revient à chaque adepte ou personne responsable de l'encadrement 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.

Le degré d'éloignement (isolement physique)

Le **degré d'éloignement** se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des canyonistes 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 canyonistes 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?
- Est-ce que le canyon permet une échappatoire en cours de progression?

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?
- Serait-il pertinent d'apporter un téléphone satellite ?

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.

En raison du caractère vertical de certain parcours de canyonisme, il faut également prendre en compte les compétences techniques des coéquipiers et leur capacité à évacuer une victime vers un point de prise en charge. Certain parcours plus difficile pourrait exiger des secouristes spécialisés qui ne sont pas disponibles rapidement si l'équipe n'est pas en mesure d'assurer cette évacuation seule.

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.

Niveau de contrainte d'isolement associé au temps de prise en charge médicale

Faible	Moins de 60 minutes
Moyen	1 à 5 heures
Élevé	Plus de 5 heures

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?

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 entraîne 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 canyons à l'extérieur des villes et des banlieues se trouvent en **régions isolées**, toutes les personnes canyonistes doivent être prêtes à vivre une éventuelle évacuation plus ou moins longue en cas d'urgence.

1.3.3 Les conditions hivernales

La pratique du canyonisme en condition hivernale nécessite des sites et des sentiers qui répondent à des caractéristiques spécifiques pour garantir la sécurité et le plaisir des participant·e·s. Les journées courtes, le froid, la neige et la glace ralentissent la progression. Ces risques doivent être pris en compte lors de la planification d'une sortie. Bien que la pratique soit peu organisée en hiver, des formations spécifiques sont nécessaires, notamment des techniques de survie en condition hivernale et de l'utilisation d'équipements spécifiques d'escalade de glace (crampons, piolets, vis à glace). De plus, l'accès aux secours en cas d'incident devient plus difficile.

Au Québec, la pratique du canyonisme hivernale concerne uniquement des descentes encadrées des cascades d'eau gelées et n'est réalisée que sur certains sites.

1.4 LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU CANYONISME

Les adeptes de canyonisme 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. Veuillez noter qu'une synthèse des risques inhérents à la pratique du canyonisme est disponible en [annexe 5](#).

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 internes et risques externes

En canyonisme, 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 comme « internes ».

Les risques externes

Le terrain (géologie et morphologie du canyon)

L'environnement dans lequel se pratique le canyonisme est un terrain accidenté et parsemé d'obstacles. Plusieurs éléments naturels peuvent influencer directement la sécurité des pratiquant-e-s :

- » **Roche** : certaines roches, comme le schiste ou certaines formations calcaires, peuvent être plus sujettes à l'érosion et aux chutes. Elles peuvent se désagréger facilement, ce qui augmente le risque de glissements de terrain et de chutes de pierres. Les roches polies par l'eau peuvent être extrêmement glissantes, augmentant le risque de chutes pour les canyonistes. La proximité avec les hauteurs/falaises peut causer des blessures mineures, voire une atteinte à la vie.
- » **Glissement de terrain** : l'érosion continue peut entraîner des effondrements soudains de portions de paroi du canyon, présentant un risque pour les personnes se trouvant en dessous. Les petites chutes de pierres peuvent être fréquentes et dangereuses, surtout dans les zones étroites ou profondes du canyon.
- » **Étroiture** : les canyons très étroits peuvent poser des défis en termes de mobilité et de sécurité. Ils peuvent également concentrer l'eau de manière dangereuse. Ils peuvent également concentrer l'eau de manière dangereuse si son niveau monte rapidement (crue soudaine) et entraîner le déplacement de roches, de branches et d'arbres.
- » **Mouvement d'eau** : la présence de siphons, de marmites et de drossage (bien que peu fréquente au Québec) peut piéger les canyonistes sous l'eau ou dans des espaces confinés, augmentant le risque de noyade. Les courants puissants et les tourbillons peuvent déséquilibrer les pratiquant-e-s, les entraînant sous l'eau ou les poussant contre des rochers.
- » **Topographie escarpée** : une surface inclinée et/ou inégale et/ou glissante peut entraîner un risque de chute.

Les sites de pratique du canyonisme sont évolutifs au cours des saisons, et même parfois, de jour en jour. Les averses de pluie ou de neige actuelles et passées affectent les sentiers d'accès et les canyons, tandis que le vent pourrait faire tomber des arbres ou des branches. La végétation dense,

la neige ou la glace sur les sites de pratique ou encore les traversées de ruisseau ou de rivière sont des risques externes considérables du terrain. Les risques mortels sont tout à fait présents en canyonisme et les pratiquant·e·s doivent en être conscients.

Lors d'une sortie en canyonisme, il est également important de reconnaître autant les risques souterrains que les risques extérieurs pour se rendre au canyon. En fonction des moyens de progression utilisés (canot, kayak, marche, etc.), nous vous invitons à consulter les recommandations et les bonnes pratiques se trouvant dans les guides des activités spécifiques, principalement :

- » [Guide de pratique et d'encadrement en randonnée pédestre de Rando Québec](#)
- » [Guides de pratique et d'encadrement en canotage et kayak de mer de Canot-Kayak Québec](#)
- » [Guides de pratique en escalade de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade](#)

Les conditions météorologiques

Les conditions météorologiques jouent un rôle crucial dans l'expérience des pratiquant·e·s. Dans un contexte de changements climatiques, leur évolution rapide peut modifier l'état des sites (débit d'eau, crues, érosion, déplacement de blocs...) et même intensifier l'effort physique ou provoquer un inconfort lié à des températures extrêmes. Il faut donc s'adapter en fonction de certains facteurs :

- » **Précipitations** : l'augmentation rapide du débit d'eau en cas d'averse peut représenter un risque important et provoquer des crues soudaines et dangereuses dans les canyons. Un débit trop élevé peut rendre la progression difficile et augmenter le risque de noyade.
- » **Crue soudaine** : les débris en mouvement transportés par l'eau en crue peuvent entraîner des troncs d'arbre ou des roches vers le bas.
- » **Température** : le froid peut provoquer l'hypothermie, des engelures et de la déshydratation, surtout dans l'eau, tandis que la chaleur peut entraîner une insolation, mais également augmenter le risque de déshydratation.
- » **Vent** : un vent fort peut entraîner la chute de débris ou d'objets (arbre, roche) dans le canyon. Il peut également rendre la progression difficile et entraîner une perte de chaleur par convection et une perte d'équilibre.
- » **Brume/brouillard** : peut réduire la visibilité, ce qui risque de rendre la progression difficile et d'augmenter le risque de désorientation.
- » **Foudre** : représente un danger pour les pratiquant·e·s en fonction de la géologie du canyon.

Les conditions météorologiques peuvent également affecter votre habileté à manipuler les équipements. Le froid peut rendre vos mouvements moins sûrs et affecter votre force de préhension alors que le vent peut augmenter le risque d'échapper des pièces d'équipement vitales.

Pour anticiper l'impact des conditions météorologiques, il faut donc planifier sa sortie : choisir le bon site au bon moment, être sûr de son itinéraire, s'équiper adéquatement et gérer son effort. Ces ajustements garantissent une expérience sécuritaire et agréable. De plus, il est fortement recommandé de consulter les prévisions d'Environnement Canada¹ pour votre région avant votre sortie.

La faune et la flore

En canyonisme, les pratiquant·e·s sont emmenés à interagir en permanence avec les écosystèmes qu'ils traversent lors de leurs marches d'approche et de retour. Cela inclut des rencontres avec la faune, ce qui demande une évaluation de ces risques.

En effet, certains animaux peuvent transmettre des maladies, provoquer des blessures ou être dangereux s'ils sont dérangés. La présence d'animaux tels que les mouffettes, les castors, les rats laveurs, les dindons sauvages, les coyotes, les porcs-épics ou autres animaux sauvages (ours, orignaux) peut être observée dans les secteurs de pratique du canyonisme. Les insectes, notamment les moustiques, les guêpes et les abeilles peuvent causer des réactions allergiques parfois sévères. Certains animaux aquatiques peuvent également être trouvés, notamment la sangsue qui peut s'attacher à la peau et provoquer des infections.

La flore peut aussi représenter un risque considérable pour les pratiquant·e·s, car certaines espèces végétales sont susceptibles de déclencher de graves réactions. La végétation épaisse peut cacher

¹ Environnement Canada : <https://meteo.gc.ca/>

des dangers et entraver la progression. Présentes dans les forêts et près des rivières, les ronces et les orties peuvent causer des éraflures et des coupures. La présence de branches et de racines entraîne également un risque de chute ou de trébuchement. Aux abords du canyon, des arbres et des branches risquent parfois de tomber. Dans certains canyons, des arbres tombés et des branches mortes peuvent s'accumuler, se déplacer et rendre le parcours plus difficile. La présence d'algues et de limon peut affecter l'adhérence des roches en les rendant plus glissantes.

Au Québec, on recommande de surveiller plus étroitement la présence de deux espèces de plantes toxiques :

- » Herbe à puce (sumac vénéneux) : au contact de la peau, peut provoquer de sévères démangeaisons et des éruptions cutanées.
- » Berce du Caucase : au contact de la peau peut causer de graves brûlures cutanées, en particulier si la peau est exposée au soleil après le contact.

La connaissance et l'identification des plantes et animaux dans le secteur de pratique permettent de minimiser les risques. En présence de végétation abondante, le port de vêtements longs permet de minimiser les risques de contacts cutanés. Adopter un comportement prudent; éviter les zones à risque et inspecter les zones de repos avant de poser du matériel ou de vous asseoir.

Les autres utilisateurs et utilisatrices

En canyonisme, il est possible de rencontrer d'autres usagers et usagères comme des personnes qui marchent, qui chassent ou qui se baignent. Les interactions avec elles peuvent poser des risques. Par exemple, des roches pourraient être accidentellement délogées par des personnes se trouvant au-dessus des pratiquant-e-s, des gens pourraient entraver la progression du parcours dans le canyon ou l'utilisation du territoire par d'autres activités, dont la chasse, qui pourrait créer des conflits et des risques pour la sécurité des pratiquant-e-s. Sur les sentiers partagés menant aux canyons, des collisions avec les autres pleinairistes (cyclistes, randonneur-se-s, cavalier-ère-s, etc.) sont également possibles. Il est essentiel de rester vigilant et de respecter les autres usagers et usagères.

Traumatisme physique

Les risques liés au traumatisme physique en canyonisme au Québec sont variés et peuvent résulter de diverses situations et obstacles rencontrés dans les canyons.

Les parcours de canyonisme peuvent impliquer des descentes en rappel dans des cascades, des sauts dans des bassins d'eau ou encore des randonnées aquatiques. Une mauvaise technique, une corde mal fixée, un frottement important de la corde, ou une évaluation incorrecte des profondeurs peuvent entraîner des chutes et des collisions avec les rochers, provoquant des blessures graves comme des fractures, des contusions et des lacérations. De plus, un équipement défectueux ou inadapté aux conditions peut augmenter le risque de blessures. Des cordes mal fixées, des harnais mal ajustés ou des casques inappropriés peuvent compromettre la sécurité des participant-e-s en cas de chute ou d'impact. De mauvaises techniques de descente peuvent également entraîner le coincement de vêtements ou de cheveux, par exemple dans le descendeur, ou entraîner des brûlures.

Eau souillée

Les risques associés à l'eau contaminée au Québec sont considérables et peuvent entraîner des conséquences sur la santé des pratiquant-e-s. L'ingestion d'eau polluée peut entraîner des infections telles que les gastro-intestinales. En effet, l'eau peut être contaminée par des bactéries, des virus et des parasites (comme *E. coli*, *Giardia*, *Cryptosporidium*). Ces infections peuvent entraîner des symptômes tels que diarrhée, nausées, vomissements, crampes abdominales et déshydratation. De plus, les bactéries présentes dans l'eau souillée peuvent infecter les coupures, éraflures ou autres plaies ouvertes. Cela peut entraîner des infections locales de la peau, comme une cellulite, et dans des cas graves, des infections systémiques. On peut également retrouver la leptospirose, une maladie bactérienne transmise par l'eau contaminée par l'urine d'animaux infectés. Elle peut entraîner de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires et, dans les cas graves, une atteinte rénale ou hépatique.

Hypothermie

L'hypothermie est un risque important lors de la pratique du canyonisme au Québec en raison des conditions environnementales spécifiques à la région. Les cours d'eau et les rivières de montagne au Québec sont souvent très froids, surtout au printemps et à l'automne, avec des températures pouvant descendre en dessous de 10°C. L'exposition prolongée à ces eaux froides peut rapidement

entraîner une hypothermie. Le climat québécois peut être imprévisible, avec des changements soudains de température, de vent et de précipitations. Les journées chaudes peuvent être suivies de nuits froides, augmentant le risque d'hypothermie pour les canyonistes mouillés et exposés aux éléments. L'humidité ambiante élevée, combinée au vent, peut accélérer la perte de chaleur corporelle, surtout lorsqu'on est mouillé. Le vent peut également refroidir les participant·e·s rapidement après une immersion.

Noyade

En raison de la nature même de l'activité, qui implique souvent de traverser des cours d'eau, des cascades et des bassins, les risques de noyade en canyonisme sont nombreux. Les points mentionnés plus haut, soit les conditions météorologiques et le terrain, regroupent les principaux risques de noyade. En plus, on peut aussi considérer les points suivants :

- » Les descentes en rappel le long des cascades ou des parois abruptes peuvent entraîner des chutes accidentelles dans l'eau, où les participant·e·s peuvent se retrouver désorientés et en difficulté. Selon le type de cascade ou une mauvaise manœuvre (coincement du descendeur), il y a un risque de se retrouver suspendu sous la cascade et prisonnier de l'eau.
- » Les points d'entrée et de sortie de l'eau peuvent être difficiles d'accès, glissants ou obstrués par des rochers et des débris, compliquant la situation pour les canyonistes qui tentent de s'échapper d'une zone dangereuse.
- » L'utilisation d'équipements inappropriés ou mal ajustés, comme les combinaisons néoprène ou les gilets de sauvetage, peut rendre les mouvements dans l'eau plus difficiles et accroître le risque de noyade. Lors d'une nage, l'équipement de protection individuel (EPI) peut également s'accrocher à un obstacle immergé (voir la [section 1.5](#)).

En hiver

Le Québec est marqué par le froid intense (-10°C à -25°C). L'humidité élevée et le vent, augmentent les risques liés à la pratique, tels que l'hypothermie et les engelures. Le refroidissement éolien accentue la sensation de froid, surtout par temps venteux ou lors d'intempéries comme la neige ou le grésil.

Il y a deux principales sources d'humidité utiles à connaître et gérer lors du canyonisme hivernal :

- La transpiration (effort physique, chaleur, etc.)
- Les intempéries (neige, pluie, grésil, etc.)

D'ailleurs, la durée d'ensoleillement varie selon la latitude et peut limiter le temps des activités extérieures. Vérifiez à quelle heure le soleil se lève et se couche pour ajuster vos itinéraires.

Planifiez vos sorties en consultant les prévisions météo, incluant la température ressentie et les risques associés, disponibles sur le site d'Environnement Canada². Adaptez votre itinéraire et votre équipement en conséquence pour une pratique sécuritaire.

² Gouvernement du Canada, « Publication sur l'indice UV, la chaleur et le refroidissement éolien ». <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/meteo-sante/publications-indice-uv-chaleur-refroidissement-eolien.html>

Tableau 1: Refroidissement éolien

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

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

V₁₀ = vitesse du vent mesuré à 10 mètres du sol

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

Les cascades et cours d'eau gelés ou partiellement gelés

Le canyonisme d'hiver offre aux pratiquant·e·s une toute nouvelle vision de l'activité. Il demande une attention accrue au sujet de la sécurité du parcours, particulièrement pour les cours d'eau et cascades gelés. La traversée de cours d'eau gelés peut s'avérer très dangereuse si la glace n'est pas complètement formée ou si un écoulement d'eau se fait sous la glace. Les techniques de progression verticale en hiver ne sont pas les mêmes que celles de l'été. Il est important de s'assurer de maîtriser les techniques requises avant de se lancer dans le canyonisme hivernal.

Le port de raquettes est fortement suggéré pour la marche d'approche.

Les risques internes

Les risques internes sont liés à l'état physique, émotionnel et psychologique ainsi qu'au manque de connaissances des canyonistes. Ce sont des facteurs parfois plus subtils, mais qui peuvent entraîner 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 considérable, tout aussi importante que les risques externes sur la sécurité des pratiquant·e·s et sur l'atteinte des objectifs. Ils doivent donc être considérés et analysés avant d'entreprendre une descente en canyon. Voici les différents types de risques internes qu'il faudrait évaluer dans la planification et la réalisation d'une sortie de l'activité.

