



GUIDE D'ENCADREMENT POUR UNE PRATIQUE NAUTIQUE SÉCURITAIRE

**PROGRAMME DE SOUTIEN AUX ACTIVITÉS
SPORTIVES ET DE LOISIRS NAUTIQUES**

1. TABLE DES MATIÈRES

1. TABLE DES MATIÈRES	1
2. CRÉDITS	2
3. CONTEXTE DU GUIDE	3
À qui ce guide s'adresse-t-il ?	3
Que retrouve-t-on dans ce guide ?	4
4. RÉALITÉ MONTRÉALAISE	5
L'expérience des participant-e-s	5
La langue des participant-e-s	5
L'âge des participant-e-s	5
La diversité des usager-ère-s sur l'eau	6
L'accès aux berges	6
5. INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE NAUTISME	7
6. PRÉSENTATION DES DISCIPLINES	8
Lois et réglementations en milieu nautique	8
Activités subaquatiques	11
Aviron	13
Baignade	14
Canot	16
Canot à glace	18
Canoë-kayak d'eau vive	20
Kayak de mer	22
Kitesurf et snowkite	24
Pêche à la ligne	27
Planche à pagaie	29
Rabaska	31
Surf en rivière	33
Voile	35
7. LES BASSINS DU RÉSEAU BLEU DE LA VILLE DE MONTRÉAL	38
8. PRÉPARATION AUX ACTIVITÉS	40
9. PRÉSENTATION DES OUTILS	41
10. RESSOURCES ET CONTACTS	42
Personnes-ressources	47
11. ANNEXES	48

2. CRÉDITS

Rédaction

Philippe Beauchamp – Canot Kayak Québec
Camille Marchand-Sénécal – Sport et Loisir de l'île de Montréal
Geneviève Riendeau – Sport et Loisir de l'île de Montréal

Relecture et édition de contenu

Céline Brosse – Sport et Loisir de l'île de Montréal
Guilaine Denis – Société de sauvetage
Catherine Faille – Ville de Montréal
Élisabelle Gendron – Centre d'intégration à la vie active
Thibaut Hugueny – Sport et Loisir de l'île de Montréal
Annick St-Denis – Réseau plein air Québec
Yannick Trudeau – Ville de Montréal

Collaboration au contenu

Association des
coureurs en canot à
glace du Québec



Révision linguistique

Ève Normandin-Corriveau

Conception graphique et mise en page

Anne-Frédérique Préaux

Révision de la mise en page

Cécile St-Pierre – Sport et Loisir de l'île de Montréal

Projet réalisé par Sport et Loisir de
l'île de Montréal



**SPORT ET LOISIR
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL**

Sur mandat de la Ville de Montréal

Montréal

ISBN 978-2-9820755-0-4
Dépôt légal, mars 2022

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

© Sport et Loisir de l'île de Montréal et la Ville de
Montréal

Toute reproduction, totale ou partielle, de ce document et des fiches qui l'accompagnent est autorisée à condition que la source soit mentionnée. Pour citer ce document : Guide d'encadrement pour une pratique nautique sécuritaire – Programme de soutien aux activités sportives et de loisirs nautiques,
© 2022 Sport et Loisir de l'île de Montréal.

3. CONTEXTE DU GUIDE

Depuis 2021, Sport et Loisir de l'île de Montréal (SLIM) coordonne et propulse le Programme de soutien aux activités sportives et de loisirs nautiques de la Ville de Montréal, développé pour **les organismes à but non lucratif (OBNL) et les arrondissements**. Ce programme cherche à mettre en place des environnements favorables à l'activité physique et à la pratique du sport et ainsi, à inciter les personnes résidentes ou se déplaçant sur l'île de Montréal à devenir et à rester physiquement actives.

Depuis 2020, le plein air urbain montréalais est en effervescence. Les activités se pratiquant à l'extérieur ont été source de réconfort pour bien des gens en contexte de pandémie. Cet intérêt grandissant a poussé de plus en plus

de néophytes à essayer des activités nautiques à Montréal et plusieurs organisations de la métropole ont développé une nouvelle programmation sur l'eau en conséquence. Il est donc primordial d'encadrer ces activités de manière sécuritaire en rendant accessibles des outils efficaces et adaptés au milieu montréalais.

Afin d'accompagner les OBNL et arrondissements, SLIM, en collaboration avec la Ville de Montréal et neuf fédérations, propose le présent guide d'encadrement pour une pratique nautique sécuritaire. Il répond à une demande des acteur·rice·s du milieu montréalais confrontés à un manque de connaissances sur les outils à mettre en place en lien avec la gestion des risques.



À qui ce guide s'adresse-t-il ?

Ce guide s'adresse à toutes les organisations proposant une programmation nautique sur le territoire de l'île de Montréal. Il vise plus particulièrement à inciter les organisations et arrondissements à se poser les bonnes questions relatives à la sécurité avant de mettre sur pied une offre d'activités ou d'événements sportifs ou de loisirs nautiques. Bien qu'accessible à tout le monde, le guide est destiné aux organisations voulant développer une offre d'activités nautiques dans le cadre d'une demande au Programme de soutien aux activités sportives et de loisirs nautiques de la Ville de Montréal.

Ce guide contient énormément d'informations en lien avec la gestion des risques. Le but n'est pas de créer une barrière pour un arrondissement ou une organisation qui souhaite développer un projet nautique, mais bien de les outiller sur les bonnes pratiques. Si vous n'avez pas de connaissances dans le domaine, il est tout à fait possible d'organiser des activités nautiques, il suffit de s'allier à des professionnels pour encadrer ces activités. Selon la discipline, vous pouvez faire un partenariat avec une organisation ou engager un guide qui possède une formation pertinente d'une fédération ou d'une association reconnue.

De plus, plusieurs organisations montréalaises sont certifiées par **Aventure écotourisme Québec (AEQ)**, ce qui témoigne du professionnalisme de l'organisation et confirme leur engagement à respecter les normes rigoureuses de qualité et de sécurité. Pour plus d'information sur des partenariats possibles ou pour de l'accompagnement dans cette démarche, contactez Sport et Loisir de l'île de Montréal à l'adresse nautisme@sportloisirmontreal.ca.





Que retrouve-t-on dans ce guide ?

Un grand nombre d'éléments doivent être pris en compte par les organisations pour prévenir au mieux l'ensemble des risques inhérents à leurs activités. Ce guide permet donc d'orienter les réflexions afin d'encadrer de façon sécuritaire les différentes pratiques possibles.

En première partie, le guide propose de l'information importante sur les disciplines suivantes : activités subaquatiques, aviron, baignade, canot, kayak de mer et de rivière, kitesurf, snowkite, pêche à la ligne, planche à pagaie, rabaska, rafting, surf et voile. Cette première section traite du matériel de sécurité requis, des formations à acquérir, des ratios d'encadrement sécuritaire, ainsi que des risques propres à ces activités.

La deuxième partie du guide est consacrée à l'identification des différents bassins de pratique bordant la région métropolitaine. Chaque représentation de bassin comprend une analyse des risques qui lui sont associés lors de la pratique d'activités nautiques, accompagnée des mesures d'atténuation proposées.

Le guide se termine par une section pratique sur la préparation d'une activité ou d'un événement nautique. Un aide-mémoire, présentant les différents documents et outils nécessaires pour une organisation optimale et sécuritaire de vos activités, fait du guide un outil essentiel. Des gabarits adaptables aux diverses offres de service sont fournis dans les différentes annexes.