L'état physique

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant une descente (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 canyonistes 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 canyonistes devrait être pris en compte lors de la planification de toute descente en canyon.

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 canyonistes ayant des expériences de vie et de pratique de l'activité différentes, des conditions physiques, affectives et psychologiques variées, etc.

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

- » Pression interne et/ou exercée par le groupe (stress, sentiment d'anxiété, appréhension, crainte, etc.);
- » Restriction au niveau du temps;
- » Confiance excessive et/ou **halo d'expert** (une des personnes du groupe est perçue comme experte, ce qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale);
- » **Biais de confirmation** (les adeptes tendent à interpréter, rechercher et se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes) et/ou **pensée de groupe restrictive** (les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, ce qui peut entraîner une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante);
- » Familiarité avec la pratique et/ou le terrain.

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

Le manque de connaissances techniques et de connaissances

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

Le manque de compétences techniques peut amener les canyonistes 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](#).

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.

Équipements inappropriés

Une utilisation incorrecte de l'équipement de sécurité augmente le risque d'accident. En effet, il est toujours conseillé de tester le nouvel équipement dans un environnement contrôlé et connu pour faire correctement l'ajustement de l'équipement et en connaître l'utilisation. La maintenance inadéquate, l'utilisation d'équipement défectueux ou un mauvais entretien de l'équipement de pratique du canyonisme peuvent causer des chutes, des blessures et même entraîner la mort.

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 canyoning.

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.



Crédit photo : Elizabeth Ancil-Martin.

1.5 L'ÉQUIPEMENT DE CANYONISME

1.5.1 Les normes

L'appellation « EPI » (équipement de protection individuelle) s'applique à tout dispositif ou moyen destiné à être porté ou tenu par une personne en vue de la protéger contre un ou plusieurs risques susceptibles de menacer sa santé ainsi que sa sécurité. Les directives EPI touchent les équipements de protection à usage professionnel, sportif ou de loisirs. La plupart des équipements de protection en canyoning : casques, harnais, mousquetons, cordes, descendeurs, etc. sont des équipements de protection individuelle (EPI) et doivent à ce titre être conformes aux normes applicables en la matière. Spéléo Québec reconnaît principalement les standards de l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA). L'étiquette de sécurité UIAA est attribuée et apposée à l'équipement d'alpinisme et d'escalade qui répond aux exigences des standards pertinents de l'UIAA. Afin d'éviter un dédoublement, les standards de l'UIAA sont basés sur les standards européens (standard EN, aussi sous l'appellation standard « CEN »). Les standards EN sont eux-mêmes basés sur d'anciens standards UIAA, les premiers standards du monde en matière d'équipements d'alpinisme et d'escalade. Cependant, les standards UIAA, présentement utilisés, répondent à des exigences supérieures ou additionnelles à celles des standards EN.

En l'absence de standards UIAA pour une pièce d'équipement, Spéléo Québec reconnaît les standards européens (EN). L'étiquette de conformité européenne (CE) est attribuée et apposée à l'équipement qui répond aux exigences des standards pertinents de la communauté européenne. En Europe, tout matériel d'escalade doit recevoir une étiquette CE, pour laquelle il existe un standard EN. Les standards EN comprennent généralement la résistance et la qualité des procédés de manufacture d'un équipement de progression verticale. Il est donc fortement recommandé que tout équipement utilisé dans la pratique du canyoning soit utilisé selon les indications du fabricant. L'utilisateur devrait conserver les notices d'instruction, et tenir un registre d'entretien de l'équipement.

1.5.2 L'habillement

L'habillement en canyoning est crucial pour assurer sa sécurité, le confort et la performance. Il est recommandé de toujours tester votre équipement avant de partir. Ici, l'habillement propre à la pratique du canyoning fait référence aux vêtements qui seront utilisés durant la descente et pour faire les marches d'approches (aller et retour). Dans la plupart des cas, il est important de comprendre que les vêtements qui seront portés pour la marche d'approche devront être rangés dans votre sac de progression de canyoning à l'aide de sacs ou d'un bidon étanche. Il faut toujours s'assurer de porter des habits qui sèchent rapidement et éviter de s'habiller avec la combinaison pendant la marche d'approche car elle peut causer de la surchauffe du corps. En fonction des conditions climatiques et de la difficulté du parcours, il est recommandé d'adopter un système d'habillement multicouche pour les marches d'approche (voir l'[annexe 6](#)).



Crédit photo : Elizabeth Anctil-Martin.

L'habillement en canyionisme

L'hypothermie est un des risques les plus importants dans la pratique du canyionisme au Québec. Afin de réduire ce risque, il est important de s'assurer d'un habillement adéquat. Voici quelques spécificités à prendre en compte.

Les pièces marquées d'un astérisque (*) sont d'usage facultatif :

1	Chaussettes isothermiques	Ces chaussettes, souvent en néoprène, permettent de conserver la chaleur des pieds. Elles sont indispensables en eau froide. Une épaisseur de 3 mm est recommandée.
	Sous-vêtements synthétiques	Les sous-vêtements synthétiques sèchent plus rapidement.
2	Combinaison isothermique (complète ou en deux parties)	Les combinaisons spécifiques pour le canyionisme sont faites de néoprène résistant d'une épaisseur de 3.5 à 7 mm pour une bonne protection contre le froid. Elles possèdent des renforts au niveau des genoux, des fesses et des coudes pour une meilleure protection, et un capuchon pour un maximum de chaleur. Les combinaisons en 2 pièces offrent l'avantage de pouvoir facilement changer l'un ou l'autre des morceaux.
	Combinaisons étanches	Peuvent remplacer la combinaison isothermique. La combinaison étanche peut être intéressante lorsque l'eau est extrêmement froide, mais il faut bien connaître ses limites (moins de flottabilité, fragile à l'abrasion sur la roche, coûteuse).
	Bottes et chaussures	Pour les débutant-e-s, il est possible d'utiliser des bottes ou des souliers de randonnée offrant une bonne adhérence à la roche. Des bottes spécialisées pour le canyionisme existent; elles permettent une meilleure évacuation de l'eau et une meilleure adhérence.
3	Veste imperméable type kayak*	Facultatif. Il est possible d'ajouter un manteau type kayak imperméable par-dessus la combinaison isothermique pour couper le vent et éviter d'avoir trop froid.
	Gants isothermiques*	Facultatif. Il est possible de pratiquer le canyionisme sans gants. Selon la température de l'eau, le port des gants peut ajouter de la chaleur et aussi protéger les mains contre l'abrasion.
	Gants de protection*	Facultatif. Si le froid n'est pas un enjeu, un gant de protection peut être utilisé.

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

Pour la pratique du canyonisme, les adeptes doivent avoir tout le matériel et les connaissances nécessaires pour faire face aux différentes situations possibles. L'équipement peut changer en fonction de différents critères, par exemple : la météo, la connaissance du terrain, le temps de l'année, l'éloignement, etc.

Les pièces marquées d'un astérisque (*) sont d'usage facultatif.

L'équipement individuel de base pour la pratique avancée en canyonisme – tout type de canyon

Équipement	Description
Casque UIAA 106 (incluant EN 12492)	Fait de matière légère et robuste, comme le polycarbonate, le casque protège la boîte crânienne et amortit les chocs lors d'un contact avec la paroi ou le sol et lors de l'impact d'un objet en chute. Sa forme favorise les ricochets en cas de chutes de pierres. Il doit couvrir le front jusqu'aux arcades sourcilières et les côtés de la tête. La jugulaire de retenue est fixée au casque, en forme d'Y, de chaque côté de l'oreille; la sangle passe sous le menton et se ferme par un système efficace. Le casque ne doit pas basculer lors d'un choc. Il doit être bien ventilé et doit s'ajuster avec précision.
Combinaison isothermique (complète ou en deux parties)	Les combinaisons spécifiques pour le canyonisme sont faites de néoprène résistant d'une épaisseur de 3,5 à 7 mm pour une bonne protection contre le froid. Elles ont des renforts au niveau des genoux, des fesses et des coudes pour une meilleure protection. Elles sont souvent en deux pièces, une salopette et une veste avec un capuchon pour un maximum de chaleur.
Combinaisons étanches	Peuvent remplacer la combinaison isothermique. La combinaison étanche peut être intéressante lorsque l'eau est extrêmement froide, mais il faut bien connaître ses limites (moins de flottabilité, fragile à l'abrasion sur la roche, coûteuse).
Chaussettes isothermiques	Indispensables en eau froide. Souvent de 3 mm d'épaisseur.
Gants isothermiques*	Facultatif. Il est possible de pratiquer le canyonisme sans gants. Selon la température de l'eau, le port des gants peut ajouter de la chaleur et aussi protéger les mains.
Gants de protection*	Facultatif. Si le froid n'est pas un enjeu, un gant de protection peut être utilisé.
Veste imperméable type kayak*	Facultatif. Il est possible d'ajouter un manteau type kayak imperméable par-dessus la combinaison isothermique pour couper le vent et éviter d'avoir trop froid.

Chaussures

Les trois points principaux sont l'antidérapant, la robustesse et le confort. Il existe des bottillons spécialement conçus pour le canyonisme. Ils peuvent parfois avoir du néoprène à l'intérieur pour une meilleure chaleur, et un système pour évacuer l'eau. Sinon, un soulier de marche ou de sport peut être utilisé.

L'équipement individuel pour la pratique avancée en canyonisme – verticalité

Cet équipement est nécessaire à chaque canyoniste dès que le franchissement sécuritaire d'un ou des obstacles dans le canyon exige l'usage d'une ou de plusieurs cordes.

Les pièces marquées d'un astérisque (*) sont d'usage facultatif.

Équipement	Norme	Description
Harnais	EN12277	Ensemble des sangles, coutures et boucles permettant de soutenir le corps lors de la suspension sur corde. Conçu et fabriqué pour le canyonisme, son point d'attache est à l'avant, situé très bas avec un point d'attache unique au niveau du pontet. Les sangles doivent résister à l'abrasion (les harnais dont les sangles de cuisses sont protégées par une gaine sont recommandés). Les harnais de spéléologie sont acceptés
Harnais de torse		Ensemble de sangles fixées au niveau du torse, permettant de maintenir le bloqueur ventral en position verticale et contribuant à la remontée sur corde.
Longes doubles dynamiques (deux longes de longueur différente)	UIAA ou EN 892	Les longes servent au positionnement sécuritaire du canyoniste sur corde. Elles servent parfois de système d'arrêt de chute. Des mousquetons sont mis en place à chaque bout pour s'attacher (voir ci-bas). Elles peuvent être achetées déjà faites par des fabricants ou fabriquées.
Mousqueton de longe double dynamique	EN 12275	Mousqueton dont la résistance minimale est de 20 kN. De façon usuelle, ils sont faits de zical, asymétriques; l'un est verrouillable et l'autre sans virole.
Descendeur	UIAA	Appareil permettant la descente contrôlée sur corde simple ou double. Plusieurs modèles de descendeurs de canyonisme sont disponibles sur le marché. Le choix peut dépendre de la préférence de l'utilisateur et de leurs différentes utilisations. Il est important d'avoir un modèle conçu pour le canyoning qui libère la corde facilement et non un système avec assistance qui pourrait augmenter les risques de noyade.

Mousqueton de descendeur	UIAA ou EN12275	Mousqueton verrouillable dont la résistance minimale est de 20 kN, servant à relier le descendeur au point d'attache du harnais. De façon usuelle, il est fait de zircal, ovale et verrouillable. Il est important d'utiliser une combinaison mousqueton et descendeurs qui empêche le descendeur de tourner sur le mousqueton.
Sifflet		Permet la communication sonore en canyonisme. Important d'avoir un sifflet sans bille actionnée à la bouche. Doit être accessible rapidement.
Couteau		Formé d'un manche et d'une lame, conçu pour le sauvetage (aquatique) et il doit facilement accessible. Il est important que le couteau soit dans un étui ou un système de fermeture/de protection. Idéalement, couteau à lame fixe ouvrable d'une seule main.
Bloqueur ventral	UIAA ou EN567	Appareil conçu pour la remontée sur corde et adapté à la position ventrale.
Bloqueur supérieur	UIAA ou EN567	Appareil conçu pour la remontée sur corde et ayant une tenue en main ergonomique.
Pédales		Les pédales servent à lier le bloqueur supérieur aux pieds du canyoniste. Elles sont fabriquées d'une section de cordelette statique d'au moins 5 mm. Les pédales en sangle spécialement conçues et commercialisées pour le canyonisme ou la spéléologie sont acceptables. Leur longueur doit permettre une pleine extension des jambes lors du mouvement « assis debout », sans plus. Lorsque l'on positionne le bloqueur supérieur juste au-dessus du bloqueur ventral, les pédales doivent alors toucher le sol.
Mousqueton des pédales		Il est possible d'utiliser un mousqueton à doigt pour relier les pédales au bloqueur supérieur
Mousqueton de progression	UIAA ou EN12275	Mousqueton verrouillable dont la résistance minimale est de 20 kN, servant à réaliser les différents systèmes de descente et permettant la progression des canyonistes. De façon usuelle, au nombre de 4, asymétrique et/ou ovale.

1.5.4 L'équipement recommandé pour encadrer

Il est recommandé d'avoir une trousse de premiers soins adaptée en fonction des connaissances et du nombre de pratiquant·e·s. De plus, elle doit être facilement accessible et rangée dans un sac ou un bidon étanche. Son contenu est présenté plus loin dans la [section 4.2.1](#).

L'usage de plusieurs des pièces d'équipement qui suivent est nécessaire à chaque groupe de canyonistes dès que le franchissement sécuritaire d'un ou des obstacles lors de la progression dans le canyon exige l'usage d'une ou de plusieurs cordes. Le choix des pièces varie en fonction de conditions spécifiques aux sites de pratique du canyonisme. L'équipement collectif doit prévoir suffisamment de matériel pour tous les participant·e·s.

Les pièces marquées d'un astérisque (*) sont d'usage facultatif.

Équipement	Norme	Description
Corde semi-statique	UIAA, CI 1801 ou EN 1891	Outil principal du déplacement vertical du canyoniste, elle sert aussi à sécuriser ses déplacements dans les passages où existe un risque de chute important. Conçue pour le canyonisme. Résistance minimale en traction : 18 kN. En Amérique du Nord, diamètre minimal de 10 mm. En exploration technique, corde de 8 ou 9 mm acceptée. Usage des cordes fines nécessite des précautions supplémentaires.
Sac à corde		Permet de transporter la corde indépendamment du reste du matériel pour effectuer les manipulations dans le canyon. Le sac doit pouvoir évacuer l'eau très rapidement (système de grilles ou perçages sur les côtés et/ou au fond du sac). Muni d'un flotteur. Peut être utilisé comme ancre flottante.
Amarrage		Action de fixer une corde ou un équipement à un point d'ancrage.
Anneau de sangle	EN 565 (3 fils parallèles), FTM 191A-4108 (norme américaine) ou EN 566	Ruban ou tube de nylon résistant conçu pour cet usage, relié en anneau par des coutures ou un nœud. Résistance minimale en traction : 15 kN ou 4 000 lb, soit 17,8 kN pour les sangles nouées, ou 22 kN pour les sangles cousues, ou l'équivalent. Usuellement, sangle tubulaire nouée de 25 mm de largeur.
Anneau de corde ou de cordelette	UIAA ou EN 564	Constitué d'une section de corde statique nouée, il a le même usage que l'anneau de sangle. Cordelettes de faible diamètre (4 mm à 8 mm), composées d'une gaine de polyamide (Nylon) ou de polyester et d'une âme de polyamide (Nylon), de polyéthylène haute performance (Dyneema®, Spectra®) ou de para-aramide (Technora®). Utilisé pour faire des relais, un ancrage ou rallonger un point d'ancrage.