4. RÉALITÉ MONTRÉALAISE

Montréal est rarement associée aux activités nautiques et pourtant, son insularité en fait une région parfaite pour la pratique de différents sports et activités de loisirs nautiques. Bordée par le fleuve Saint-Laurent, le lac Saint-Pierre, le lac des Deux-Montagnes ainsi que la rivière des Prairies, l'île de Montréal présente un potentiel énorme, avec des bassins aux caractéristiques diverses, mais complémentaires.

Grâce aux différentes organisations proposant des services d'activités nautiques, les citoyen-ne-s ont la chance d'accéder aux berges et de naviguer sur toutes sortes d'embarcations non motorisées.

La pratique d'activités nautiques autoguidées est également présente, en plus de l'occupation des bassins par différents clubs pratiquant un sport ou une discipline de plein air nautique.

Une autre force de Montréal est la diversité de sa population. Lors de la planification de l'offre de service et du plan de gestion des risques, il sera important de prendre en compte la pluralité des groupes de pratiquant-e-s potentiel-le-s. Voici une liste de quelques particularités de la clientèle qu'il faut avoir en tête lors de l'élaboration des protocoles, de la formation du personnel ou de la promotion des activités.



L'expérience des participant-e-s

Une organisation grand public doit être capable d'offrir un service autant à quelqu'un d'expérimenté qu'à un néophyte. Pour une personne débutante, le défi peut aller au-delà du simple fait de ne pas connaître les rudiments de la discipline; par exemple, elle pourrait ne pas savoir nager. Ces limitations potentielles constituent un élément crucial à intégrer dans la réflexion en matière de gestion des risques. En effet, il ne faut pas présumer que la clientèle connaît les bases d'une pratique sécuritaire, et ce, même si elle a de l'expérience dans la discipline. La personne encadrant l'activité est l'experte et est donc celle qui connaît le mieux le bassin de pratique et les risques relatifs à l'activité ou à l'événement proposé.



La langue des participant-e-s

Il faut s'assurer de tenir compte de la barrière linguistique possible lors des interactions avec les participant-e-s. Pour ce faire, il est important de réfléchir à la façon de communiquer adéquatement avec la clientèle désirant participer aux activités de l'organisation.



L'âge des participant-e-s

Vu la proximité des bassins pour les Montréalais-es, les activités qui s'y déroulent attirent souvent une clientèle familiale. La mise en place d'un âge minimal de participation peut être nécessaire en fonction de la discipline et des caractéristiques du bassin sur lequel sont pratiquées les activités.





La diversité des usager·ère·s sur l'eau

Il y a une grande diversité d'usager·ère·s et d'embarcations sur les plans d'eaux entourant l'île de Montréal. Le bateau motorisé, le groupe guidé en rabaska et les kayakistes en mode autoguidé doivent tous apprendre à cohabiter sur l'eau. Il faut également prendre en considération le trafic maritime présent dans certains bassins.

De plus, les pratiquant·e·s d'activités nautiques à Montréal peuvent être encadrés par un·e guide, mais peuvent aussi pratiquer leurs activités nautiques en mode autoguidé, c'est-à-dire qu'ils peuvent emprunter de l'équipement à une organisation sans avoir recours à un·e guide. On retrouve également des personnes possédant leur propre équipement qui effectuent des sorties sur l'eau de façon autonome. Pour les organisations, l'une des contraintes touchant particulièrement les activités autoguidées est la rapidité avec laquelle elles doivent donner des instructions aux usager·ère·s. Comme elles ont un temps restreint pour transmettre les renseignements de sécurité essentiels, elles sont dans l'obligation d'optimiser leurs messages.



L'accès aux berges

La grande majorité des berges est constituée de terrains privés, résidentiels ou non accessibles pour des raisons de protection de l'environnement. Il faut donc sensibiliser les usager·ère·s autant à l'accès qu'à la sauvegarde de ces espaces verts. Si l'activité se tient sur un territoire public, il est important d'informer le propriétaire du terrain, soit un arrondissement ou la Ville de Montréal (par le biais du service central). Pour trouver les personnes-ressources ou obtenir des conseils en lien avec la réglementation du projet, il est recommandé d'entrer en contact avec l'organisation gestionnaire du programme de subvention ou la fédération qui se rattache à la discipline offerte.



5. INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE NAUTISME

En plus de tenir compte des particularités de la clientèle, il est important d'avoir en tête les caractéristiques des terrains et des bassins où l'activité se déroulera. Une programmation nautique touche plusieurs paliers gouvernementaux, du municipal au fédéral. Il faut donc se questionner sur les réglementations applicables à chacun des paliers. Par exemple, il est important de consulter la réglementation de Transports Canada sur les embarcations de plaisance, ainsi que le [Règlement sur les petits bâtiments](#).

Plusieurs outils ont été conçus par les fédérations et certaines organisations afin d'aider à organiser des activités, de vérifier l'efficacité et la légalité des procédures mises en place, de fournir les renseignements nécessaires à l'équipe de coordination et d'animation, et de promouvoir les bons comportements à adopter sur l'eau. C'est d'ailleurs le cas de la campagne de sécurité nautique [Sur l'eau, ça va de soi](#) de Canot Kayak Québec. Cette campagne rappelle que la sécurité passe par de simples gestes qui peuvent avoir un grand impact sur la vie des encadrant-e-s et celle des usager-ère-s. Les 11 facteurs de risque et les moyens simples de les éviter sont notamment mis de l'avant par des capsules vidéo et des informations pertinentes sur le site Internet de l'organisme.

S'il apparaît naturel que les interventions auprès des usager-ère-s aient un impact direct sur leur sécurité, le fait est qu'elles ont aussi d'autres répercussions importantes, notamment sur la protection de la biodiversité et des milieux naturels. Il est du ressort de tous de prendre

conscience de l'importance de respecter les milieux de pratique, et cette réalité doit apparaître dans les messages de toutes les organisations proposant des activités nautiques. Cela peut être fait par l'intégration des sept [principes Sans trace](#) et de mesures écoresponsables. Les organisations sont des intermédiaires privilégiés avec une clientèle qui n'a souvent pas conscience des conséquences possibles de la pratique d'activités de plein air sur les milieux, l'environnement, la faune et la flore. Il faut donc saisir cette occasion pour transmettre les bons messages !



6. PRÉSENTATION DES DISCIPLINES

LOIS ET RÉGLEMENTATIONS EN MILIEU NAUTIQUE

Sur l'eau, plusieurs réglementations existent dans le but de rendre sécuritaires les sorties nautiques. Il est de votre responsabilité de vous assurer de connaître ces réglementations à jour et de les appliquer dans le cadre de vos activités, selon le type d'embarcation utilisé et l'endroit où vous vous trouvez. Le [Guide de sécurité nautique](#) émis par Transports Canada est un excellent point de départ pour une navigation sécuritaire, car il offre un aperçu des bases de la sécurité nautique. Par contre, il ne devrait pas être votre seule source d'information. De plus, Transports Canada recommande que les plaisancier·ère·s, peu importe leur âge ou leur niveau d'expérience, suivent un cours de sécurité nautique pour apprendre à bien se comporter sur l'eau.



Consultez la [liste complète des prestataires de cours agréés par Transports Canada](#) sur son site Web.