Équipement	Norme	Description
Ancrage artificiel	UIAA ou équivalent	Dispositif permanent de sécurité en acier à haute teneur en carbone ou en acier inoxydable, installé par les canyonistes à même la paroi rocheuse pour y fixer la corde au moyen d'une plaquette et d'un maillon. Résistance minimale : 16 kN. Peut être d'origine mécanique ou chimique.
Plaquette	UIAA ou EN 959	Dispositif amovible permettant de relier la corde à l'ancrage au moyen d'un mousqueton ou d'un maillon. Plaquette habituellement munie d'une vis de 8 mm, de qualité 8.8 qui lui est solidarisée. Résistance minimale : 15 kN (selon norme EN 959). Habituellement faite de zical.
Maillon rapide d'amarrage (type Q)	UIAA ou EN 12275	Connecteur ouvrable fait d'acier inoxydable, utilisé pour permettre la descente à partir d'un ancrage permanent artificiel mécanique (plaquette). Résistances : 25 kN dans le sens du grand axe avec le doigt fermé et 10 kN dans le sens transversal (contre le doigt).
Anneau de rappel	UIAA ou équivalent	Anneau en acier à haute teneur en carbone ou en acier inoxydable, utilisé pour permettre la descente à partir d'un ancrage permanent artificiel chimique. Peut aussi être retrouvé sur une plaquette. Diamètre intérieur usuel : 32 mm. Résistance d'au moins 14 kN.
Protège-corde		Gaine amovible isolant la corde d'un point de friction sur lequel elle risquerait de s'endommager. Munie d'un système de fixation sur la corde permettant un positionnement facile.

Équipement	Description
Corde de sécurité à lancer ^{3*}	Corde flottante pour une utilisation en eau vive et pour la mise en place d'un système de traversée d'un collecteur au débit au besoin. De façon usuelle, de couleur vive, d'une longueur minimum de 15 m et de 6 à 9 mm de diamètre.
Corde semi-statique	Il est recommandé d'avoir une corde semi-statique de 3 fois la longueur de la plus longue verticale
Corde de secours	Avoir une corde de secours
Masque subaquatique ^{4*}	Indispensable au premier canyoniste qui descend pour sonder le bassin de réception.

Sac ou bidon étanche	Protège le matériel qui doit rester au sec et forme une réserve d'air garantissant la flottabilité du sac. Volume variant de 3,5 à 67 L, de forme variée et pouvant être rigide ou souple.
Sac de transport	De volume varié, il sert au transport de l'équipement personnel et/ou collectif au besoin. Il doit pouvoir évacuer l'eau très rapidement (avec système de grilles ou perçages sur les côtés et/ou au fond du sac). Muni d'un flotteur.



Crédit photo : Louis Simon Capistran.

02

CHAPITRE 2

La pratique libre et la pratique autonome

LA PRATIQUE LIBRE ET AUTONOME

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

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

- On parle de pratique autonome lorsque l'activité se déroule sur un site non aménagé (terre publique ou privée, arrière-pays, etc.). De fait, les canyoningistes sont entièrement et seuls responsables de leur sécurité. Ils et elles doivent être aptes à prendre soin d'eux-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**. Cependant, étant sur un site aménagé, la 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 2 personnes 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.



Crédit Photo : Louis Simon Capistran.

2.1 LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER L'AUTONOMIE EN CANYONISME

Le canyonisme est souvent reconnu comme l'activité de prédilection des spéléologues. C'est pourquoi Spéléo Québec propose diverses formations, données par l'École québécoise de spéléologie et de canyonisme (ÉQSC), offre diverses formations :

- techniques sur cordes verticales;
- initiations;
- stage de canyoniste autonome.

Le calendrier d'activités permet aux membres de Spéléo Québec de maîtriser les compétences requises pour une pratique autonome et libre. On note, entre autres, l'utilisation et l'inspection de l'équipement individuel, les nœuds de base, les techniques de remontée et de descente sur corde simple, les notions de sécurité en puits, l'encadrement et la sécurité.

Pour connaître davantage l'offre de formations ainsi que le calendrier de saison, [veuillez visiter le site web de Spéléo Québec](#).

Les canyonistes désirant pousser leur pratique plus loin peuvent également analyser des options de formation à l'étranger. Toutefois, il est recommandé de vérifier la crédibilité de l'école de formation et les accréditations offertes par celle-ci. Il existe divers systèmes de formations en canyonisme et ils ne jouissent pas tous du même niveau de reconnaissance internationale.



Crédit Photo : Spéléo Québec.

2.2 PLANIFIER UNE SORTIE DE CANYONISME

2.2.1 Compétences

Dans un contexte de pratique autonome dans un canyon sans verticalité, les pratiquant-e-s doivent :

- Porter l'équipement requis présenté au **chapitre 1**;
- Respecter les règles et spécificités du site de pratique.

Dans un contexte de pratique autonome dans un canyon avec verticalité, en plus des points mentionnés ci-haut, les pratiquant-e-s doivent :

- Être accompagnés par au moins une personne ayant une formation de canyoniste autonome.

2.2.2 La préparation d'une sortie

La réalisation d'une sortie de canyonisme agréable et sécuritaire passe par une planification réussie. De nombreux paramètres sont à prendre en compte lors de cette planification. La personne qui pratique :

- Évalue les conditions météorologiques;
- Vérifie les conditions d'accès aux sites choisis;
- Vérifie la classification des sites et des parcours envisagés en fonction des compétences des pratiquant-e-s;
- Étudie le parcours et les obstacles potentiels, ainsi que les points d'entrée et de sortie;
- S'assure que tous les pratiquant-e-s sous sa responsabilité respectent les conditions de pratique applicables dans les sites et les parcours envisagés mentionnées dans la [section 1.3](#);
- Prévoit et garde accessible une trousse de premiers soins, et s'assure de la présence, dans le groupe, d'au moins une personne capable de prodiguer les premiers soins;
- Connaît les ressources locales et régionales en cas d'urgence, a localisé le plus proche téléphone ou possède un moyen de communication sûr;
- Prend les précautions relatives aux conditions d'approche (vêtements appropriés à la météo, anti-moustique, etc.);
- Communique les informations pertinentes à tous les pratiquant-e-s du groupe;
- Prévoit un retour avant la nuit pour les canyons dont l'accès est difficile ou mal balisé;
- Fait un plan de sortie qui sera laissé à une personne de confiance (voir l'[annexe 7](#)).

2.2.3 L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques

Les participant-e-s qui décident de pratiquer le canyonisme autonome devront évaluer de manière critique leurs propres capacités et compétences en matière de canyonisme. Cela implique de prendre conscience de ses forces et de ses limites, ainsi que de ses connaissances techniques et de son expérience dans le domaine. Cette autoévaluation est cruciale pour décider si l'on est prêt à entreprendre des sorties sans encadrement professionnel.

L'autoévaluation des compétences en canyonisme autonome permet aux pratiquant-e-s de prendre des décisions éclairées sur les parcours à entreprendre, en choisissant des itinéraires adaptés à leur niveau de compétence et en évitant les situations potentiellement dangereuses pour lesquelles ils ne sont pas préparés. Elle contribue ainsi à assurer une pratique responsable et sécuritaire du canyonisme.

2.2.4 Le choix d'un parcours et d'un canyon

Le choix d'un itinéraire, d'un parcours ou d'un site de pratique en canyonisme est une décision cruciale qui doit être prise avec soin et en fonction de plusieurs facteurs. Notamment, en fonction du niveau de compétence.

Assurez-vous que le site que vous choisissez est accessible et que vous avez les moyens logistiques nécessaires pour vous y rendre et en revenir en toute sécurité.

Il est également possible de se référer au [guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre de Rando Québec](#) pour vous aider à choisir un site de canyoning en fonction de la randonnée pédestre associée.

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

Référez-vous au [chapitre 1](#) pour connaître les difficultés techniques des sites de pratique du canyoning. En fonction de la cotation, vous aurez un aperçu du type d'itinéraire.

Il est également possible de se référer au [guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre de Rando Québec](#) pour obtenir un outil d'évaluation et un calculateur de temps pour vous aider à choisir un site de canyoning en fonction de la randonnée pédestre associée.

2.2.6 Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne planification de sortie en canyoning : 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, Spéleo Québec 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.

Pour une sortie de quelques heures se déroulant dans un milieu dont les contraintes d'isolement sont faibles (voir [section 1.3.2](#)).

Il est fortement suggéré de :

- Prévenir une personne de confiance verbalement de la sortie prévue, 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 7](#), 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 (voir [section 1.3.2](#)).

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 ou à Spéléo Québec: 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 7](#). 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 (voir [annexe 7](#)). Vous et votre groupe pourriez également vous appuyer sur les recommandations émises pour la **pratique encadrée** (voir [section 3.5](#))

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.

Les gabarits de plan de sortie proposés (voir [annexe 7](#)) 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 CANYONISME

Une fois la planification terminée, il est temps de s'engager dans l'itinéraire prévu et de descendre les canyons du Québec. Cependant, être prêt en amont ne veut pas nécessairement dire que nous serons prêts à toute éventualité. La pratique libre et autonome en canyonisme demande une bonne gestion du risque au moment même de la réalisation de l'activité. Les canyonistes doivent donc être vigilants tout en étant fidèles à la pratique.

2.3.1 La condition physique

Dans un canyon, il faut connaître ses limites, les limites des autres et rester à l'affût des conditions qui feraient changer nos efforts physiques pour continuer à avancer et prendre le chemin du retour. Se reconnaître et connaître ses partenaires permet d'être préparé et d'évaluer facilement sa condition physique.

2.3.2 L'orientation

Sur les sites les plus éloignés et où l'accès est difficile, le canyoniste doit savoir s'orienter. En effet, connaître les bases en orientation peut aider les pratiquant-e-s à identifier le bon sentier à emprunter, et peut devenir rapidement utile si l'on s'égare en forêt. Afin d'en apprendre davantage sur l'orientation, consultez le Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre¹. Certains outils, comme des outils numériques, sont maintenant disponibles et peuvent aider à s'orienter en sentier pour accéder au canyon.

2.3.3 Mode de progression sécuritaire en canyonisme

Pour progresser dans un canyon, il faut d'abord établir des précautions qui visent la sécurité des individus. On note qu'il faut :

- » Toujours progresser ensemble, à la vue des uns des autres.
- » Inspecter systématiquement les ancrages et amarrages.
- » Vérifier la longueur des cordes et leur état. Placer des protections aux points de frottement ou utiliser des techniques qui permettent d'éviter les points de frottement prolongés. Il est conseillé d'utiliser un sac à corde (voir [section 1.5.3](#)) pour une meilleure gestion de la corde.
- » Adapter le choix des techniques de progression en fonction du niveau technique et physique de chacun des pratiquant-e-s et des obstacles rencontrés dans le canyon (assurage, auto-assurage, accès aux amarrages sécurisés, ajustement de la hauteur de la corde, rappel débrayable, rappel guidé, rappel dévié, rappel assuré, etc.).
- » Vérifier systématiquement la faisabilité d'un saut ou glissade dans les bassins (profondeur, débris, mouvements d'eau, etc.).
- » Rester attentif à la gestion des sacs de transport (acheminement lors d'un rappel, mouvements d'eau). Pour plus d'informations, voir la [section 1.5.3](#).
- » Pour des sauts de 3 m et plus, il est recommandé de retirer le sac de transport et d'attacher le descendeur et les longues sur le porte-matériel (sur le côté du harnais).
- » Rester vigilant lors des progressions en randonnée aquatique ou des désescalades.
- » Rester vigilant face aux différents mouvements d'eau (rappel, drossage, siphon, etc.), en cas de doute, les éviter.
- » Utiliser des signaux visuels, des codes sonores ou des radios pour communiquer avec les autres membres du groupe et coordonner les mouvements dans le canyon.
- » Veiller à vous hydrater régulièrement, emporter des boissons et des aliments énergétiques (important en cas d'attente forcée et pour lutter contre le refroidissement).
- » Surveiller le comportement et l'état de fatigue des autres pratiquant-e-s.
- » Rester attentif à l'évolution météorologique.
- » Surveiller une montée éventuelle du niveau d'eau et agir en conséquence.
- » Veiller à ce que le comportement d'une personne ne mette pas en danger le groupe ou elle-même.

¹ Manuel des Guides professionnels de randonnée pédestre, Éditions Rando Québec, Chapitre 6, 2018

- » Savoir renoncer, se mettre à l'abri ou utiliser des échappatoires en cas de besoin (conditions météorologiques défavorables, dégradations de la condition physique d'une personne, équipement défectueux, progression trop lente, etc.).
- » Préconiser, quand cela est possible des modes de progression écoresponsable afin de limiter au maximum l'impact du canyonisme sur l'environnement.

2.3.4 L'éthique des canyonistes

L'environnement des canyons offre aux pratiquant-e-s une expérience aux valeurs esthétiques et récréatives. Le nombre croissant d'adeptes du canyonisme a tout de même un impact sur l'intégrité des milieux naturels.

Respectez le milieu naturel

La détérioration des lieux peut être causée directement par les visiteurs et visiteuses (vandalisme, graffitis, destructions de la roche et des concrétions, etc.) ou indirectement par des sources extérieures (pollutions, déchets industriels, etc.).

Savoir-vivre

Sentiers	Respectez les parcours balisés lorsqu'ils existent. En l'absence de balise, tenez-vous-en au parcours évident, le cas échéant. Évitez de multiplier les traces de passage.
Faune et flore	Ne dérangez pas la faune lors de la marche d'approche et évitez les zones de préservation
Eau	Ne modifiez pas le cours de l'eau Ne buvez pas l'eau
Gestion des déchets	N'abandonnez aucun déchet derrière vous, même minuscule. Il faut donc prévoir des contenants appropriés pour tous les déchets. On doit éliminer des déjections humaines sans nuire à la faune, à la flore et à l'environnement visuel et olfactif.

Respectez la propriété et les personnes

Plusieurs sites de pratique sont situés sur des terrains privés ou sur des terres publiques dont l'accès se fait par des terrains privés. Pour en maintenir l'accès pour tous les pratiquant-e-s, il est essentiel d'avoir sur soi une preuve du droit d'accès et d'adopter un comportement responsable et respectueux envers les propriétaires terriens qui peuvent, à juste titre, être réticents à l'idée de laisser des personnes inconnues sur leurs terrains.

Savoir-vivre

Permissions et autorisations	Avant une sortie, informez-vous des conditions d'accès et de passage sur la propriété. Respectez les délais d'obtention des autorisations, s'il y a lieu. Limitez le nombre de participant-e-s selon la capacité d'accueil du site (ou les indications des propriétaires).
Accès et stationnement	Stationnez à l'endroit indiqué dans les conditions d'accès si c'est le cas, sinon stationnez sans nuire à la circulation. Évitez de troubler la quiétude des propriétaires, des responsables de l'accès ou du voisinage.
Hébergement	Le cas échéant, et avec la permission de le faire, campez sur les sites prévus ou choisissez un site de camp en fonction du moindre impact. En partant, effacez les traces de votre passage. Ne faites pas de feu et ne circulez pas en véhicule sur un terrain privé sans permission. Ayez un comportement civique et ne perturbez pas l'environnement socioculturel de la communauté locale et des autres usager-e-s.
Gestion des déchets	Minimisez l'impact de votre passage sur la propriété (ne rien casser, abandonner, cueillir, prélever, etc.). Laissez les barrières ouvertes ou fermées comme vous les avez trouvées. En cas de doute, vérifiez auprès des propriétaires. Rapportez aux propriétaires et à Spéléo Québec toute observation d'anomalie (vandalisme, etc.).

Les outils en plein air

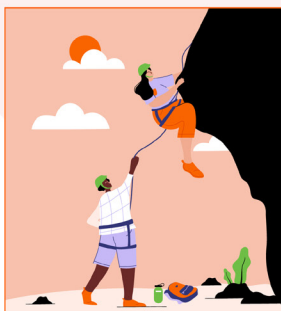
L'éthique des pratiquant-e-s en canyonisme, et de manière générale dans le plein air, relève de plusieurs outils. Spéléo Québec a collaboré, comme plusieurs fédérations de plein air, à la création de l'outil Cultive ton plein air! qui indique les conséquences générales qui peuvent se produire en plein air (voir l'image ci dessous). Pour plus d'informations sur l'éthique en plein air, référez-vous à l'[annexe 8](#).

Cultive ton plein air!