Vous trouverez les réglementations propres à la navigation nautique à la page 5 du [Guide de sécurité nautique](#) émis par Transports Canada. En bref :

- La [Loi sur la marine marchande du Canada \(2001\)](#) est la principale loi déterminant la sécurité du transport maritime, de la navigation de plaisance et de la protection du milieu marin. Voici ses règlements connexes s'appliquant aux embarcations de plaisance :
 - [Règlement sur la compétence des conducteurs d'embarcations de plaisance](#) ;
 - [Règlement sur les petits bâtiments](#) ;
 - [Règlement sur les abordages](#) ;
 - [Règlement sur les restrictions visant l'utilisation des bâtiments](#) ;
 - [Règlement sur la pollution par les bâtiments et sur les produits chimiques dangereux](#) ;
 - [Règlement sur les pratiques et les règles de radiotéléphonie en VHF](#).
- Le [Code criminel du Canada](#) s'applique à la navigation de plaisance. Par exemple, la conduite avec facultés affaiblies ou le fait de ne pas s'arrêter sur les lieux d'un accident sont aussi considérés comme des actes criminels.
- Le [Règlement sur les contraventions](#) présent dans la [Loi sur les contraventions](#) s'applique aux embarcations de plaisance. Il permet aux policiers de donner des contraventions sur l'eau comme ils le feraient pour les infractions à la sécurité routière.
- Le [Règlement sur les canaux historiques](#) faisant partie de la [Loi sur le ministère des Transports](#) vise la gestion, l'entretien, le bon usage et la protection des canaux historiques administrés par l'Agence Parcs Canada.

Attention, vous pourriez avoir à vous conformer à d'autres lois et règlements en tant que propriétaire ou conducteur·rice d'une embarcation de plaisance, qui sont propres à un secteur en particulier, par exemple : la Loi sur les aires marines nationales de conservation du Canada.

Précisions sur le Règlement sur les petits bâtiments

Activités guidées pour les embarcations à propulsion humaine :

Selon le [Règlement sur les petits bâtiments](#), toute personne responsable d'une entreprise qui effectue des excursions guidées et le dirigeant d'une excursion guidée (le/la guide) veillent à ce que les conditions suivantes soient respectées à bord d'une embarcation à propulsion humaine :

- Toute personne doit avoir le matériel obligatoire.
- Toute personne doit porter un vêtement de flottaison individuel de la bonne taille.
- Chaque participant-e à une excursion guidée porte un casque protecteur de la bonne taille dans des eaux de classe 3 ou plus.
- Le/la guide d'une excursion guidée doit avoir une trousse de premiers soins conforme et dans un contenant étanche.
- L'équipement et le matériel qui sont à bord du bâtiment (l'embarcation) et qui ne sont pas utilisés sont arrimés de façon sécuritaire lorsque le bâtiment est en mouvement.
- Si la température de l'eau est inférieure à 15 °C, l'équipement doit être disponible immédiatement ou des mesures doivent être établies pour protéger les participant-e-s contre les effets de l'hypothermie ou du choc dû au froid en cas d'invasissement par le haut, de chavirement ou de chutes par-dessus bord.
- Avant le début de l'excursion, il faut donner aux participant-e-s, dans l'une ou l'autre des langues officielles, ou les deux, compte tenu de leurs besoins, un exposé sur les mesures de sécurité et d'urgence appropriées à l'excursion.
- Avant le début de l'excursion, le/la guide doit communiquer le nombre de participant-e-s à une personne à terre qu'il ou elle a désignée à titre de responsable des communications avec les services de recherche et de sauvetage en cas d'urgence. C'est ce qu'on appelle « ouvrir le plan d'urgence ».

Activités des embarcations à passagers à propulsion humaine :

Selon le [Règlement sur les petits bâtiments](#), l'utilisateur-riche d'un bâtiment à passagers à propulsion humaine (par exemple, une personne qui loue un rabaska), veille à ce que les conditions suivantes soient respectées :

- Si la température de l'eau est inférieure à 15 °C, toute personne qui utilise un bâtiment à passagers à propulsion humaine ou en permet l'utilisation veille à ce que de l'équipement soit à bord ou que des mesures soient établies pour protéger les personnes à bord contre les effets de l'hypothermie ou du choc dû au froid en cas d'invasissement par le haut, de chavirement ou de chutes par-dessus bord.
- Avant le départ, un exposé sur les mesures de sécurité et d'urgence appropriées au type de bâtiment et à la nature de l'activité doit être donné aux passager-ère-s, dans l'une ou l'autre des langues officielles, ou les deux, compte tenu de leurs besoins.
- L'utilisateur-riche d'un bâtiment à passagers à propulsion humaine communique, avant le départ, le nombre de personnes à bord à une personne à terre qu'il ou elle a désignée à titre de responsable des communications avec les services de recherche et de sauvetage en cas d'urgence. C'est ce qu'on appelle « ouvrir le plan d'urgence ».

Pour en savoir plus, consultez le [Règlement sur les petits bâtiments](#).

Autres règles et normes du milieu nautique à respecter

Certificat d'opérateur restreint maritime

Le [certificat d'opérateur restreint maritime](#), anciennement appelé « certificat restreint de radiotéléphoniste », permet d'opérer un poste de radio maritime, notamment un poste VHF, c'est-à-dire une radio à haute fréquence. Il est émis par le gouvernement canadien et est valide à vie.

Preuve de compétence pour les embarcations de plaisance à moteur

Naviguer requiert une bonne compréhension des « règles de route » s'appliquant aux voies navigables canadiennes et une connaissance des règles de sécurité nautique. C'est pourquoi toutes les personnes qui conduisent une embarcation de plaisance à moteur doivent avoir à bord une preuve de compétence. Les preuves admissibles sont énumérées à la page 12 du [Guide de sécurité nautique](#) émis par Transports Canada. Il s'agit d'une exigence qui concerne tous les types d'embarcations à moteur, peu importe la puissance et la taille de leur moteur.

Règles de route sur l'eau

Les plaisancier·ère·s ont également la responsabilité de partager les voies navigables avec la faune, les personnes qui plongent et qui nagent, et les autres plaisancier·ère·s et embarcations de tout type. La section Règles de route sur l'eau présente à la page 44 du [Guide de sécurité nautique](#) émis par Transports Canada décrit certaines règles fondamentales à respecter sur les voies navigables du Canada et des situations à connaître lorsque vous êtes sur l'eau.

Comme les lois sur la navigation sont mises à jour de temps à autre, vous devez vous assurer d'avoir l'information la plus récente. Si le Guide de sécurité nautique et la réglementation sont contradictoires, fiez-vous toujours au texte réglementaire le plus récent. Pour en savoir plus sur la réglementation, référez-vous aux liens qui vous intéressent à la section Coordonnées et références du Guide de sécurité nautique émis par Transports Canada.

Normes des fédérations de plein air ou sportives nautiques

Les différentes fédérations de plein air ou sportives nautiques ont des normes de pratique et d'encadrement spécifiques à leurs disciplines qui s'ajoutent aux réglementations canadiennes en vigueur sur les plans d'eau. La section suivante présentant différentes disciplines nautiques met de l'avant ces normes.

Il est de votre responsabilité de vous assurer que ces normes sont encore actuelles, étant donné que ce ne sont pas toutes les fédérations qui possèdent des guides de pratique et d'encadrement à jour. Pour en savoir plus à ce sujet, contactez directement la fédération attachée à votre discipline. Les coordonnées des fédérations se trouvent dans la section Ressources et contacts.