Pour une pratique responsable et sécuritaire des activités de plein air

1

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



AVANT : ME PRÉPARER

2

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



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

3

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



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

4

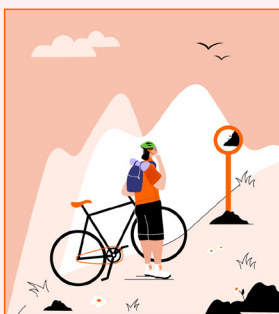
Je protège l'accès à mon terrain de jeu en respectant les conditions négociées avec les propriétaires privés et le voisinage



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

5

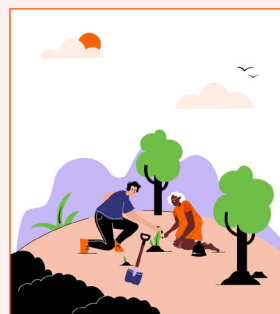
J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

6

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



APRÈS : CONTRIBUER

7

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



APRÈS : CONTRIBUER

ONYVA
QUEBEC

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

2.3.5 L'analyse des risques internes et externes

Le trois par trois (3x3) a été conçu afin de porter un jugement professionnel sur la préparation et l'organisation nécessaires à la réalisation sécuritaire d'une activité de canyonisme. L'exercice consiste à passer en revue les risques externes (reliés à l'environnement et au terrain) et les risques internes (reliés au groupe) et de rationaliser les prises de décisions pendant la préparation, au début de l'activité et pendant l'activité, lors de franchissement d'obstacles par exemple. Chacune de ces étapes constitue un premier filtre de décision quant au maintien de l'activité, le choix d'une solution alternative ou annulation de l'activité.

L'analyse amène une réflexion complète sur les facteurs de risque et permet une mise en relation de ceux-ci. Cet outil permet au personnel encadrant de réfléchir aux pistes de solution possibles afin d'atténuer les facteurs de risques identifiés, et ce, toujours dans le but d'assurer un déroulement sécuritaire et agréable qui vise à atteindre les objectifs spécifiques de l'activité de canyonisme.

L'analyse des facteurs de risque pendant la phase de planification

Le tableau suivant présente les facteurs de risque à considérer dans la phase de planification d'une activité encadrée de canyonisme.

Facteurs humains	État physique et psychologique du personnel encadrant ou des responsables;
	Attentes des participant·e·s;
	Niveau technique et expérience des participant·e·s;
	Effectif (disponible), compétence du groupe;
Facteurs environnementaux	Matériel individuel et collectif adapté au besoin;
	Géologie et morphologie du canyon;
	Conditions météorologiques;
Conditions du terrain	Température et précipitations des jours précédents;
	Réglementation de la pratique (interdiction temporaire, matériel obligatoire);
	Connaissance personnelle du site en question;
	Identification du niveau de difficulté du canyon;
	Identification des obstacles;
	État de l'équipement du canyon;
	Évaluation des alternatives;
	Présence d'infrastructures humaines en amont (barrages);
	Type de roches (calcaire, granite, etc.).

Prise de décisions

Maintien, choix d'une solution alternative, ou annulation (voir la [section 2.3.7](#)).

Tableau adapté et modifié par Vertaco expéditions S.E.N.C. le 20 mai 2024. Source : École Nationale de ski et d'alpinisme (ENSA). Extrait : Mémo stagiaire certification et stage canyon 2019. Source : Centre de ressources, d'expertise et de performance sportives (CREPS), Manuel professionnel canyionisme. Auvergne-Rhône-Alpes Vallon-Pont-d'Arc. 2e édition. 2021.

L'analyse des facteurs de risques au début de l'activité

Le tableau suivant présente les facteurs de risque à considérer au début d'une activité de canyionisme en encadrement.

Facteurs humains	Validation du matériel individuel et collectif;
	Temps de progression;
	État physique du personnel encadrant;
	État physique des participant·e·s;
	Répartition des rôles;
	Compréhension du déroulement de la sortie et rappel des règles de sécurité;
	Présence d'autres utilisateurs;
Facteurs environnementaux	Constat et concordance sur le terrain de la météo évaluée lors de la phase de planification (débit, température, ensoleillement);
Conditions du terrain	Cohérence du site en pratique par rapport aux représentations théoriques;
	Validation de l'équipement du site (état des ancrages).
Prise de décisions	Maintien, choix d'une solution alternative, ou annulation (voir la section 2.3.7).

Tableau adapté et modifié par Vertaco expéditions S.E.N.C. le 20 mai 2024. Source : École Nationale de ski et d'alpinisme (ENSA). Extrait : Mémo stagiaire certification et stage canyon 2019. Source : Centre de ressources, d'expertise et de performance sportives (CREPS), Manuel professionnel canyionisme. Auvergne-Rhône-Alpes Vallon-Pont-d'Arc. 2e édition. 2021.

L'analyse des facteurs de risques pendant l'activité

Le tableau suivant présente les facteurs de risque à considérer pendant l'activité de canyonisme en encadrement.

Facteurs humains	État physique et psychologique du personnel encadrant;
	État physique et psychologique des participant-e-s (gestion du froid, plaisir, fatigue, cohésion du groupe, blessure, douleur);
	Temps de progression;
	Ajustement des techniques de progression;
Facteurs environnementaux	Équipement individuel et collectif disponible
	Observation de l'évolution des conditions météorologiques;
Conditions du terrain	Observations des niveaux d'eau (tout au long de l'activité);
	État des ancrages;
	Analyse des obstacles, difficulté, adaptation possible des modes de franchissement;
	Cohérence entre le niveau des participant-e-s et les difficultés rencontrées;
Prise de décisions	Évaluation des zones d'attente sécuritaire et des échappatoires.
	Maintien, choix d'une solution alternative, ou annulation (voir section 2.3.7).

Tableau adapté et modifié par Vertaco expéditions S.E.N.C. le 20 mai 2024. Source : École Nationale de ski et d'alpinisme (ENSA). Extrait : Mémo stagiaire certification et stage canyon 2019. Source : Centre de ressources, d'expertise et de performance sportives (CREPS), Manuel professionnel canyonisme. Auvergne-Rhône-Alpes Vallon-Pont-d'Arc. 2e édition. 2021.

2.3.6 Quoi faire en cas d'urgence

Lors d'une pratique autonome en canyonisme, il est essentiel de savoir réagir en cas d'urgence. Plusieurs options permettent d'intervenir ou de contacter les services médicaux d'urgence en cas de problème. Les procédures recommandées sont présentées en détail au [chapitre 4](#). De plus, des documents permettant une bonne gestion des risques vous sont présentés en [annexe 7](#).

2.3.7 Les critères d'annulation d'une sortie

Annuler une sortie de canyonisme peut être nécessaire pour garantir la sécurité de tous les participant·es. Une gestion des risques (voir [chapitre 1](#)) en amont est cruciale pour anticiper les dangers et prendre les mesures nécessaires pour les éviter. Pour prendre une décision éclairée concernant l'annulation d'une sortie de canyonisme, il est important de considérer plusieurs critères.

Catégorie	Facteur	Description
Facteurs environnementaux	Conditions météorologiques	Des conditions météorologiques défavorables, comme la pluie, les orages ou les tempêtes, peuvent provoquer des crues soudaines dans les canyons, augmentant considérablement les risques de noyade et d'accidents. Des températures extrêmes (très basses ou très élevées) peuvent poser des risques d'hypothermie ou d'hyperthermie.
	Débit et niveau de l'eau	Un débit d'eau excessif peut rendre la descente dangereuse, même pour des canyonistes expérimentés. Cela peut également rendre les obstacles infranchissables et les conditions de nage plus difficiles. Un niveau d'eau élevé peut engendrer des modifications récentes du parcours pouvant rendre certaines sections impraticables ou dangereuses.
Conditions du terrain	Glissements de terrain et chutes de pierres	Les glissements de terrain, les chutes de pierres ou la présence de roches instables peuvent représenter un danger immédiat.
	Dommages au site de pratique	Si les échappatoires sont inaccessibles, cela pose un risque considérable.
	Amarrages brisés ou inaccessibles	Si les amarrages sont brisés, inaccessibles et que l'utilisation d'amarrages naturels ou d'autres alternatives n'est pas possible, la sécurité est compromise.
	Risques liés à la faune et la flore	La présence d'animaux potentiellement dangereux (ours, loups, etc.) peut rendre certaines zones plus à risque. De plus, certaines zones peuvent être inaccessibles en raison de mesures de protection pour la flore et la faune.

Catégorie	Facteur	Description
Facteurs liés à l'équipement et à la préparation	Inaccessibilité des secours	Si les services de secours sont difficiles à atteindre, inaccessibles ou non disponibles à une période donnée en raison de la localisation du canyon ou des conditions environnantes, il est plus sûr de reporter la sortie.
	Équipement défectueux ou insuffisant	Tout équipement de sécurité, comme les cordes, harnais, descendeurs et casques, doit être en bon état. Tout défaut ou manque d'équipement peut justifier l'annulation de la sortie.
	Problèmes logistiques	Des problèmes tels que des routes impraticables pour atteindre le point de départ du canyon, ou des changements soudains dans les conditions de transport, peuvent nécessiter une annulation.
Facteurs humains	Manque d'expérience ou de compétences	Si le groupe ne dispose pas de compétences suffisantes pour affronter les défis du canyon prévu, il est préférable d'annuler ou de choisir un itinéraire plus adapté.
	État de santé	Si un ou plusieurs participant-e-s du groupe souffrent de problèmes de santé qui pourraient être aggravés par l'activité, il est prudent d'annuler. L'état physique et psychologique d'une personne peut également présenter un risque.

D'autres conditions adverses peuvent survenir. La personne qui encadre juge de la capacité de son groupe à faire face à l'obstacle.

03

CHAPITRE 3

La pratique encadrée

LA PRATIQUE ENCADRÉE

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 descente en canyon. L'encadrant ou l'encadrante a pour rôle d'assurer le bon déroulement de la sortie. Son rôle peut lui imposer de rendre compte de ses décisions et interventions et, en cas d'**accident**, sa responsabilité pourrait être légalement engagée (voir le [chapitre 4](#) pour plus de détails).

Le présent chapitre aborde le contexte québécois de l'encadrement d'activités de plein air ainsi que les lignes directrices que Spéléo 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 en canyoning.

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](#).

Règlement de la pratique encadrée pour site gestionnaire

Les responsables de sites de pratiques ayant le désir d'établir des règles pour la pratique libre ou autonome sur le terrain devraient :

- Contacter la Spéléo Québec pour connaître la classification de leur site;
- Vérifier que sont respectées les conditions générales relatives à la classification de leur site (voir la [section 1.3](#)), l'équipement minimal requis (voir la [section 1.5](#)) et que les canyonistes possèdent bien les compétences nécessaires (voir la [section 2.1](#));
- Vérifier auprès de Spéléo Québec la pertinence d'établir d'autres règles en fonction des besoins sur leur site;
- Dans le cas de sites utilisés à des fins touristiques ou écotouristiques, il est souhaitable de concilier la pratique libre ou autonome avec cette utilisation. Spéléo Québec définira, de concert avec le gestionnaire du site, une politique d'accès de façon à faciliter la pratique libre ou autonome de l'activité sans nuisance aux activités touristiques ou écotouristiques.



Crédit Photo : Spéléo Québec.

3.1 LA PERSONNE ENCADRANTE

Un ou une **encadrante** d'activité 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 lequel cette personne évolue ;

la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail. »¹

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

- » Celles qui sont liées à la pratique de l'activité : il faut disposer d'un niveau de connaissance et de compétence suffisant et maîtriser l'ensemble des techniques requises dans un contexte de **pratique libre** ou **autonome**. Ces compétences peuvent être disciplinaires (par exemple, les techniques sur corde verticale) 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.

Pour connaître les compétences essentielles que les personnes encadrantes en canyoning doivent spécifiquement avoir, [référez-vous à la page de formation de l'ÉQSC](#).

3.2 L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d'**encadrante** ou **encadrant en spéléologie** 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 professionnels embauchés 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 d'une sortie sous terre, 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](#)).

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

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 :

Milieu	Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux encadrants de ces milieux
Clubs de canyonisme	Spéléo Québec
Écoles de canyonisme	Spéléo Québec
Entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme	Spéléo Québec et Aventure Écotourisme Québec (AÉQ)
Milieu scolaire (enseignement de niveau primaire, secondaire, collégial ou universitaire)	Fédération des éducateurs et des 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)

Le rôle et les principaux outils de ces organismes nationaux sont exposés en [annexe 9](#).

3.2.1 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 canyonisme 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.

3.3 LES NIVEAUX D'ENCADREMENT RECONNUS

Les activités d'encadrement en canyonisme s'adaptent à divers contextes : région, isolement, caractéristiques du canyon, type de groupe, durée des sorties, etc. Ces éléments influencent la difficulté de l'activité et les risques associés, détaillés au [chapitre 1](#) du présent guide. Le personnel encadrant doit donc posséder des compétences générales et spécifiques lui permettant de garantir une expérience sécuritaire et agréable, tout en prenant les décisions appropriées pour minimiser les risques.

Quatre niveaux de compétence définissent les exigences selon le type d'encadrement en canyonisme : Équipier ou Équipière, Assistant·e-guide et Guide – niveau 1 et 2.

Des institutions sont reconnues pour offrir des cours, programmes, stages et certifications pouvant mener à encadrer un site de canyonisme. Consultez la [section 3.4](#) du présent chapitre pour en savoir plus.

3.3.1 Les compétences et les certifications requises

On distingue quatre niveaux d'encadrant·es :

- Équipier ou Équipière
- Assistant·e-guide
- Guide – niveau 1
- Guide – niveau 2

Il est recommandé aux personnels encadrants de canyonisme d'effectuer des formations continues régulièrement ou des exercices de pratique dont le but est de garantir un niveau de connaissances et de compétences adéquates et de s'adapter aux nouvelles évolutions du milieu.

Il faut se rappeler que chaque individu est différent et que la maîtrise des compétences des encadrant·es peut avoir une incidence sur le niveau d'encadrement. Dans le cas de certains sites de pratique, des formations spécifiques peuvent être données pour permettre l'encadrement et la pratique sur des sites Avancés et Experts auprès de l'École québécoise de spéléologie et de canyonisme (ÉQSC) et auprès des écoles de formations reconnues par Spéléo Québec. La formation continue est fortement recommandée pour tous les niveaux. Pour plus d'information, [n'hésitez pas à communiquer avec Spéléo Québec](#).

Équipier ou Équipière

Niveau de pratique recommandée	Encadrement trois saisons : Pratique du plein air ou expérience significative.
	Encadrement hivernal : Pratique de l'escalade de glace ou expérience significative.
Compétences en encadrement	Assurage par le bas et tâches d'installation minimale ou non existante. Assiste à la planification et à la réalisation d'une sortie de canyonisme.
Niveau de difficulté permis pour l'encadrement	Facile et Intermédiaire en accompagnement

Équipier ou Équipière

Certifications recommandées en canyonisme	Formation en tourisme d'aventure
	<i>Ou</i>
	Formation équivalente
	<i>Ou</i>
	Expérience significative
Autorisations et responsabilités	Peut accompagner un·e Assistant·e-guide dans un canyon horizontal uniquement (niveau Facile et Intermédiaire). Sous la supervision d'au moins un·e Guide de niveau 2, peut encadrer jusqu'à un niveau Avancé.
Certification en secourisme	Formation de secourisme (4 h) [Recommandée]

Assistant·e-guide

Niveau de pratique recommandée	Encadrement trois saisons :
	Pratique du plein air ou expérience significative.
	Encadrement hivernal :
	Pratique de l'escalade de glace ou expérience significative.
Compétences en encadrement	Être autonome sur corde et confiant·e dans toutes les tâches pour assister tous les niveaux (installation, rôle d'assureur et de gestion en bas de cascades).
Niveau de difficulté permis pour l'encadrement	Facile autonome.
	Intermédiaire en accompagnement.
Certifications recommandées en canyonisme	Déplacement autonome sur corde
	Et
	Être capable de réaliser un système débrayable
	<i>Ou</i>
	Formation équivalente

Assistant.e-guide

Autorisations et responsabilités	Dans un site qui lui est familier, peut encadrer seul.e un niveau Facile. Sous la supervision d'au moins un.e Guide de niveau 1 ou 2, peut encadrer un niveau Intermédiaire.
Certification en secourisme	Formation de secourisme (16 h)

Guide niveau 1

Niveau de pratique recommandée	Encadrement trois saisons : Pratique du plein air ou expérience significative. Encadrement hivernal : Pratique de l'escalade de glace ou expérience significative.
Compétences en encadrement	Autonome pour diriger une sortie de canyionisme niveau Facile et Intermédiaire. Pourrait guider dans un site Avancé avec un.e Guide de niveau 2.
Niveau de difficulté permis pour l'encadrement	Facile et Intermédiaire autonome. Avancé en accompagnement
Certifications recommandées en canyionisme	Canyionisme autonome <i>Ou</i> Déplacement autonome sur corde Et Être capable de réaliser un système débrayable Et Avoir acquis une expérience significative.
Autorisations et responsabilités	Dans un site et un parcours qui lui sont familiers, peut encadrer seul.e un niveau Facile et Intermédiaire. Sous la supervision d'au moins un.e Guide de niveau 2 peut encadrer un niveau Avancé.
Certification en secourisme	Secourisme avancé en régions isolées (20 h) ou équivalence [Recommandé]

Guide niveau 2

Niveau de pratique recommandée	Encadrement trois saisons : Pratique de tous les niveaux de canyoning. Encadrement hivernal : Pratique de l'escalade de glace. Pratique du canyoning de glace au Québec.
Compétences en encadrement	Facile, Intermédiaire, Avancé et Expert
Niveau de difficulté permis pour l'encadrement	Autonome pour diriger une sortie dans n'importe quel site. Peut également être formateur-trice.
Certifications recommandées en canyoning	Canyoning autonome (3 ans d'expérience) et expérience reconnue par Spéléo Québec
Autorisations et responsabilités	Peut encadrer tous les niveaux.
Certification en secourisme	Secourisme avancé en régions isolées (40 h) ou équivalence [Recommandée]

3.3.2 Le champ de compétences du personnel encadrant

Les encadrant·e·s peuvent se situer dans le champ de pratique par leur niveau de pratique du canyonisme, leurs certifications en encadrement et en secourisme, leurs expériences sur le terrain et leurs expériences de vie. L'évolution par niveau se réfère à la difficulté de l'activité de canyonisme et comporte plusieurs critères généraux applicables, peu importe la région du monde dans laquelle l'activité de canyonisme se déroule. Les encadrant·e·s sont tenus d'offrir des activités de canyonisme dans l'étendue de leur champ de compétences et du champ de pratique rattaché.