Le plein air nautique adapté

Fondée sur une approche d'inclusion, l'accessibilité universelle permet à toute personne, quelles que soient ses capacités, l'utilisation identique ou similaire, autonome et simultanée des services offerts à l'ensemble de la population. L'accessibilité universelle s'articule sur quatre axes :

- Architecture et urbanisme ;
- Programmes, services et emploi ;
- Communications ;
- Sensibilisation et formation.

Pour favoriser l'accessibilité universelle dans les activités nautiques, il est important de considérer les quatre axes décrits ci-dessus.

Tout d'abord, il faut vérifier l'accès physique du lieu de pratique, en s'assurant notamment qu'il y a des toilettes adaptées, qu'il y a un accès pour se rendre au quai ou à la plage pour une personne en fauteuil roulant, et que l'arrêt du transport adapté ou le stationnement pour personne en situation de handicap n'est pas trop loin du lieu de pratique.

Il est important par la suite de former les personnes-ressources sur le matériel adapté offert et les consignes de sécurité associées à la pratique de l'activité nautique adaptée. Par exemple, il est important de prendre en considération que certaines formes de handicap, dont l'immobilisation d'un ou plusieurs membres, induisent des problèmes de thermorégulation (sudation, circulation sanguine, etc.). Ces problèmes peuvent accentuer les risques liés à la santé et exigent des précautions particulières.

Si un transfert est nécessaire pour le/la participant·e, du matériel peut être utilisé pour le faciliter, mais il doit être effectué par des personnes formées, pour assurer la sécurité de tous. Il faut aussi savoir que certaines activités sont déconseillées selon les capacités fonctionnelles des participants·e·s, principalement pour des raisons de faisabilité, mais également de sécurité.

En plus du matériel adapté, il faut prévoir du matériel supplémentaire pour adapter l'équipement aux différents types de handicaps, ainsi qu'un endroit où entreposer le fauteuil personnel des participant·e·s.



ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

Québec Subaquatique



Vu la complexité de cette discipline, il est recommandé d'entrer en contact avec Québec Subaquatique afin de valider les projets d'initiation à la plongée.



Matériel obligatoire

La liste de matériel varie énormément selon le type de plongée. Cette liste n'est donc pas exhaustive, mais représente le strict minimum pour pratiquer cette discipline.

- 1 bouteille de gaz respirable – Elle doit détenir une preuve d'inspection visuelle chaque année et une preuve de test hydrostatique chaque trois ans. Ce sont des collants apposés sur la bouteille ;
- Combinaison isothermique – La température de l'eau peut descendre sous les 4 degrés Celsius, il est donc important de bien s'habiller pour prévenir l'hypothermie avec un vêtement étanche (dry suit) ou humide (wet suit), des bottines, des mitaines et une cagoule ;
- 1 masque avec verre de sécurité ;
- 1 paire de palmes ;
- 1 tuba ;
- 1 manomètre submersible ;
- 1 compensateur de flottabilité ;
- 1 bouteille avec détendeur.



Formations

Pour plonger au Québec, chaque plongeur-euse doit détenir un certificat de qualification en plongée sous-marine récréative délivré par le gouvernement du Québec. Québec Subaquatique est mandatée pour faire l'émission de ces certificats. Pour obtenir un certificat, la personne intéressée doit suivre une formation dans une agence reconnue (PADI, CMAS, PDIC, SSI, etc.) et réussir son évaluation théorique, puis pratique en piscine et en eau libre.

Ce sont également les agences qui forment les moniteur-ric-e-s. Québec Subaquatique, quant à elle, forme les évaluateur-ric-e-s. Généralement, un-e moniteur-ric-e formé-e par son agence suit également sa formation d'évaluateur-ric-e auprès de la fédération afin de pouvoir faire le cycle complet de formation auprès de ses élèves.



Ratio d'encadrement

Non applicable dans le cadre de cette discipline

Facteurs de risque spécifiques à la discipline

- Risque élevé de décompression si les paliers de décompression ne sont pas adéquatement faits pour remonter à la surface;
- Risque de commotion cérébrale dans le cas où la personne qui plonge glisse juste avant son entrée à l'eau alors qu'elle est tout équipée.

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun autre risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.

Normes spécifiques pour les activités autoguidées

La personne qui plonge de façon autoguidée a les responsabilités suivantes :

- Plonger avec au moins un-e coéquipier-ère ;
- Se limiter aux exercices appris durant ses cours ;
- Connaître la procédure d'urgence prescrite par Québec Subaquatique et celle propre à l'endroit où se déroule la pratique libre ;
- En cas d'accident ou d'incident, faire parvenir à Québec Subaquatique (dans un délai de dix jours) un rapport d'accident et d'incident. Ce formulaire est accessible sur le site Internet de la fédération ;
- S'abstenir de consommer des drogues ou boissons alcoolisées ou d'être sous l'effet de celles-ci pendant la période de la pratique.

Dans le cadre du programme, étant donné que la clientèle est surtout néophyte, il n'est pas recommandé d'offrir la plongée en formule autoguidée.

AVIRON

Aviron Québec



Matériel obligatoire

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) avec sifflet ;
- Bateau à moteur pour la sécurité – La ou les personnes qui avironnent doivent être accompagnées par un bateau de sécurité à moteur.



Formations et recommandations

Pour pratiquer cette activité, il faut au moins avoir suivi la formation d'entraîneur-euse certifié-e par le programme [Apprendre à ramer du Programme national de certification des entraîneurs](#) (PNCE) et avoir complété sa formation pratique.

L'association recommande que les embarcations soient accompagnées par un bateau. Pour la conduite du bateau de sécurité, il faut se doter d'un permis de conduire d'embarcation de plaisance et se soumettre aux réglementations de Transports Canada et au Règlement sur les petits bâtiments.

Il est également fortement recommandé que les participant-e-s soient capables de nager sur une distance de 50 m.



Ratio d'encadrement

Aviron	1 entraîneur-euse certifié-e pour 10 participant-e-s
--------	--



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

Comme les personnes qui rament font dos à leur destination, elles risquent d'entrer en collision avec des obstacles si elles ne sont pas à l'affût. Pour éviter les accidents, il faut porter attention aux obstacles qui entourent le plan d'eau, ainsi qu'aux autres utilisateur-ric-e-s. Il est donc recommandé de jeter régulièrement des coups d'œil aux alentours.

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun autre risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

L'aviron est une discipline qui se pratique rarement en formule autoguidée.

BAIGNADE

Société de sauvetage



Pour que la baignade soit autorisée dans un lieu public (piscine, plage et parc aquatique), il doit y avoir un aménagement et une supervision conformes au Règlement sur la sécurité dans les bains publics. Il est du devoir de l'entité organisant l'activité d'en prendre conscience et d'appliquer les différents éléments à mettre en place pour pratiquer cette discipline.



Matériel obligatoire

Une piscine doit être pourvue, à des endroits accessibles en tout temps, de l'équipement de secours suivant :

- 1 perche électriquement isolée ou non conductrice d'une longueur d'au moins 3,6 m ;
- 2 bouées de sauvetage qui peuvent être :
 - de type annulaire d'un diamètre intérieur compris entre 275 et 380 mm, solidement attachées à un câble d'une longueur de 3 m plus la moitié de la largeur de la piscine et placées sur un support à la station de surveillance ; ou
 - de type « torpille » avec une boucle pour les épaules et au moins 2 m de câble ;
- 1 trousse de premiers soins conforme à l'annexe 5 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#) ;
- 1 couverture ;
- 1 planche servant en cas de blessure à la colonne vertébrale.

Il est fortement recommandé d'avoir des vêtements de flottaison individuels ou tout autre dispositif de flottaison pour les enfants ne sachant pas nager.

Une plage ouverte au public doit être pourvue de l'équipement suivant :

- 1 chaloupe de sauvetage – non motorisée ou un aquaplane (voir la réglementation pour les spécifications) ;
- 1 poste de surveillance – d'une hauteur minimale de 2,4 m pour chaque unité ou fraction d'unité de 125 m linéaires de plage ;
- 1 ligne de bouées de couleur blanche – indiquant les limites de la zone sous surveillance. La profondeur de l'eau de la zone ainsi délimitée doit être d'au plus 1,6 m ;
- 1 bouée de sauvetage (à chaque poste de surveillance) – de type annulaire et placée sur un support ; ou de type « torpille » avec une boucle pour les épaules et au moins 2 m de câble ;
- 1 trousse de premiers soins – conforme à l'annexe 5 de la réglementation ;
- 1 couverture ;
- 1 planche servant, en cas de blessure, à stabiliser la colonne vertébrale ;
- 1 moyen de communication – mis à la disposition du préposé à la surveillance pour communiquer avec les services d'urgence. Le moyen de communication doit être situé dans un rayon d'action de 100 m du poste de surveillance. De plus, la procédure à suivre en cas d'urgence doit être affichée ;
- 1 bouée – indiquant, au point le plus profond de la zone sous surveillance et pour chaque unité ou fraction d'unité de 125 m linéaires de plage, la profondeur de l'eau en mètres, en caractères d'au moins 150 m.



Formations

- Les surveillant-e-s-sauveteur-euse-s doivent détenir un brevet Sauveteur national (option selon le milieu) à jour. Il faut également être âgé-e d'au minimum 17 ans pour occuper ce poste. Pour en savoir plus, consultez le [Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#).
- Les accompagnateur-ric-e-s de groupes d'enfants en milieu aquatique doivent être informé-e-s de leurs rôles et responsabilités, comme le recommande le [Guide d'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique](#).



Ratio d'encadrement

Les ratios d'encadrement minimums recommandés pour les groupes d'enfants en milieu aquatique sont les suivants :

- Pour les enfants de moins de 6 ans : 1 accompagnateur-ric-e/6 enfants maximum
- Pour les enfants de 6 ans ou plus : 1 accompagnateur-ric-e/15 enfants maximum

Pour un encadrement optimal, il est recommandé de diviser les enfants en petits groupes, et ce, même lorsque le ratio accompagnateur-ric-e/enfants est respecté (p. ex. : 2 accompagnateur-ric-e-s/12 enfants).

Les directives à suivre afin d'évaluer les ratios d'encadrement sécuritaires selon la surface du plan d'eau et le nombre de baigneurs-euse-s sont énoncées à l'annexe 3 du [Règlement sur la sécurité dans les bains publics](#).



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

- Difficulté à rejoindre le bord ou un endroit sécuritaire
- Noyade

Attention! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun autre risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Dans le cas d'une plage sans surveillance ou d'un plan d'eau accessible à la population, il est fortement recommandé d'afficher les règles de sécurité et les risques tel que recommandé dans le [Guide des bonnes pratiques à l'intention des propriétaires et exploitants de sites riverains](#).

CANOT

Canot Kayak Québec (CKQ)



Matériel obligatoire

Canot (moins de 6 m)

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou gilet de sauvetage de la bonne taille porté par toutes les personnes à bord ;
- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m (49 pi 3 po) de longueur ;
- 1 écope ou pompe de cale manuelle ;
- 1 sifflet ou autre dispositif ou appareil de signalisation sonore par canot.

Matériel supplémentaire en eau vive

- 1 casque – Toute personne à bord d'un canot dans des eaux de classe 3 ou plus doit porter un casque protecteur de la bonne taille.

Lors d'une excursion guidée, le ou la guide doit avoir

- 1 trousse de premiers soins conforme et dans un contenant étanche.



Formations

Pour des activités urbaines journalières aux alentours de Montréal, voici les formations recommandées par Canot Kayak Québec (CKQ) afin d'encadrer un groupe :

Eau calme

- Formation de niveau II en canot eau calme de CKQ ;
- Formation de premiers soins valide (minimum de 8 heures).

Eau vive

- Formation de niveau II en canot eau vive de CKQ, ainsi qu'une formation de sauvetage en eau vive (niveau 2) valide ;
- Formation de premiers soins valide (minimum de 8 heures).

Si vous effectuez une sortie en région isolée, avec des sections en continu de rapides de classe 1 et plus ou de plus d'une journée, vous pourriez avoir besoin de formations plus approfondies pour encadrer l'activité. Pour en savoir plus, écrivez à l'adresse info@canot-kayak.qc.ca.

De plus, si l'activité est accompagnée d'un bateau de sécurité motorisé, il faut doter votre personnel d'un permis de conduire d'embarcation de plaisance.



Ratio d'encadrement

Les ratios d'encadrement en canot sont relatifs au nombre de personnes présentes dans les embarcations (solos, duos ou mixtes). Voici un tableau récapitulatif, selon les différents scénarios :

Canot duo	1 encadrant-e pour 12 participant-e-s ou un total de 6 canots
Canot solo	1 encadrant-e pour 5 participant-e-s ou un total de 5 canots
Canot mixte	1 encadrant-e pour 8 participant-e-s ou un total de 5 canots

Les ratios de CKQ ne sont pas toujours les mêmes que ceux d'Aventure Écotourisme Québec (AEQ). Il est préférable d'utiliser les ratios de CKQ si le ou la gestionnaire de l'activité n'est pas membre de l'AEQ. Pour en savoir plus, écrivez à l'adresse info@canotkayakquebec.ca.

Facteurs de risque spécifiques à la discipline

Il n'y a aucun facteur de risque spécifique à cette discipline.

Attention! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Pour l'instant, il n'y a pas de normes ou de bonnes pratiques spécifiques aux activités autoguidées en canot, il faut donc se référer aux mêmes normes mentionnées plus haut dans la section. Transports Canada a créé une [Liste de vérification de sécurité](#) qui peut être utile pour les activités autoguidées.

CANOT À GLACE

Association des coureurs en canot à glace du Québec (ACCGQ)



Matériel obligatoire

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) approuvé et portant la mention « Transports Canada/Garde côtière canadienne » de la bonne taille pour chaque personne à bord (un VFI de couleur voyante est préférable) ;
- 1 sifflet de signalisation à usage marin pour chaque personne à bord (le sifflet doit être sans bille) ;
- 4 écopés – Elles doivent contenir au moins 3,5 L et être attachées au canot par une corde d'environ 1,5 m ;
- 5 signaux pyrotechniques de détresse de type B ou C approuvés par Transports Canada et non périmés ;
- 1 radio de communication marine de type VHF en bon état de marche ;
- 1 cellulaire en bon état de marche ;
- 1 sac à corde de sécurité contenant une corde flottante d'au moins 15 m ;
- 1 lumière blanche clignotante par personne à bord ;
- 1 lampe de poche étanche et fonctionnelle (peut servir de signal visuel en cas d'abordage).