Le milieu hivernal ayant certaines spécificités, l'encadrant·e doit prévoir les contraintes du milieu et y faire face pour assurer un encadrement sécuritaire de son groupe. Voir en [chapitre 1](#) les risques identifiés et en [chapitre 2](#) la pratique en milieu hivernal. Il est recommandé de suivre des certifications adéquates.

Durée de l'activité

L'activité de canyonisme est d'une durée déterminée ou estimée a priori. La durée de l'activité doit être planifiée en considérant le type de canyon et les compétences de son groupe de participant·e·s en suivant le plan de sortie (voir [annexe 7](#)). Certains sites publieront une durée approximative d'une visite encadrée.

Ratio d'encadrement recommandé

En général, le ratio d'encadrement est le rapport du nombre de participant·e·s par encadrant·e. En canyonisme, les ratios ont été définis pour des raisons de sécurité, mais aussi pour des raisons pédagogiques. En effet, selon le type de canyon, son niveau de difficulté (voir [section 1.3](#)) et selon le contexte de l'activité, les ratios sont susceptibles de changer.

Dans des canyons horizontaux où les manœuvres verticales sont rares ou inexistantes (niveau facile ou Intermédiaire), le ratio recommandé est **d'un·e (1) encadrant·e pour huit (8) participant·e·s**. Sur des sites où des techniques en rappel sont demandées, le ratio recommandé est **d'un·e (1) encadrant·e pour six (6) participant·e·s** alors que le ratio d'encadrement recommandé lors des stages techniques est **d'un·e (1) encadrant·e pour trois (3) participant·e·s**. **Ces ratios sont des recommandations pour** assurer une expérience de qualité. Pour certains sites et en fonction de l'expérience des encadrant·e·s, des ratio différents pourraient être acceptables.

Les activités hors champ de pratique

Les activités hors champ de pratique pour un·e encadrant·e en canyonisme varient en fonction des qualifications et des compétences spécifiques de l'encadrant·e des niveaux 1 à 4.

- » Il n'y a pas de canyonisme sans randonnée! Référez-vous au [guide de pratique et d'encadrement de Rando Québec](#) pour connaître les normes en randonnée pédestre.
- » Pour tout terrain nécessitant de l'escalade, référez-vous au [guide de pratique et d'encadrement de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade](#).
- » Pour tout terrain nécessitant la pratique de la spéléologie, référez-vous au [guide de pratique et d'encadrement en spéléologie de Spéleo Québec](#).
- » Pour un itinéraire nécessitant l'utilisation d'une embarcation nautique (canot, kayak) pour accéder au canyon, référez-vous [aux guides de pratique et d'encadrement de Canot-Kayak Québec](#).

3.4 LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT EN CANYONISME

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** (voir **annexe 10**). Bien que ces formations soient pertinentes pour l'encadrement général en plein air, l'ÉQSC et les écoles reconnues sont les principales pourvoyeuses de formation en canyoning Québec.

3.4.2 Les formations offertes/certifiées par l'École québécoise de spéléologie et de canyoning

L'École québécoise de spéléologie et de canyoning (ÉQSC) offre autant des stages de techniques verticales que des stages de découverte et d'initiation. Ces stages ne sont pas offerts nécessairement tous les ans, car la programmation est planifiée selon la progression des membres en cours de formation, et selon la demande s'il y a lieu. Après une évaluation comparative, l'ÉQSC peut reconnaître les formations offertes au sein des entreprises et organismes du Québec et d'ailleurs.

Pour avoir plus d'informations sur les formations offertes, [consultez la page web de l'École québécoise de spéléologie et de canyoning](#) ou contactez Spéléo Québec.

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

Les pratiquant-e-s désirant obtenir une reconnaissance de cursus de leur formation ou expériences doivent soumettre un dossier comprenant des preuves de leurs compétences et formation antérieure en canyoning (certificats, témoignages, rapports d'expérience, etc.) à Spéléo Québec ou tout autre entreprise ou organisme reconnu comme école de canyoning. Une évaluation comparative des acquis pourra être effectuée par un-e Guide de niveau 2, de manière générale, pour reconnaître les compétences acquises. La personne pratiquante pourrait être invitée à démontrer ses compétences sur le terrain pour vérifier sa maîtrise des techniques et procédures de sécurité.

Si des lacunes sont identifiées, une formation sur mesure peut être proposée pour compléter les compétences manquantes, chez Spéléo Québec ou tout autre entreprise ou organisme offrant des formations de canyoning reconnues.



Crédit photo : Jérôme Genairon.

3.5 PLANIFIER UNE SORTIE DE CANYONISME

3.5.1 Conseils lors de la préparation d'une sortie

Un encadrant ou une encadrante doit faire connaître les consignes de sécurité avant le début de l'activité. Il ou elle doit :

- Vérifier à l'avance les prévisions météo pour éviter les crues;
- Vérifier la classification des sites et des parcours envisagés;
- S'assurer que tous les participant-e-s sous sa responsabilité respectent les conditions de pratique applicables dans les sites (voir la [section 1.3](#));
- Prévoir et garder accessible une trousse de premiers soins, et s'assurer de la présence, dans le groupe, d'au moins une personne capable de prodiguer les premiers soins;
- Connaître les ressources locales et régionales en cas d'urgence, avoir localisé le plus proche téléphone ou posséder un moyen de communication sûr;
- Prendre les précautions relatives aux conditions d'approche du canyon (vêtements appropriés à la météo, anti-moustiques, trousse de premiers soins, etc.);
- Se procurer, réunir, et vérifier l'équipement requis;
- Prévoir un retour avant la nuit pour les cavités dont l'accès est difficile ou mal balisé.

Réaliser une sortie en canyonisme implique, de manière générale, les mêmes dispositions évoquées en pratique autonome ou libre, au [chapitre 2](#), particulièrement dans l'analyse des facteurs de risques externes et internes (voir [section 2.3.5](#)).

3.5.2 La documentation du personnel encadrant

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie en canyonisme, 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.

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 :

- » 1. La description sommaire de la sortie :
 - a. La date, le lieu, la durée, etc.;
 - b. Les prévisions météorologiques;

- c. L'itinéraire, les cartes annotées, l'horaire, la conformité aux conditions d'accès, les objectifs ainsi que les plans et les itinéraires alternatifs;
 - d. L'information sur le transport : lieu de stationnement, modèle, couleur et immatriculation des véhicules;
 - e. L'information relative aux personnes participantes (liste des noms et prénoms, coordonnées, contacts d'urgence, etc.);
 - f. Les formulaires d'évaluation médicale des personnes participantes (un modèle est proposé en [annexe 11](#));
- » 2. L'analyse des risques spécifiques à la sortie;
- » 3. Le plan de communication, comprenant notamment :
- a. 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;
- » 4. Les procédures en cas d'urgence.

Des modèles de plans de sortie adaptés aux sorties simples et complexes sont disponibles en [annexe 7](#).

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.

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 12](#));
- Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir un modèle en [annexe 13](#));
- Le bilan de sortie.

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 14](#).

3.5.3 L'équipement en encadrement

L'équipement en encadrement a des particularités. Les précisions sont établies à la [section 1.5](#).

3.6 RÉALISER UNE SORTIE DE CANYONISME

Le canyonisme est une activité qui se pratique à plusieurs. Il est obligatoire que l'activité soit exercée dans un groupe de **2 personnes au minimum**. L'activité ne peut être entièrement individuelle pour des raisons de sécurité.

Le personnel encadrant doit faire preuve de jugement au sujet des différents niveaux des canyonnistes. Le choix du canyon, le parcours à entreprendre et le rythme de la progression doivent tenir compte de la capacité de chacun des membres du groupe. Ainsi, on choisit un itinéraire adapté, on ajuste la vitesse de progression à celle du plus lent et on analyse les risques pouvant affecter les autres et soi-même. Plusieurs éléments sont à prendre en considération, ce qui peut rendre la tâche d'encadrement épuisante.



Crédit Photo: Elizabeth Ancil-Martin.

04

CHAPITRE 4

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

LES PROCÉDURES D'URGENCE, LES ASPECTS LÉGAUX ET LES ASSURANCES

Au cœur de toute sortie en canyonisme 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 canyonistes 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 D'URGENCE

4.1.1 Contenu général

Le **plan de mesures d'urgence** a pour but d'aider les canyonistes, les encadrantes et les encadrants ainsi que les gestionnaires de canyon 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 procédures générales de sécurité détaillant les actions à prendre dans diverses situations identifiées en amont telles qu'un orage ou une rencontre avec des animaux sauvages;
- Le **plan d'évacuation** avec identification des zones d'urgence telles que les refuges ou les zones sécurisées;
- L'emplacement des équipements spécifiques, y compris le matériel d'urgence sur le site.

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

Trois modèles de plan de mesures d'urgence adaptés à différents types de sorties sont proposés en [annexe 7](#) :

- Un plan de mesure d'urgence (PMU) pour les canyonistes qui effectuent une sortie simple ;
- Un PMU pour les canyonistes qui effectuent une sortie complexe ;
- Un PMU pour les sorties de groupe encadrées.

4.0.2 Ressources d'urgence disponibles

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

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

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

- Les gestionnaires de canyons (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, Héliosecours).

Chacun de ces services ont leur 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 canyons et de les questionner sur les ressources d'urgence disponibles sur leur territoire.

De plus, il est important de vérifier quels systèmes de communication fonctionnent efficacement dans la région visitée. Ils sont indispensables pour communiquer une demande d'aide lors d'imprévus, d'accidents ou pour une dysfonction logistique. Plusieurs options, comportant leurs avantages et inconvénients, existent sur le marché. Il est donc important d'évaluer quelle est la plus pertinente pour la sortie.

4.2 QUOI 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, on demeure calme et en contrôle, on contacte les ressources d'urgence disponibles et 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 canyonistes 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 canyonistes devraient se munir d'équipements leur permettant de faire face aux défis de l'environnement durant une situation d'urgence : un bivouac, un point chaud, une couverture de survie, chandail de rechange, 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.

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.

La trousse de premiers soins de groupe

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

Cette trousse devrait contenir du matériel pour :

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

Les éléments qui se retrouveront dans cette trousse vont dépendre de la durée de l'activité, du nombre de personnes participantes et des compétences en secourisme de celle qui est la plus expérimentée en soins, ou des personnes encadrantes. Selon les contraintes d'isolement (voir [section 1.3.3](#)), suivre un cours de secourisme en **régions isolées** peut s'avérer essentiel avant de faire la sortie.

La trousse de médicaments personnelle et 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).

En canyonisme, le parcours est généralement assez court. La prise de médicaments devrait être planifiée pour se faire avant ou après l'activité. Si l'emploi de médicaments est nécessaire pour des individus, il devrait être mentionné aux encadrants ou au reste du groupe au début de l'activité. Les médicaments doivent être conditionnés adéquatement pour assurer une résistance aux chocs et à l'immersion.

4.2.2 Le sauvetage et l'évacuation

Avant toute intervention, les encadrant·e·s et les canyonistes doivent connaître les services médicaux d'urgence disponibles au Québec. Les principaux services d'urgence auxquels les pratiquant·e·s de canyonisme peuvent faire appel sont énumérés à la [section 4.1](#).

Lorsqu'un sauvetage est nécessaire, suivre ces étapes permettra de faciliter le déroulement de l'évacuation :

- » Éviter le sur-accident en se mettant à l'abri du danger immédiat.
 - pour les autres membres du groupe : leur donner rapidement des consignes claires pour leur éviter de s'exposer inutilement;
 - pour la personne blessée : la sortir d'une situation telle que le risque de chute, la noyade, l'inconscience sur corde, etc., sans prendre de risques pour les secouristes.

L'appel de détresse

- » Désigner et mandater une personne pour donner l'alerte.
- » Noter toutes les informations pertinentes pour ne rien oublier :
 - Lieu où se trouve la victime/l'incident : stationnement, accès, obstacles à franchir, nombre de personnes sous terre, équipement à disposition de l'équipe;

- État de la personne blessée;
 - Description du groupe.
- » Préciser s'il s'agit d'une pré-alerte (l'équipe tente l'autosecours) ou d'une alerte (besoin d'une équipe de secouristes).
- » Appeler les services locaux d'urgence (911) ou la Sûreté du Québec. On convient avec eux d'un lieu de rendez-vous : il faut poster en un lieu accessible convenu quelqu'un qui saura guider les services d'urgence vers la personne blessée.

Mise hors de danger de la personne blessée

- Si l'endroit où se trouve la personne blessée l'expose à un risque important, s'il n'est pas possible de vérifier son état ou de pratiquer les premiers soins alors que l'urgence de ceux-ci est suspectée, il faut déplacer la personne. Il faut tout entreprendre pour éviter le mouvement de sa colonne pendant ce déplacement, si on a des raisons de suspecter que celle-ci est atteinte (si la personne s'est blessée en tombant, par exemple).
- Au contraire, dans le doute quant à l'état de sa colonne, s'il n'est pas nécessaire de déplacer la personne blessée, et en l'absence de moyens matériels et humains suffisants, on construit un point chaud autour d'elle, on évite le déplacement jusqu'à ce que des secours parviennent sur les lieux.
- Si la victime est simplement fatiguée, ou si elle n'a visiblement qu'une blessure mineure, est consciente et incapable de remonter par ses propres moyens, il est possible de l'aider à sortir du canyon.

Les premiers soins

- Évaluer l'état de la personne en utilisant une fiche bilan de la victime (voir [annexe 12](#)).
- Administrer les premiers soins requis.

Déterminer les besoins en matière de secours

- Après avoir évalué l'état de la personne blessée, déterminer si elle pourra sortir avec la seule aide de ses coéquipiers et coéquipières (autosecours), ou si des renforts seront nécessaires (secours).

L'autosecours

L'autosecours consiste en la gestion et la réalisation des opérations de secours avec l'aide de seulement ses coéquipiers et coéquipières.

- Seulement dans les cas où la nature de la blessure, les obstacles vers la surface, l'éloignement, les ressources disponibles sur place, etc. le permettent. Il faut veiller au confort de la personne blessée durant le déplacement : faire des arrêts fréquents pour se reposer, se restaurer, se réchauffer et se réhydrater.
- Une fois à l'extérieur du canyon, la logistique du déplacement est souvent beaucoup plus simple et la personne blessée peut être plus facilement acheminée à la plus proche clinique ou à l'hôpital.

L'attente des secours

Lorsque l'autosecours n'est pas possible, il faut préparer et installer la personne pour attendre l'arrivée des secours.

- Installer la personne blessée aussi confortablement que son état le permet (couverture de survie, chaleur corporelle d'une co-équipier-ère).
- Monter un « point chaud »;
- Personne blessée inconsciente : l'installer en position latérale de sécurité; ne pas la laisser seule;
- Personne blessée consciente : l'un-e des co-équipier-ère-s reste auprès d'elle pendant qu'au moins un autre va donner l'alerte;
- Si sa condition le permet, alimenter la personne blessée et la faire boire régulièrement, chaud si possible.