Autre matériel requis

- 2 pagaies flottantes avec crampons pour le/la barreur-euse (dont 1 de secours) ;
- 5 rames flottantes avec crampons pour le reste des membres de l'équipe ;
- 1 paire de crampons pour les pieds par personne à bord ;
- 1 paire de bottes en néoprène par personne à bord ;
- 1 paire de genouillères et de jambières (protections) par personne à bord ;
- 1 paire de mitaines fourrées ;
- 1 remorque ;
- Vêtements thermiques – Les gens s'habillent généralement comme en ski de fond : un lycra, des sous-vêtements thermiques, un coupe-vent et une tuque ;
- 1 endroit chauffé disponible, pour se réchauffer et effectuer les réparations du canot.



Formations

Formation accréditée par l'Association des coureurs en canot à glace du Québec (ACCGQ) :

Cette formation est offerte aux canotier-ère-s lors de leur première année de pratique. En attendant de suivre la formation, une personne souhaitant pratiquer ce sport peut devenir membre première saison de l'ACCGQ et ainsi bénéficier de la couverture en assurances. La formation permet de devenir membre canotier de l'ACCGQ, mais autorise aussi à participer aux courses. Le/la canotier-ère est considéré-e comme ancien-ne membre les années subséquentes et doit renouveler son adhésion chaque année pour bénéficier de la couverture en assurances et participer aux courses.

La formation n'est pas obligatoire pour la personne qui remplit l'exigence de participer à cinq sorties/pratiques, dont au moins trois d'entre elles se font dans des conditions de glace, et qui est accompagnée par au moins un-e ancien-ne canotier-ère à bord du canot. Son statut sera modifié à membre canotier une fois ces formations suivies.

Pour suivre la formation accréditée par l'ACCGQ, veuillez contacter info@canotaglace.org.



Ratio d'encadrement

Équipe de canot à
glace

5 personnes minimum et 1 ou 2 personnes capables d'assurer des remplacements en cas de blessures ou d'empêchements
Minimum de 3 canotier-ère-s d'expérience requis

Les canotier-ère-s d'expérience peuvent être remplacé-e-s par d'autres ayant suivi une formation accréditée par l'ACCGQ.

Les équipes s'entraînent de manière autonome et la présence d'au moins une embarcation de sécurité motorisée est recommandée (p. ex. UMA-17) lors des courses. Le type d'embarcation motorisé peut différer selon les conditions de glace et de marées.



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

- Risque de choc hypothermique dans les eaux froides en hiver
- Risque d'abordage avec d'autres bâtiments (navires) sur des routes de navigation

Attention! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun autre risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Il n'y a pas d'activités autoguidées en canot à glace.

Pour en savoir plus, communiquez avec l'Association des coureurs en canot à glace du Québec.

CANOË-KAYAK D'EAU VIVE

Eau Vive Québec (EVQ)



Matériel obligatoire

- 1 pagaie insubmersible – En plus de la pagaie individuelle, chaque groupe d'embarcations doit être muni d'au moins une pagaie de secours ;
- 1 casque par personne
 - qui permet à l'eau de s'échapper rapidement ;
 - qui s'attache par une sangle ou une courroie non élastique ;
 - qui protège le front et la nuque ;
 - qui comporte une mousse intérieure n'absorbant pas l'eau.
- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage de taille appropriée et approuvé par la Garde côtière canadienne, Pêches et Océans Canada ou Transports Canada – doit être porté par chaque personne à bord ;
- 1 vêtement isothermique – La personne qui pratique l'activité est responsable de porter des vêtements adaptés à la température de l'eau advenant une immersion prolongée (la norme $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$ est considérée comme minimale pour un choix approprié)* ;
- 1 jupette – La personne qui pratique le canoë-kayak (petites embarcations fermées et/ou pontées) doit porter une jupette bien ajustée à sa taille et à l'hiloire de l'embarcation. Dans le cas des canoës ne disposant pas d'hiloire, c'est-à-dire ouverts, la jupette n'est pas requise, puisque l'eau peut naturellement s'en échapper ;
- 1 sifflet par embarcation ;
- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m pour chaque embarcation – Eau Vive Québec (EVQ) exige un sac à corde contenant une corde hydrofuge de 18 m de longueur et de 7 mm de diamètre pour les intervenant-e-s ;
- 1 embarcation insubmersible – Les personnes doivent être en mesure de se libérer facilement de leur embarcation.

- Les éléments de flottaison qui sont ajoutés à une embarcation ne sont pas obligatoires, mais doivent être répartis également le long de l'axe longitudinal. Nous suggérons à ce titre des « ballons de pointes » gonflés pouvant être positionnés à l'avant ou à l'arrière de l'embarcation.
- Tous les canoës-kayaks doivent être munis, sur chacun des ponts, d'une poignée ou d'un anneau de bosse permettant aisément d'y passer la main. Pour des raisons de sécurité et de sauvetage, le matériel utilisé doit pouvoir résister à une forte traction lorsqu'on ramène l'embarcation remplie d'eau au rivage ou au quai.
- L'aménagement de l'espace intérieur d'un canoë-kayak doit permettre au kayakiste de sortir de manière autonome et rapide.

Selon les normes d'EVQ, dans le cadre d'une activité encadrée, l'intervenant-e doit posséder le matériel d'urgence suivant :

- 1 pagaie de secours ;
- 1 trousse de premiers soins ;
- Matériel pour système d'avantage mécanique :
 - 1 sac à corde contenant une corde hydrofuge de 18 m de longueur et de 7 mm de diamètre (ces spécifications sont minimales) ;
 - 4 mousquetons ;
 - 3 poulies ;
 - 2 prusiks ;
 - 2 sangles de 25 mm x 3 m ;
 - 3 cordelettes de 5,5 ou 6 mm x 1,5 m.

* $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$: Cette norme est utilisée pour déterminer si on doit porter un vêtement isothermique. Lorsque la somme de la température de l'eau et de l'air est inférieure à 37°C , il faut porter un vêtement isothermique, sans quoi le risque d'hypothermie devient très important.



Formations

Les intervenant-e-s de canoë-kayak sont classé-e-s selon différentes formations. Voici les formations qui pourraient toucher des bassins montréalais :

- Instructeur Lac 1 (L1) – pour enseigner en plan d'eau calme ;
- Encadreur 2 (L2) – pour guider dans des rapides de classes I et II, et parfois de classe III ;
- Instructeur 2 (I2) – pour enseigner en eau vive, dans des rapides de classe I et II avec quelques rapides de classe III ;
- Encadreur 3 (L3) – pour guider dans des rapides de classe III et parfois de classe IV ;
- Instructeur 3 (I3) – pour enseigner en eau vive, dans des rapides de classe III avec quelques rapides de classe IV.



Ratio d'encadrement

Les ratios d'encadrement en canoë-kayak (kayak de rivière) sont différents si l'embarcation est en eau calme ou en eau vive.

Canoë-kayak en eau calme	1 encadrant-e certifié-e pour 8 participant-e-s Si un-e assistant-e formé-e l'accompagne, le ratio peut monter à 12 participant-e-s.
Canoë-kayak en eau vive	1 encadrant-e certifié-e pour 6 participant-e-s Si un-e assistant-e formé-e l'accompagne, le ratio peut monter à 10 participant-e-s.



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

Il n'y a aucun facteur de risque spécifique à cette discipline.

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

L'autoguidage en eau vive n'est pas une pratique recommandée par EVQ.



KAYAK DE MER

Canot Kayak Québec (CKQ)



Matériel obligatoire

Kayak de moins de 6 m

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou gilet de sauvetage de la bonne taille porté par toutes les personnes à bord ;
- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m (49 pi 3 po) de longueur ;
- 1 dispositif ou appareil de signalisation sonore par kayak (p. ex. sifflet) ;
- 1 écope ou pompe de cale manuelle.

Kayak de plus de 6 m

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou gilet de sauvetage de la bonne taille porté par toutes les personnes à bord ;
- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m (49 pi 3 po) de longueur ;
- 1 dispositif ou appareil de signalisation sonore par kayak (p. ex. sifflet) ;
- 1 écope ou pompe de cale manuelle ;
- 1 lampe de poche étanche ;
- Des feux de navigation – Seulement après le coucher du soleil ou avant son lever, ou par visibilité restreinte (brume, chute de neige, etc.) ;
- 6 fusées de détresse de type A, B, C ou D, dont au plus 2 peuvent être de type D (dans certains cas seulement) :

- Les fusées de détresse ne sont pas requises à bord d'une embarcation si elle navigue sur un fleuve, une rivière, un canal ou un lac où elle ne peut jamais se trouver à plus d'un mille marin (1,852 km) de la rive ou bien si l'embarcation n'a pas de couchette et participe à une compétition officielle ou aux derniers préparatifs de celle-ci.
- Pour plus de précisions sur le type et le nombre de fusées requises, voir la remarque 2 présente dans la section Exigences minimales en matière d'équipement de sécurité selon le type et la longueur de l'embarcation, à la page 19 du Guide de sécurité nautique de Transports Canada.

Lors d'une excursion guidée, le ou la guide doit avoir :

- 1 trousse de premiers soins conforme et dans un contenant étanche.



Formations

Pour encadrer des activités de kayak de mer aux alentours de Montréal, voici les formations suggérées par Canot Kayak Québec (CKQ) :

- Kayak de mer niveau 2 de CKQ ;
- Formation de premiers soins valide (minimum de 8 heures).

Assurez-vous également d'avoir une connaissance du secteur, ainsi qu'une formation maison sur la météorologie et la navigation sur un plan d'eau. Pour en savoir plus, écrivez à l'adresse info@canotkayakquebec.ca.

Si l'activité est accompagnée d'un bateau de sécurité motorisé, il faut doter votre personnel d'un permis de conduire d'embarcation de plaisance.



Ratio d'encadrement

Les ratios d'encadrement en kayak sont relatifs au nombre de personnes présentes dans les embarcations (solos, duos ou mixtes). Voici un tableau récapitulatif, selon les différents scénarios :

Kayak duo	1 encadrant·e pour 8 participant·e·s ou un total de 4 kayaks
Kayak solo	1 encadrant·e pour 5 participant·e·s ou un total de 5 kayaks
Kayak mixte	1 encadrant·e pour 7 participant·e·s ou un total de 5 kayaks

Remarque : Les ratios de CKQ ne sont pas toujours les mêmes que ceux d'Aventure Écotourisme Québec (AEQ). Il est préférable d'utiliser les ratios de CKQ si le ou la gestionnaire de l'activité n'est pas membre de l'AEQ.

! Facteurs de risque spécifiques à la discipline

Il n'y a aucun facteur de risque spécifique à cette discipline.

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Pour l'instant, il n'y a pas de normes ou de bonnes pratiques spécifiques aux activités autoguidées en kayak, il faut donc se référer aux mêmes normes mentionnées plus haut dans la section. Transports Canada a créé une [Liste de vérification de sécurité](#) qui peut être utile pour les activités autoguidées.

KITESURF ET SNOWKITE

Fédération Québécoise de Kite (FQK)



Matériel obligatoire

- 1 casque ;
- 1 système de largage rapide – La barre du kite doit être munie d'un système de largage rapide (chicken loop) permettant de mettre le kite hors d'état de tracter, tout en restant sous le « contrôle » de la personne qui pilote ;
- 1 laisse de sécurité – La barre du kite doit être équipée d'une laisse munie d'un système de largage rapide permettant de se libérer complètement du kite si nécessaire. La laisse doit être fixée à l'avant ou sur le côté du harnais ;
- 1 coupe-ligne ;
- 1 vêtement isothermique – La personne qui pratique l'activité est responsable de porter des vêtements adaptés à la température de l'eau advenant une immersion prolongée (la norme $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$ est considérée comme minimale pour un choix approprié)*.

L'équipement utilisé doit être adapté aux conditions météorologiques. La grandeur de voile doit être adaptée à la force du vent, au poids de la personne qui pilote et à son niveau de compétence. La grosseur de la planche ou le type de planche utilisé doit être adapté aux mêmes facteurs. Si la personne n'a pas l'équipement requis pour les conditions météorologiques, elle doit s'abstenir de pratiquer.

Advenant le cas où une personne hésite entre deux tailles de kite, elle doit opter pour la plus petite taille et changer au besoin.

Pour le kitesurf uniquement

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) conçu pour le kite – Chaque participant-e doit porter un VFI conçu pour le kite sauf lors d'une compétition officielle où il y a un véhicule de secours ayant à bord un VFI ou un gilet de sauvetage qui est de la bonne taille et qui peut être endossé dans l'eau.

Matériel à ajouter dans le cadre d'une activité encadrée

- 1 système de communication pour l'équipe d'encadrement (téléphones, radios, casques d'écoute, etc.) ;
- 1 trousse de premiers soins conforme et à portée de main ;
- 1 véhicule adapté au transport de personnes blessées, avec conducteur-riche qualifié-e disponible ;
- Documents sur la gestion des risques :
 - Une liste de numéros d'urgence à jour, bien identifiée et accessible ;
 - Un plan de gestion des risques préparé et approuvé pour chaque emplacement ;
 - Un plan d'urgence préparé et approuvé pour chaque emplacement.

* $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$: Cette norme est utilisée pour déterminer si on doit porter un vêtement isothermique. Lorsque la somme de la température de l'eau et de l'air est inférieure à 37°C , il faut porter un vêtement isothermique, sans quoi le risque d'hypothermie devient très important.

Environnement de pratique obligatoire

- Une zone de gréage, de décollage et d'atterrissage des kites dégagée d'obstacles (minimum 100 m sous le vent de la personne qui pilote) doit être délimitée, identifiée et surveillée afin d'empêcher des étrangers d'y pénétrer ;
- Une zone de pratique dégagée d'obstacles (minimum 100 m sous le vent de la personne qui pilote) doit être délimitée, identifiée et surveillée afin d'empêcher d'autres usagers d'y pénétrer.

Pour le snowkite uniquement :

- Un minimum de 15 cm de glace est requis sur les plans d'eau pour l'entraînement.