L'évacuation

Le milieu naturel en canyon présente des contraintes particulières. Les corps constitués (ambulanciers, pompiers) s'occupent de l'évacuation dans la vaste majorité de cas de blessures graves. L'évacuation est déconseillée sauf en autosecours. Les techniques de secours sont enseignées dans les stages spécialisés de l'ÉQSC.

Les outils de communications d'urgence

En canyonisme, l'usage de systèmes de communication fiables est indispensable pour signaler un incident ou résoudre une problématique logistique. Selon les régions, certaines technologies comme les téléphones satellites, les balises GPS ou les radios bidirectionnelles peuvent être plus adaptées. Évaluez quelle option convient le mieux au site.



Crédit photo : Spéléo Québec.

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

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

4.3.1 La responsabilité civile

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;

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.

- 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 canyonistes dans un contexte de **pratique libre** ou **autonome**.

Exonération de responsabilité

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

L'acceptation du risque

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

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

Force majeure

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

Dénouciation 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 14](#)), 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 supérieure-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 en canyionisme.

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.



Crédit Photo : Spéléo Québec.

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.

4.3.1 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.

En étant membre de Spéléo Québec, les pratiquants ainsi que les encadrants peuvent adhérer à la couverture de responsabilité civile pour la pratique du canyonisme au Québec.

4.3.2 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.

4.3.3 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.

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.

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 [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 canyonisme 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.

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 canyonisme affiliés à Spéléo Québec (voir au [chapitre 3](#)) peuvent bénéficier d'une couverture d'assurance responsabilité civile durant leurs sorties.

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

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.

Pour les gestionnaires de site

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

Pour se prémunir de cette situation, il leur est recommandé de souscrire une assurance responsabilité civile. Spéléo Québec et l'AEQ-ParQ sont en mesure d'offrir une assurance en responsabilité civile aux organisations membres offrant des activités récréotouristiques en canyonisme.

4.3.4 Les assurances proposées par Spéléo Québec

En partenariat avec le Regroupement Loisir et Sport du Québec (RLSQ), Spéléo Québec offre des couvertures d'assurance à divers niveaux pour les pratiquant-e-s et gestionnaires. Voici une brève description des couvertures offertes. Les informations fournies sont à titre indicatif uniquement et sont sujettes à changement. Veuillez contacter Spéléo Québec et son courtier pour avoir les détails de ces couvertures.

Couverture d'assurance pour membre régulier

Généralement, une couverture d'assurance de responsabilité civile pour la pratique du canyoning est automatiquement incluse lors de l'adhésion des membres réguliers. Elle couvre toute pratique au Québec et est applicable pendant toute la durée de l'adhésion.

Couverture d'assurance pour membre corporatif

Les membres incorporés en tant qu'organisme à but non lucratif peuvent avoir accès à divers types de couverture par le biais de leur adhésion. Les organismes membres ayant un statut à but lucratif ont accès à des assurances à prix compétitif, mais des frais additionnels pourraient être exigés.

Voici les types de couvertures :

- » La couverture d'assurance de responsabilité des administrateurs et administratrices :
 - Vise à couvrir les conséquences financières découlant d'une faute, erreur, omission, négligence commise par un-e employé-e, un-e administrateur-trice ou un-e dirigeant-e (Conseil d'administration), dans le cadre d'actes administratifs, et causant un dommage à une tierce partie.
- » La couverture d'assurance de responsabilité civile générale :
 - Prend en charge les conséquences financières de la responsabilité d'un-e assuré-e en cas de dommages corporels, matériels ou préjudices causés à autrui pendant ses opérations ou activités. Elle peut également couvrir certains dommages matériels causés par l'assuré-e à des biens loués.
- » La couverture de biens matériels :
 - L'assurance couvre le matériel et l'équipement nécessaires à la pratique des activités jusqu'à la hauteur d'une valeur maximale. À noter que les OBNL et les organismes membres à but lucratif peuvent souscrire à une couverture d'assurance de biens additionnelle auprès de Spéléo Québec.
- » La couverture d'assurance-accidents :
 - Protection complémentaire au régime d'assurance maladie gouvernemental et aux régimes d'assurances privées.

Pour plus d'informations concernant les modalités d'assurance, [veuillez communiquer avec Spéléo Québec](#).

ANNEXES

LISTE DES ACRONYMES

ACQ	– Association des camps du Québec
AÉQ	– Aventure Écotourisme Québec
AQLPH	– Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
ASC	– Association des Scouts du Canada
ASSQ	– Association des stations de ski du Québec
ATR	– Associations touristiques régionales
CPTAQ	– Commission de protection du territoire agricole du Québec
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
DAFA	– Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur
DESS	– Diplôme d'études supérieures spécialisées
EVQ	– Eau Vive Québec
ÉQSC	– École québécoise de spéléologie et de canyoning
FÉÉPEQ	– Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
FFME	– Fédération française de montagne et d'escalade
FFS	– Fédération française de spéléologie
FIC	– Fédération internationale de canyoning
FPQ	– Fédération des pourvoires du Québec
FQK	– Fédération Québécoise de Kite
FQME	– Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
LERPA-UQAC	– Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi
MAMH	– Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation
MAPAQ	– Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
MELCCFP	– Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs
MÉQ	– Ministère de l'Éducation du Québec
MRC	– Municipalité régionale de comté
MRNF	– Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

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

ANNEXE 2. – GLOSSAIRE

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.
Accident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des dommages, des blessures, voire la mort.
Amarrage	Action de fixer une corde ou un équipement à un point d'ancrage
Ancrage	Dispositif de sécurité utilisé pour la descente en rappel
Ayant droit	Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.
Bassin	Zone de réception en eau calme qui fait office de piscine naturelle
Biais de confirmation	Tendance à interpréter, rechercher et se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes.
Canyon	Gorge profonde, aux parois verticales, creusée par un cours d'eau en terrain calcaire ou dans une chaîne de montagnes
Canyonisme	Activité consistant à descendre des cours d'eau encaissés en combinant la marche, la nage et la descente en rappel
Canyoniste	Une personne qui pratique le canyonisme

Cascade	Chute d'eau de faible débit, comportant généralement plusieurs paliers.
Conséquence	Effet d'un événement affectant les objectifs. Une conséquence peut se manifester de manière certaine ou incertaine, générant des résultats positifs ou négatifs, tant de manière directe qu'indirecte, influant ainsi sur la réalisation des objectifs.
Contrainte d'isolement	Proximité ou éloignement des ressources disponibles en cas de problème et/ou d'urgence (faible, moyenne ou forte).
Cotation	Chiffre qui indique une dimension, un niveau sur un plan ou sur une carte.
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.
Descente en rappel	Action de descendre le long d'une paroi rocheuse ou d'une cascade en utilisant une corde.
Débrayable (système)	Système qui permet de libérer la corde.
Diligence	Obligation faite à une personne de prendre les mesures qu'il est raisonnable d'adopter dans l'exécution de ses missions, compte tenu de la probabilité et de la gravité des risques normalement prévisibles.
Échappatoire	Voies de secours ou de sorties alternatives.
Encadrante/Encadrant d'activité de plein air (personnel encadrant)	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 et 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 récréatives en plein air que ce soit à titre professionnel ou bénévole.
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 pratiquantes et pratiquants autonomes, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites et à ses autres membres.
Force majeure	Événement irrésistible et imprévisible.
Gestionnaire de sentiers et de sites de pratique d'activités de plein air	Personne ou entité chargée de planifier, développer, entretenir et superviser des infrastructures destinées à la pratique d'activités de plein air.
Halo de l'expert	Perception d'un membre du groupe comme expert dans l'activité pratiquée à juste titre ou non.
Harnais	Équipement servant à répartir sur le corps d'une personne la traction causée par la gravité, qui se compose d'une ceinture abdominale, de boucles de cuisses et d'un point d'attache.
Incident	Événement inhabituel et indésirable qui peut ou non entraîner des conséquences néfastes. Contrairement à un accident, un incident peut ne pas causer de dommages ou de blessures graves.
Isolement	Temps de déplacement requis entre la localisation des pratiquants de l'activité et les ressources nécessaires en cas d'urgence comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, etc.
Longe	Corde de sécurité attachée, d'un côté, au harnais porté par une personne et, de l'autre, à un point d'ancrage, qui permet de retenir celle-ci en cas de chute.

Main courante	Aussi appelée ligne de vie, elle est un dispositif de sécurité permettant à son utilisateur de s'y attacher afin de se sécuriser contre les risques de chute
Marmite	Créée lorsque l'eau, souvent en mouvement rapide, entraîne des galets et du gravier qui érodent la roche en créant des trous cylindriques.
Pensée de groupe restrictive	Tendance à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes entraînant une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante.
Personne de confiance	Principal canal de communication avec la civilisation pour la personne en expédition. Postée dans un endroit où les communications sont faciles, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple en fournissant des données météorologiques ou en coordonnant un ravitaillement), de fournir du support moral à l'équipe, mais aussi d'alerter les secours en cas de besoin.
Pratique autonome	Pratique non supervisée par du personnel encadrant dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.
Pratique encadrée	Pratique supervisée par un personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes.
Pratiquante/Pratiquant	Individu qui pratique le canyonisme. Peut être autonome ou encadré.
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.
Région isolée	Région située à l'extérieur de la zone couverte par les services ambulanciers et médicaux.
Risque	Probabilité qu'une personne subisse des dommages ou des conséquences négatives pour sa santé en raison de conditions spécifiques telles que l'exposition à un événement ou à une situation. Le risque est la possibilité qu'un danger se concrétise.
Sentier ou site de pratique d'activités de plein air	Zone aménagée spécifiquement pour permettre la pratique d'activités récréatives en plein air.
Siphon	Phénomène hydraulique constitué d'un conduit souterrain entièrement inondé

ANNEXE 3. — LA GESTION DU TERRITOIRE ET L'ÉCOSYSTÈME PLEIN AIR QUÉBÉCOIS

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

- » Les gestionnaires de sentier et de site de pratique d'activité de plein air qui administrent, aménagent et entretiennent les terrains de jeux où la population pratique une panoplie d'activités de plein air. Ce sont notamment les parcs municipaux, régionaux et nationaux, les ZEC et les pourvoiries, et les sites sur territoire protégé ou privé.
- » Les responsables d'activité de plein air encadrée qui prennent en charge l'organisation d'activités (sorties ou formations) de plein air et s'assurent de leur bon déroulement. En font partis le personnel encadrant d'activité de plein air professionnel ou bénévole, les clubs et les associations de pratique, les écoles de formation où s'enseignent les connaissances et les compétences requises pour pratiquer et encadrer les activités de plein air, les entreprises professionnelles en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme ou encore les fédérations de plein air.

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

- » Les fédérations de plein air : elles sont responsables de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable de leurs activités respectives. Grâce à l'expertise technique qu'elles détiennent, elles fournissent des lignes directrices et des outils aux pratiquantes et pratiquants autonomes, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites et aux autres membres. Onze fédérations, incluant Spéléo 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;
 - Le Réseau de milieux naturels protégés (RMN).
- » Selon leur milieu et leur public cible, les organismes offrant des activités encadrées et le personnel encadrant d'activité de plein air sont invités à se référer à ces organismes (voir à ce sujet la [section 3.2.](#)) :
 - Aventure Écotourisme Québec (AÉQ);
 - La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ);
 - L'Association des camps du Québec (ACQ);
 - L'Association des Scouts du Canada (ASC);
 - L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH);
 - L'Association des guides professionnels en tourisme d'aventure (AGPTA);
 - Le Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU).

À l'échelle locale et régionale, nous retrouvons :

- » Les municipalités et les municipalités régionales de comté (MRC) peuvent intervenir directement dans la gestion de sites et sentiers de plein air et l'offre d'activités encadrées ou soutenir des organismes locaux en ce sens. Leurs décisions en matière d'affectation, d'aménagement et de planification du territoire ont des conséquences sur les possibilités et les besoins en matière de création et de pérennisation des sites de plein air;

- » Les unités régionales de loisir et de sport (URLS) concertent, accompagnent, soutiennent et favorisent le réseautage entre les organismes locaux, en plus de promouvoir la pratique d'activités de plein air et de collaborer avec les fédérations de plein air et d'autres organismes dans le cadre de divers projets. On en compte 17 réparties sur le territoire;
- » Les associations touristiques régionales (ATR) promeuvent l'offre de plein air de leur région. On en compte 21 sur le territoire.
- » Les organismes de bassins versants (OBV) qui ont pour mandat de coordonner la gestion intégrée et concertée des ressources en eau par bassin versant sur leur zone de gestion.

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

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

ANNEXE 4. — SYSTÈME DE COTATION EN CANYONISME AU QUÉBEC*

*Système de cotation inspirés du modèle français

Difficulté	Caractère vertical (V)	Caractère aquatique (A)
1 Très facile	Pas de rappel. Pas de corde nécessaire pour la progression. Pas de passage d'escalade/désescalade.	Absence d'eau ou marche en eau calme. Nage facultative.
2 Facile	Présence de rappel(s) d'accès et d'exécution facile, inférieur ou égal à 10 m. Passage d'escalade/désescalade facile et peu exposé.	Nage ne dépassant pas 10 m de longueur en eau calme. Saut d'exécution simple inférieur ou égal à 3 m. Toboggan court ou à faible pente.
3 Peu difficile	Verticales à faible débit d'eau. Réception en bassin avec nage en eau calme. Présence de rappels d'accès et d'exécution simple, inférieur ou égal à 30 m, séparés, au minimum, par des paliers permettant le regroupement. Pose de main courante simple. « Marche » technique qui nécessite une attention particulière (pose des appuis précis) et une recherche d'itinéraire sur terrain pouvant être glissant ou instable ou accidenté ou encombré ou dans l'eau. Passages d'escalade/désescalade (jusqu'à du 5.4), peu exposés, pouvant nécessiter l'usage d'une corde.	Nage ne dépassant pas 30 m en eau calme. Progression avec courant faible. Saut d'exécution simple de 3 à 5 m. Toboggan long ou à pente moyenne.

4

Assez difficile

Verticales de débit faible à moyen pouvant commencer à poser des problèmes de déséquilibre ou de blocage. Rappel (s) d'accès difficile et/ou rappel(s) sup. à 30 m. Enchaînement de rappels en paroi avec relais confortables. Gestion des frottements nécessaire. Pose de main courante délicate, rappel ou bas du rappel non visible du départ, réception en bassin avec mouvements d'eau. Passages d'escalade/désescalade jusqu'à du 5.6 ou AO, exposés et/ou nécessitant l'usage des techniques d'assurage et de progression.

Immersion prolongée entraînant une perte calorifique assez importante. Courant moyen. Saut d'exécution simple de 5 à 8 m. Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception inférieur ou égal à 5 m. Siphon large de moins d'1m de longueur et/ou profondeur. Grand toboggan ou à forte pente.

5

Difficile

Verticales de débit moyen à fort, franchissement difficile nécessitant une gestion de la trajectoire et/ou de l'équilibre. Enchaînement de rappels en paroi avec relais aériens. Franchissement de bassin durant la descente. Support glissant ou présence d'obstacle. Désinstallation de la corde difficile (en position de nage). Passages d'escalade/désescalade exposés, jusqu'au 5.8 ou A1.

Immersion prolongée en eau froide entraînant une perte calorifique importante. Progression en courant assez fort, pouvant perturber les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant. Difficultés obligatoires liées à des phénomènes d'eau vive ponctuels (tourbillons, rappels, drossages) pouvant entraîner un blocage ponctuel du canyoniste. Saut d'exécution simple de 8 à 10 m. Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception de 5 à 8 m. Siphon large et jusqu'à 2 m de longueur et/ou profondeur.

6

Très difficile – exposé

Verticales de débit fort à très fort. Cascade consistante. Franchissement très difficile, nécessitant la gestion efficace de la trajectoire et/ou

de l'équilibre. Installation de relais difficile : mise en place délicate d'amarrage naturel (bloc coincé). Accès au départ du rappel difficile (installation de main courante multipoints). Passage d'escalade/désescalade exposé, jusqu'au 6a ou A2. Support très glissant ou instable. Bassin d'arrivée fortement émulsionné.

Progression en courant fort rendant les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant difficiles à exécuter. Mouvements d'eau bien marqués (drossages, contre-courant, rappels, vagues, tourbillons) pouvant entraîner un blocage assez prolongé du canyoniste. Saut d'exécution simple de 10 à 14 m. Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception de 8 à 10 m. Siphon large jusqu'à 3 m de profondeur et/ou de longueur. Siphon technique jusqu'à 1 m maximum avec courant éventuel ou cheminement.

7

Extrêmement difficile – très exposé

Verticales de débit très fort à extrêmement fort. Cascade très consistante. Franchissement extrêmement difficile nécessitant l'anticipation et la gestion spécifique de la corde, de la trajectoire, de l'équilibre, des appuis et du rythme. Passages d'escalade/désescalade exposés, au-dessus de 6a ou A2. Visibilité limitée et obstacles fréquents. Passage possible en fin de rappel ou en cours de rappel dans un (des) bassin(s) avec mouvements d'eau puissants. Contrôle de la respiration : passage(s) en apnée.

Progression en courant très fort rendant les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant extrêmement difficiles à exécuter. Mouvements d'eau violents (drossages, contre-courant, rappels, vagues, tourbillons) pouvant entraîner un blocage prolongé du canyoniste. Saut d'exécution simple de plus de 14 m. Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception de plus de 10 m. Siphon de plus de 3m de longueur et/ou profondeur. Siphon technique et engagé de plus de 1m avec courant ou cheminement ou sans visibilité.

Tableau adapté et modifié par Vertaco expéditions S.E.N.C. le 20 mai 2024. Source : Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME). Extrait: Système de cotation en canyonisme FFME 2015. [En ligne] <https://www.ffme.fr/wp-content/uploads/2020/04/Syst%C3%A8me-de-cotations-en-canyonisme.pdf>

Engagement et envergure	Critères
I	Engagement: possibilité de se mettre hors crue facilement et rapidement. Échappatoires faciles présentes sur toutes les portions du parcours. Envergure: temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) inférieur à 2 heures.
II	Engagement: possibilité de se mettre hors crue en 25 minutes de progression maximum. Échappatoire accessible en 30 minutes de progression maximum. Envergure: temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 2 et 4 heures.
III	Engagement: possibilité de se mettre hors crue en 30 minutes de progression maximum. Échappatoire en 1 heure de progression maximum. Envergure: temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 4 et 8 heures.
IV	Engagement: possibilité de se mettre hors crue en 1 heure de progression maximum. Échappatoire en 2 heures de progression maximum. Envergure: temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 8 heures et 1 jour.
V	Engagement: possibilité de se mettre hors crue en 2 heures de progression maximum. Échappatoire en 4 heures de progression maximum. Envergure: temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 1 et 2 jours.
VI	Engagement: la possibilité de se mettre hors crue peut demander plus de 2 heures de progression. Échappatoire: le temps

ANNEXE 5. — SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU CANYONISME

FACTEURS LIÉS AU TERRAIN

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Érosion de la roche	Blessures mineures, mort, augmente le risque de glissements de terrain et de chutes de roche	Se renseigner en amont sur le parcours et les sections à risque
Glissement de terrain	Blessures graves, mort	Ne pas se regrouper et attendre dans les zones étroites ou profondes du canyon présentant des chutes de roches
Étroitures	Éraflures, défis en termes de mobilité, concentration d'eau de manière dangereuse en cas de crue soudaine	Ne pas se regrouper et attendre dans les zones étroites ou profondes
Débits d'eau et autres mouvements de l'eau (Siphons, marmites)	Confinement dans des espaces étroits, déséquilibre, noyade	Ne pas se regrouper et attendre dans les zones étroites, éviter les eaux profondes
Topographie escarpée/inclinée	Risque de chute, mort	Faire preuve de prudence et ne pas se précipiter
Eau souillée	Infections, diarrhée, nausées, vomissements, crampes abdominales, déshydratation	Ne pas boire l'eau et éviter d'en avaler

FACTEURS LIÉS AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Précipitations, crues et orages	Augmentations du débit d'eau, crues soudaines, limitation de la mobilité, noyade, foudre	Se renseigner sur les prévisions météorologiques avant la sortie Repérer les voies de sorties de secours.

Température (aquatique et météo)	Hypothermie, engelures, déshydratation, insolation,	Suivre les normes en habillement et en équipement Se renseigner sur les prévisions météorologiques avant la sortie
Vent	Chute de débris ou d'objets (arbre, roche), perte de chaleur par convection, perte d'équilibre.	Ne pas se regrouper et attendre dans les zones étroites ou profondes Se renseigner sur les prévisions météorologiques avant la sortie
Brume/brouillard	Réduction de la visibilité, désorientation	Se renseigner sur les prévisions météorologiques avant la sortie

FACTEURS LIÉS À LA FAUNE ET LA FLORE

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Animaux terrestres (porc-épiques, mouffettes, ours, orignal, etc)	Maladies, provoquer des blessures ou être dangereux s'ils sont dérangés	Se renseigner sur la présence d'animaux dans la région
Insectes	Démangeaison, réaction allergiques	Protection anti-insecte, chasse moustique Ports de vêtements adaptés
Animaux aquatiques (sangues)	Infection	Ports de vêtements adaptés
Herbe à puce (sumac vénéneux)	Au contact de la peau peut provoquer de sévères démangeaisons et des éruptions cutanées.	Port de vêtements de protection permet de minimiser les risques de contacts cutanés.
Berce du Caucase	Au contact de la peau peut causer de graves brûlures cutanées, en particulier si la peau est exposée au soleil suivant son contact.	Adopter un comportement prudent; éviter les zones à risque et inspecter les zones de repos avant de poser du matériel ou de vous asseoir

FACTEURS LIÉS AUX AUTRES UTILISATEURS

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Chute de roche et de débris par d'autres usagers	Blessures mineurs, mort	Faire connaître sa présence Surveiller les sentiers en hauteur
Utilisateur sur le parcours ou à proximité du canyon	Dérangement, conflits	Être courtois, alerter les utilisateurs du dangers
Autres activités du territoire (ex : chasse)	Conflits, risques de blessure ou de mort	Entretenir de bonnes relations avec les autres utilisateurs

FACTEURS LIÉS AUX TECHNIQUES ET L'ÉQUIPEMENT

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Équipement défectueux, inadapté ou mal fixé	Chutes, collisions avec les rochers, blessures graves, fractures, contusions, coincement de vêtement ou de cheveux, brûlures, lacérations, morts	Vérifier l'équipement avant chaque sortie et s'assurer de son entretien par après
Mauvaises techniques de descente, de nages et de sauts	Collisions avec les rochers, blessures graves, fractures, contusions, lacérations, morts	S'assurer que les adeptes ont les compétences nécessaires pour le niveau de difficulté du site Observer les pratiquants et pratiquantes Faire preuve d'honnêteté et de partage avec les autres adeptes

FACTEURS LIÉS À L'HIVER

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Températures extrêmes en dessous de zéro	Sensation de froid, hypothermie, engelures, mort	Vérifier le refroidissement éoliens et les températures ressentis Vérifiez à quelle heure le soleil se lève et se couche pour ajuster vos itinéraires.

Cours d'eau et cascades gelés ou partiellement gelés (écoulement d'eau sous la glace)	Hypothermie, engelures, noyade, mort	S'assurer de maîtriser les techniques requises en canyionisme hivernal.
--	--------------------------------------	---

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	Connaitre son état physique S'informer sur l'état physique des autres membres du groupe Assurer une bonne communication entre les membres du groupe Ajuster le parcours 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	Connaitre ses conditions médicales S'informer sur les conditions médicales des autres membres du groupe Assurer une bonne communication entre les membres du groupe Ajuster le parcours selon les conditions médicales des membres du groupe Adapter le rythme de progression

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	Connaitre son état affectif S'informer sur l'état affectif des autres membres du groupe, le cas échéant Connaitre 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 le parcours 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	Connaitre la personnalité et le caractère des autres membres du groupe Assurer une bonne communication entre les membres du groupe Ajuster le parcours et le rythme de progression au groupe Respecter l'éthique en plein air
---	---	---

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 le parcours 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 canyonisme Recourir à des services de guidage

ANNEXE 6. — LE SYSTÈME MULTICOUCHE

Un habillement adéquat doit être adapté aux conditions météo et à l'intensité de l'effort. Étant donné que ces deux paramètres sont changeants, il doit aussi être polyvalent afin de garder le corps à une température idéale.

C'est justement ce que permet le système multicouche : il consiste à superposer au moins trois types de vêtements, que l'on enfle ou que l'on enlève pour rester au chaud et au sec, afin de gérer la température corporelle et l'humidité. Il arrive qu'une quatrième couche soit nécessaire afin d'isoler le corps et de conserver la chaleur lors de l'arrêt des activités. Elle est rarement utilisée en été, mais est très utile durant le printemps, l'hiver et l'automne. Pour prévenir les inconforts, ces ajustements doivent idéalement être faits avant d'avoir trop chaud ou trop froid. Afin d'éviter la fatigue, il est aussi préférable de faire des ajustements avant que les vêtements ne soient trop humides – que ce soit en raison des intempéries ou d'une sudation abondante –, réchauffer des vêtements humides prend plus d'énergie.

Les principes du système multicouche valent autant pour le haut que le bas du corps et les extrémités.

Le système multicouche

- | | | |
|----------|---|--|
| 1 | Couche de base
(Évacuation) | <p>Portée directement sur la peau, la couche de base sert à évacuer l'humidité pour garder le corps au sec. Son épaisseur varie selon le niveau de chaleur recherché.</p> <p>On privilégiera un textile qui sèche rapidement pour maximiser le confort. Par temps froids, parce que le corps perd sa chaleur plus rapidement au contact de l'humidité, on choisira idéalement :</p> <p>Les fibres synthétiques comme le polyester et le nylon, qui ont l'avantage d'être plus durables;</p> <p>La laine de mérinos, qui a l'avantage de moins emprisonner les odeurs et de réguler la température.</p> <p>Il faut éviter le coton, puisqu'il absorbe l'eau et sèche lentement.</p> <p>Une couche de base ajustée favorise le confort et l'amplitude des mouvements, mais il faut éviter des vêtements trop serrés pour maintenir une bonne circulation sanguine.</p> |
| <hr/> | | |
| 2 | Couche intermédiaire
(Isolation) | <p>La couche intermédiaire sert à conserver la chaleur du corps et à poursuivre le travail de la couche de base, c'est-à-dire évacuer l'humidité à l'extérieur.</p> <p>Selon le niveau de chaleur recherché et l'intensité de l'effort fourni, on peut porter un vêtement isolant plus ou moins épais et combiner plusieurs couches intermédiaires.</p> <p>Un vêtement léger, qui garde au chaud et qui sèche rapidement est préférable : la laine, la laine polaire, les vestes isolées en matériaux synthétiques et les duvets peuvent être de bons choix.</p> <p>La couche intermédiaire est moins souvent nécessaire pour le bas du corps.</p> |

3 Couche externe (Protection)

La couche externe offre une protection contre les éléments, en particulier lors d'intempéries. Conçue comme barrière contre le vent et les précipitations, elle doit également offrir une bonne respirabilité pour permettre d'évacuer l'humidité associée à l'effort.

Un vêtement léger et résistant à l'abrasion est idéal.
Différentes options sont possibles :

Coupe-vent : protège des bruines, des vents et des froids légers;

Coquille souple : protège des précipitations, des vents et des froids un peu plus soutenus tout en étant plus respirante qu'une coquille rigide;

Coquille rigide ou imper respirante : imperméable, elle bloque les précipitations et les vents intenses, tout en favorisant l'évacuation de l'humidité.

Les ouvertures d'aération permettent d'évacuer la chaleur en surplus.

ANNEXE 7. — 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 Spéléo 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.

Gabarits de plan de sortie (PdS)

- Plan de sortie pour les adeptes — Sortie simple
- Plan de sortie pour les adeptes — Sortie complexe et/ou avec nuitées
- Plan de sortie pour les encadrant·e·s — Sortie simple
- Plan de sortie pour les encadrant·e·s — Sortie complexe

Gabarits de plan de mesure d'urgence (PMU)

- Plan de mesures d'urgence pour les canyonistes – Sortie simple
- Plan de mesures d'urgence pour les canyonistes – Sortie complexe
- Plan de mesures d'urgence pour les sorties encadrées – Sortie simple ou complexe

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

Ce projet a été réalisé par le Réseau plein air Québec (RPAQ) en partenariat avec les onze fédérations québécoises de plein air, dont Spéléo Québec (SQ), 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.

ANNEXE 8. — L'ÉTHIQUE EN PLEIN AIR

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 entraînent des conséquences sur eux et elles-mêmes, leur groupe, les autres canyonistes, 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 canyonistes sont invité-e-s à adopter une éthique du plein air.

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

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

L'activité selon les sept principes Sans trace

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

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

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

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

Elles apportent des réponses à des questions comme :

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

Le programme Sans trace a été élaboré aux États-Unis par l'organisme *Leave No Trace*. Sans trace Canada est responsable d'en faire la promotion au pays. Les adeptes de plein air et les personnes

encadrantes du Québec peuvent trouver de la formation et des ressources éducatives auprès de l'organisme [De ville en forêt](#), reconnu par Sans trace Canada.

Cultive ton plein air!

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

- Leur propre sécurité et celles des autres;
- La pérennité de l'accès aux sites de pratique;
- La préservation des milieux naturels;
- La cohabitation harmonieuse avec les autres adeptes de plein air et la communauté qui les accueille;
- Et ce, autant avant, que pendant et après leurs activités.

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

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

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

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

ANNEXE 9. — L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

Les clubs de canyonisme

Les clubs en canyonisme 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). Il leur est conseillé de suivre les standards du présent guide afin d'offrir une activité encadrée de manière sécuritaire. Les clubs membres 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 écoles de canyonisme

En plus d'offrir des sorties encadrées, les entreprises et organismes reconnus comme école de formation par Spéléo Québec enseignent les compétences et les connaissances requises pour pratiquer l'activité de façon libre ou autonome ainsi que pour encadrer des groupes en toute sécurité lors de sorties. Elles proposent également des formations aux instructeurs et instructrices, afin qu'ils et elles soient à même de former les adeptes ainsi que les futur·e·s encadrant·e·s.

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

Les écoles doivent être membre de Spéléo Québec pour être reconnu et 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.

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.

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.

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.

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 Kérout, 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 de l'ÉQSC ou d'écoles reconnues ou encore des milieux du tourisme d'aventure ou de l'intervention en contexte de plein air.

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](#).

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 du canyonisme. Il peut également s'agir d'une personne qui, dans son groupe d'amis-e-s, propose d'initier les autres à l'activité.

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

Si rien ne permet d'assurer que cette décision serait prise par un tribunal, par mesure de prudence, il est vivement conseillé aux personnes organisant de telles sorties d'agir avec diligence, comme le

ferait un encadrant ou une encadrante de l'activité. Cela aidera à mieux se défendre en cas d'éventuel procès en responsabilité civile ou criminelle.

Par ailleurs, les personnes qui offrent informellement des sorties en canyonisme sont invitées à suivre les formations en encadrement d'activités qui sont certifiées par Spéléo Québec et à rejoindre et créer des clubs en canyonisme affiliés.

ANNEXE 10. — LES FORMATIONS OFFERTES DANS LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

L'attestation d'études collégiales

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

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

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

Le programme court de 1^{er} 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

Le programme court de 2^e 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

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

ANNEXE 11. — FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

Pour avoir le fichier numérique, consulter le document sur notre [site web](#).

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 : _____

Description de l'évènement et victimes :

Bilan primaire				Heure du bilan
État de conscience				
État de la victime	CONSCIENT ☐	INCONSCIENT ☐		CONFUSE ☐
Réagit à la voix	OUI ☐	NON ☐		NE SAIS PAS ☐
Si inconsciente, réagit à la douleur	OUI ☐	NON ☐		NE SAIS PAS ☐
Pupilles dilatés	OUI ☐	NON ☐	INÉGALES ☐	NE SAIS PAS ☐
Perte de connaissance initiale	OUI ☐	NON ☐	NE SAIS PAS ☐	DURÉE (MIN/H)
Perte de connaissance retardée	OUI ☐	NON ☐	NE SAIS PAS ☐	DURÉE DE L'INTERVALLE
Circulation				
Pouls	RADIAL ☐	CAROTIDIEN ☐		IMPOSSIBLE À PRENDRE ☐
Rythme	RÉGULIER ☐		IRRÉGULIER ☐	
Fréquence	NOMBRE DE PULSATIONS/MINUTES (/MIN) :			
Tension	MAXIMA :		MINIMA :	
Ventilation				
Fréquence	NOMBRE DE MOUVEMENT RESPIRATOIRES/MINUTE (/MIN)			
Amplitude	NORMALE ☐	PROFONDE ☐	SUPERFICIELLE ☐	AVEC BRUITS ☐
Rythme	RÉGULIER ☐	IRRÉGULIER ☐		AVEC PAUSES ☐
Difficultés respiratoires	DOULEURS ☐	ENCOMBREMENTS ☐		AUTRES ☐
Gestes effectués / Déplacements				

Situations des lésions

Localisez sur les schémas et précisez : Paralysie / Lésions apparentes / Hémorragie / Déformations / Douleur vive / Ecrasement / Brûlure, autre...

Précisez face ou profil



Lésions apparentes – description et observations

Bilan au point chaud

Heure du bilan

État de conscience

État de la victime	CONSCIENT ☐	INCONSCIENT ☐	CONFUSE ☐
Réagit à la voix	OUI ☐	NON ☐	NE SAIS PAS ☐
Si inconsciente, réagit à la douleur	OUI ☐	NON ☐	NE SAIS PAS ☐

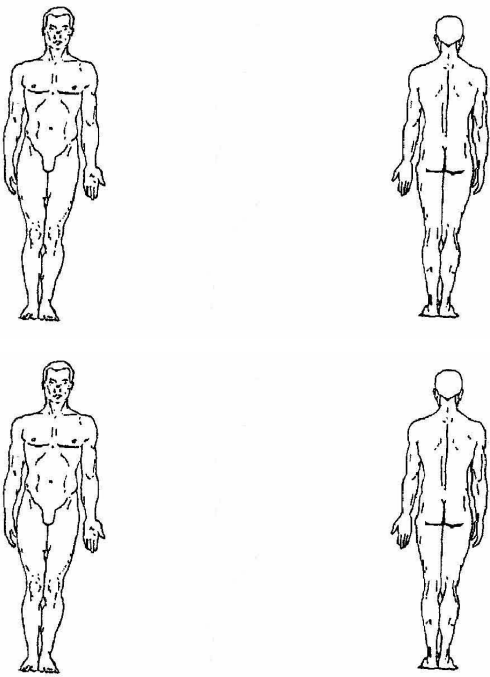
Évolution :

Circulation

Pouls	RADIAL ☐	CAROTIDIEN ☐	IMPOSSIBLE À PRENDRE ☐
Rythme	RÉGULIER ☐		IRRÉGULIER ☐
Fréquence	NOMBRE DE PULSATIONS/MINUTES (/MIN) :		
Tension	MAXIMA :		MINIMA :

Ventilation

Fréquence	NOMBRE DE MOUVEMENT RESPIRATOIRES/MINUTE (/MIN)			
Amplitude	NORMALE ☐	PROFONDE ☐	SUPERFICIELLE ☐	AVEC BRUITS ☐

Rythme	RÉGULIER ☐	IRRÉGULIER ☐	AVEC PAUSES ☐
Difficultés respiratoires	DOULEURS ☐	ENCOMBREMENTS ☐	AUTRES ☐
Gestes effectués / Déplacements			
Situations des lésions			
Localisez sur les schémas et précisez : Paralysie / Lésions apparentes / Hémorragie / Déformations / Douleur vive / Ecrasement / Brûlure, autre...			
Précisez face ou profil			
			Lésions apparentes – description et observations

Condition de survie		
Localisation du Point-Chaud dans la cavité		
Installation du Point-Chaud	Correcte ☐	Incorrecte ☐
Nombre de personnes restées auprès de la victime	Sauveteurs	Co-équipier
État		
Vomissements	OUI ☐	NON ☐
Aggravation	OUI ☐	NON ☐
Douleurs	TOLÉRABLES ☐	INTOLÉRABLES ☐
Moral	BON ☐	MAUVAIS ☐
Alimentation possible	OUI ☐	NON ☐
Victime	Habillée ☐	Déshabillée ☐
Soins effectués		
Demande de MOYENS complémentaires assistance victimes : (indiquez le degré d'urgence)		

Bilan su départ de la fiche			Heure du bilan	
État de conscience				
État de la victime	CONSCIENT ☐	INCONSCIENT ☐	CONFUSE ☐	
Réagit à la voix	OUI ☐	NON ☐	NE SAIS PAS ☐	
Si inconsciente, réagit à la douleur	OUI ☐	NON ☐	NE SAIS PAS ☐	
Évolution				
Circulation				
Pouls	RADIAL ☐	CAROTIDIEN ☐	IMPOSSIBLE À PRENDRE ☐	
Rythme	RÉGULIER ☐		IRRÉGULIER ☐	
Fréquence	NOMBRE DE PULSATIONS/MINUTES (/MIN)			
Tension	MAXIMA		MINIMA	
Ventilation				
Fréquence	NOMBRE DE MOUVEMENT RESPORATIOIRES/MINUTE (/MIN)			
Amplitude	NORMALE ☐	PROFONDE ☐	SUPERFICIELLE ☐	AVEC BRUITS ☐
Rythme	RÉGULIER ☐		IRRÉGULIER ☐	AVEC PAUSES ☐
Difficultés respiratoires	DOULEURS ☐		ENCOMBREMENTS ☐	AUTRES ☐
Heure de départ de la fiche :				

Description des blessures
Partie(s) du corps
État de la victime

Incident et intervention

Nature de l'incident (Éboulis, chute et collision, malaise, réaction allergique, bris/mauvais états des équipements, autres)		
Description de l'évènement		
Nature de l'intervention		
Sauvetage et évacuation	Transport (s'il y a lieu) (où la victime a été dirigée et comment)	
Commentaires, observations et leçons		
Rapport complété par :		
Signature	Date	Courriel/téléphone

NOTE : Tant les intervenant.es que la victime sont tenus de vérifier que les détails contenus dans ce rapport correspondent aux événements réels de l'accident. Ce formulaire est fourni par Spéléo Québec dans le but d'effectuer un suivi approprié en cas d'accident.

Veuillez transmettre le rapport complété à Spéléo Québec :

7665, boul. Lacordaire

Montréal, H1S 2A7, Qc

Info-sqs@speleo.qc.ca

ANNEXE 14. — FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

****CE DOCUMENT EST À TITRE D'EXEMPLE UNIQUEMENT. VÉRIFIER TOUJOURS SI UN FORMULAIRE EST DISPONIBLE SUR LE SITE DE PRATIQUE AUPRÈS DU GESTIONNAIRE/DE L'OPÉRATEUR****

1) RISQUES INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ

Les risques liés à la sortie de spéléologie et à la caverne à laquelle je vais participer sont, de façon plus particulière, mais non-limitatives :

- Bris ou salissement des vêtements ;
- Contact avec l'eau froide et hypothermie ;
- Présence d'eau profonde et/ou turbulentes (rapides, cascades) ;
- Blessures liées à des chutes (entorse, foulure, fracture), chute de roches, chute d'équipements ou de personnes ;
- Blessures avec des objets contondants (roche, matériel).
- Zones d'éboulis, voûtes ou parois instables ;
- Progression en hauteur et exposée ;
- Défaillance des équipements personnels ;
- Mort accidentelle

Je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents à la pratique de la spéléologie par la présente et l'encadrant/le cadre du groupe.

Nom	Prénom	
Sexe	Âge	Initiales
Courriel	Numéro de téléphone	
Adresse		Code postal

Nom, prénom et âges des enfants qui vous accompagnent	
Nom et prénom	Âge

2) ÉTAT DE SANTÉ

Allergie ?	NON ☐ OUI ☐ Si oui, précisez :
Êtes-vous enceinte ?	NON ☐ OUI ☐ Si oui, depuis combien de mois :

Prise de médicaments ?	NON ☐ OUI ☐ Si oui, précisez le nom du (des) médicament(s) et la posologie :
Avez-vous des problèmes de santé physique, émotionnelle ou comportementale qui directement ou indirectement vous limiteraient dans la pratique de l'activité à laquelle vous allez participer ?	NON ☐ OUI ☐ Si oui, Spécifiez :

N.B. : Si vous avez répondu oui à l'un des items de la section 2, vous devez rencontrer le guide et lui en faire part. À remplir seulement si vous avez répondu oui à l'un des items de la section 2

Après en avoir discuté avec une personne responsable de la sortie/le reste du groupe, j'accepte le risque additionnel qui pourrait entraîner une possible aggravation de mon état de santé.

Initiales _____

3) DROGUES ET ALCOOL

Je m'engage à ne pas consommer ni être sous l'effet de toutes drogues, substances illicites ou médicaments (sous ordonnance ou non) qui ne seraient pas mentionnés au point 2) du présent formulaire. Je confirme également (ne pas être sous l'effet de l'alcool / être en dessous de la limite d'alcoolémie de 80 mg par 100 ml de sang, communément appelée « point zéro huit »), et de le demeurer pour toute la durée de l'activité. Je suis conscient que tout manquement à ces règles de ma part pourrait me voir être expulsé du groupe.

Initiales _____

4) DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ MATÉRIELLE

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

Initiales _____

5) AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

Je, soussigné, autorise _____ (guide/cadre/encadrant) à prodiguer tous les premiers soins nécessaires. J'autorise également la prise de décision dans le cas d'un accident à me transporter (par ambulance, hélicoptère ou autrement) dans un établissement hospitalier ou de santé communautaire, le tout, s'il y a lieu, à mes propres frais.

Initiales _____

6) CONFIRMATION DES RENSEIGNEMENTS ET ACCEPTATION DES RISQUES

- Je suis conscient que l'activité comporte des risques significatifs pouvant causer des blessures ou un décès et reconnais les risques ci-haut identifiés, sans pour autant s'y limiter ;
- Ayant pris connaissance de ces risques et ayant eu l'occasion d'en discuter avec une personne responsable de l'activité, je reconnais avoir été informé sur les risques inhérents à l'activité et aux risques spécifiques au site de pratique et je suis en mesure d'entreprendre l'activité en toute connaissance de cause et en acceptant les risques que peut comporter cette activité.
- Selon le contexte de la pratique, j'affirme avoir les connaissances, l'équipement et l'expérience pour comprendre la nature des risques encourus.
- Je suis conscient(e) que la spéléologie pratiquée sur le site se déroule dans un milieu semi-naturel ou naturel possiblement accidenté qui, conséquemment, est plus éloigné des services

Document fournis à titre d'exemple uniquement. Les utilisateurs du document devraient l'adapter à leur contexte particulier.

médicaux. Cet état de fait pourrait entraîner de longs délais lors d'une urgence nécessitant une évacuation, et par conséquent, une possible aggravation de mon état ou de ma blessure.

- Je m'engage aussi à jouer un rôle actif dans la gestion de ces risques en adoptant une attitude préventive à mon égard ainsi qu'à l'égard des autres personnes m'entourant.
- Le guide/cadre/encadrant se réserve le droit d'exclure toute personne qu'il juge représenter un risque pour elle (lui) ou pour le reste du groupe.
- Je prends aussi en considération que le guide/cadre/encadrant s'engage à faire respecter les règles de sécurité qui sont établies pour éviter tout danger.
- J'atteste que les renseignements consignés dans la présente fiche sont exacts, et cela au meilleur de ma connaissance.
- Je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements sur mon état de santé pertinents ou non.
- Je suis conscient(e) que l'information contenue dans la présente fiche est confidentielle et vise à mieux planifier et encadrer la sécurité à l'activité à laquelle je participerai.

J'affirme avoir lu et compris le présent document et entreprendre l'activité en toute connaissance de cause.

Signature du participant

Date

ANNEXE 15. — RÉFÉRENCES POUR ALLER PLUS LOIN

Les personnes désirant approfondir leur connaissance dans la pratique peuvent consulter les documents suivants.

Contenus disciplinaires

Beaupré, M., & Caron, D. (2021). *Cavernes du Québec: Guide de spéléologie*. Éditions Michel Quintin.

Centre de ressources, d'expertise et de performance sportives. (2021). *Manuel professionnel canyoningisme*. Auvergne-Rhône-Alpes Vallon-Pont-d'Arc. 2^e édition.

Fédération française de la montagne et de l'escalade. (2020). *Système de cotation en canyoningisme FFME 2015*. <https://www.ffme.fr/wp-content/uploads/2020/04/Syst%C3%A8me-de-cotations-en-canyoningisme.pdf>

Fédération française de spéléologie. (s.-d.). YouTube. <https://www.youtube.com/@federationfrancaisedespeleo>

Fédération française de spéléologie. (s.-d.). Facebook. https://www.facebook.com/FFSpeleologie/?locale=fr_FR

Fédération française de spéléologie. (s.-d.). Site web. <https://ffspeleo.fr/>

Fédération française de spéléologie (2024). *Manuel technique de canyoningisme*. Édition Gap. 2^e édition.

Fédération française de spéléologie (2024). *Premiers secours en milieu isolé*.

Fédération internationale de canyoningisme. (s.-d.). Facebook. https://www.facebook.com/FICanyoning/?locale=fr_FR

Fédération internationale de canyoningisme. (s.-d.). Site web. <https://ficanyon.org/>

ICOPRO. (s.-d.). Normes ICOPRO. <https://icopro.org/learn-with-icopro/icopro-standards/>

Marbach, G. & Rocourt, J.-L. (1980). *Techniques de la spéléologie alpine*. Techniques sportives appliquées. Deuxième édition.

PETZL. (s.-d.). *Conseils techniques par activité : Spéléologie*. <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Speleologie>

PETZL. (s.-d.). *Conseils techniques par produit*. <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/technical-content-product>

Spéléo Québec. (s.-d.). Canyoningisme. <https://www.speleo.qc.ca/le-canyoningisme>

Spéléo Québec. (2018). *Règlement de sécurité de canyoningisme*. https://www.speleo.qc.ca/Uploads/R_glement_de_s_curit_en_canyoningisme_adopt_janvier_2018_mars_2018.pdf

Spéléo Québec et Réseau plein air Québec. (2025). *Spéléologie : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec.

Union internationale des associations d'alpinisme. (s.-d.). *Safety Standards*. <https://www.theuiaa.org/safety/safety-standards>

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/accréditation-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>

Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile contractuelle*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresp-contract.htm>

Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile : vos droits et obligations*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iirespextrac.htm>

Bergeron, N., Bissonnette, F., Boudreault, H., Chaubet, P., & Gadais, T. (2024). *Rapport de recherche concernant les programmes nationaux à l'échelle mondiale et les compétences professionnelles de l'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*.

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>
- Conseil québécois du loisir. *Programme DAFA – Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur*. (s. d.). Programme DAFA. <https://programmedafa.com/fr>
- 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/CPYIBPUKeLFWgyVphXqCErvbO/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.
- Kéroul, & Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (2018). *Le plein air pour tous : Pratiques inspirantes et matériel adapté*. Kéroul. <https://www.keroul.qc.ca/DATA/TEXTEDOC/keroul-fiche-toutes-v24-web.pdf>
- 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.devillenforet.com/sept-principes-sans-trace-reference-standard/>
- Leave No Trace. (s. d.). *History of LNT – Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*. Leave No Trace. <https://lnt.org/about/history/>
- Le RÉSEAU. (s. d.). *À propos*. Le RÉSEAU. <https://lereseau.co/a-propos>

Mercure, C. (2021). *Le concept de plein air au Québec, enjeux épistémologiques et terminologiques*. *Nature et Récréation*, 10, 14-27. <https://lereseau.co/storage/291/nr10-4-concept-plein-air-au-quebec-enjeux.pdf>

Ministère de l'Éducation du Québec. (2017). *Au Québec on bouge : Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*. Gouvernement du Québec. <https://www.education.gouv.qc.ca/municipalites/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/>

On y va. (s.d.). *Fais partie de la solution!* On y va. <https://www.onyva.quebec/faispartiedelasolution/>

Québec à Cheval. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Randonnée équestre. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.

Québec Aventure Plein Air (Réalisateur). (2021, mars 2). *Prêts pour l'aventure – Épisode 2 : Le multicouche* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CSvyITWxEKw>

Rando Québec. (2022). *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre*. Rando Québec.

Raymond Chabot Grant Thornton. (2022). *Étude sur les assurances dans le milieu du plein air et recommandations—Rapport final*. Réseau plein air Québec. https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt_2022_etude_sur_les_assurances_dans_le_domaine_du_plein_air.pdf

Réseau plein air Québec. (s.d.). *Cultive ton plein air*. On y va. <https://www.onyva.quebec/cultive-ton-plein-air/>

Sans trace Canada. (s. d.). *Les sept principes Sans trace*. Sans trace Canada. <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>

Ski de fond Québec. (2009). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Ski de fond. Pratique récréative. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.

Société québécoise de spéléologie. (2006). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Spéléologie. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.

Spéléo Québec. (2021). *Protocole Spéléo-secours*.

Système multicouche. (s. d.). Portail plein air. <https://portail-plein-air.weebly.com/systegraveme-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/1717/1/6-24-2988-2011026-1.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.