Règles de sécurités à respecter par les personnes pratiquant l'activité

- S'informer des particularités du site de pratique (courant, zones interdites, danger, etc.) ;
- Connaître son niveau de pratique. Les niveaux de pratique suggérés par l'Internationale Kiteboarding Organization (IKO) se trouvent à l'annexe 1 du [Règlement de sécurité Kitesurf et snowkite de la Fédération Québécoise de Kite \(FQK\)](#);
- Connaître et respecter les règles de priorité en kite énoncées à l'annexe 3 du [Règlement de sécurité Kitesurf et snowkite de la FQK](#);
- S'informer des prévisions météorologiques ;
- Évaluer la direction, la force et la constance du vent en observant autour et évaluer les possibles effets du vent pouvant influencer la pratique de l'activité (vérifier de manière visuelle si un obstacle suffisamment gros pour créer de la turbulence se trouve près de la zone de décollage ou sur la zone de navigation) ;
- Vérifier la présence de nuages orageux (cumulonimbus) dans un périmètre de 5 km ou moins, et s'abstenir de naviguer s'il y a lieu ;
- Ne jamais faire voler un kite au-dessus d'une autre personne ;
- Respecter son niveau de pratique, le niveau de difficulté d'un site de pratique et les conditions météorologiques ;
- Ne jamais être sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ;
- Être conscient-e que le retour à terre ou au point de départ peut se faire sans vent ou sans traction, donc éviter de s'éloigner à une distance supérieure à ce que l'on peut parcourir à la nage ou à pied ;
- Utiliser de l'équipement adapté à son niveau ;
- Effectuer une inspection de l'état des lignes et des connexions avant chaque décollage ;
- Effectuer une inspection de l'état général de son kite et de ses composantes avant chaque décollage (état du gonflage du kite à boudins, inspection des lignes et des connexions).



Formations

La FQK recommande différentes formations selon l'activité (cours, entraînement, activité encadrée, événement, etc.).

Cours de kite :

- **Assistant-instructeur** – Pour agir en tant qu'assistant-e-instructeur-ric(e) d'une activité de kitesurf ou de snowkite, il faut détenir la certification « Assistant instructeur » émise par une organisation reconnue (PASA, BKSA, IKO, VDWS, FFVL) ou par une école ayant un programme de formation jugé équivalent par la FQK.
- **Instructeur** – Pour agir en tant qu'instructeur-ric(e) d'une activité de kitesurf ou de snowkite, il faut détenir la certification « Instructeur niveau 1 » émise par une organisation reconnue (PASA, BKSA, IKO, VDWS, FFVL) ou par une école ayant un programme de formation jugé équivalent par la FQK.

Entraînement de kite :

- **Entraîneur** – Pour agir en tant qu'entraîneur-e d'un-e athlète de kitesurf ou de snowkite, il faut détenir la certification « Coach niveau 1 » émise par l'IKO ou être reconnu-e par la FQK comme ayant les compétences nécessaires pour entraîner un-e athlète dans une discipline donnée.

Tout type d'activité de kite encadrée :

- Pour encadrer toute activité de kite, il faut fournir la preuve (carte de certification) d'une formation en premiers soins à jour équivalente au « Secourisme d'urgence et RCR niveau C » de la Croix-Rouge.

Pour les événements, entraînements, compétitions ou expéditions guidées, une équipe d'urgence ayant une formation de premiers soins à jour équivalente au « Secourisme d'urgence et RCR niveau C » de la Croix-Rouge doit être présente sur place.

Un ratio d'un-e premier-ère répondant-e pour 10 participant-e-s doit être respecté.



Ratio d'encadrement

Les ratios d'encadrement sont différents selon l'activité. Voici ce que recommande la FQK.

Pour les cours, la FQK recommande les ratios d'enseignement proposé par l'IKO.

Instructeur-riche de niveau 1	1 instructeur-riche de niveau 1 pour un maximum de 2 élèves à la fois, avec un maximum de 1 kite en vol
Instructeur-riche de niveau 2	1 instructeur-riche de niveau 2 pour un maximum de 4 élèves à la fois, avec un maximum de 2 kites en vol (accompagné-e ou non d'un-e assistant-e-instructeur-riche)
Instructeur-riche de niveau 3	1 instructeur-riche de niveau 3 pour un maximum de 4 élèves à la fois, avec un maximum de 2 kites en vol Accompagné-e d'un-e assistant-e-instructeur-riche, le ratio de 4 élèves à la fois se maintient, avec un maximum de 4 kites en vol. - Un-e assistant-e-instructeur-riche doit toujours travailler sous la supervision d'un-e instructeur-riche de niveau 2 ou 3. - Tous les instructeur-riche-s doivent évaluer et certifier leurs élèves en leur remettant une carte de certification.

Pour les entraînements seulement :

Entraîneur-euse	1 entraîneur-euse pour un maximum de 6 pratiquant-e-s
-----------------	---

Facteurs de risque spécifiques à la discipline

- Blessures attribuables à des chutes, à des erreurs de pilotage ou à d'autres mouvements
- Collisions avec d'autres personnes ou objets
- Blessures attribuables à des objets dans l'eau
- Blessures attribuables au contact avec les lignes
- Blessures attribuables à l'équipement
- Traction non contrôlée
- Dérive

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun autre risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique

Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Plusieurs règlements doivent être consultés et mis de l'avant lors de la pratique d'une activité de kite en formule autoguidée. Assurez-vous de consulter le [Règlement de sécurité kitesurf et snowkite](#) produit par la FQK.

Dans le cadre du Programme de soutien aux activités sportives et de loisirs nautiques, il n'est pas recommandé d'offrir une activité de kite en formule autoguidée.

Pour en savoir plus, communiquez avec François Tremblay, responsable sécurité et formation : francois.tremblay@federationkite.ca.

PÊCHE À LA LIGNE

Fédération des chasseurs et pêcheurs du Québec



Matériel obligatoire

- 1 trousse de premiers soins ;
- 1 canne à pêche avec moulinet ;
- Hameçons, trépieds ou cuillères ;
- Pesées ou bouchons ;
- Émerillons ;
- Fil à pêche ;
- 1 coffre à pêche – Permet de ranger de façon sécuritaire les différents outils de pêche ;
- 1 panier à poissons ;
- 1 coupe-fil ;
- Pincettes ;
- Lunettes de soleil – Offre une protection contre le soleil et les hameçons ;
- 1 galon à mesurer – Permet de s'assurer de la taille des poissons est conforme aux tailles à respecter ;
- Chasse-moustique et chasse-tique ;
- 1 épuisette.



Formations

Il n'y a aucune formation obligatoire pour pratiquer une activité de pêche. Toutefois, il est obligatoire de se munir d'un permis de pêche. Les personnes qui pêchent doivent avoir leur permis avec elles, ainsi qu'une pièce d'identité avec photo qui permet de confirmer leur identité.

Certaines personnes peuvent pêcher en vertu du permis des personnes de 18 ans et plus, comme leur conjoint-e ou leur enfant. Il est important de se renseigner dans la section [permis de pêche](#) du site du gouvernement du Québec.

Un permis de pêche autorise la personne qui le détient à pêcher, mais tout comme un permis de conduire, il exige de se soumettre à certaines règles. Voici en bref les différents sujets abordés dans ce règlement :

- Les quotas et limites de prises à respecter par espèce de poisson ;
- Les dates où la pêche est autorisée selon l'espèce et la zone de pêche ;
- Les limites de longueur des poissons qu'il est possible de conserver ;
- Les types de poissons-appâts autorisés ;
- Le nombre de lignes autorisées lors de la pêche hivernale ;
- Certaines réglementations spécifiques par zone de pêche et/ou espèce de poisson.

Attention ! Il est de la responsabilité de la personne qui pêche de consulter les règles qui s'appliquent à la zone de pêche définie sur le site du gouvernement du Québec.

Avant de pratiquer une activité de pêche à bord d'une embarcation motorisée, il est conseillé de consulter le Guide de sécurité nautique – Conseils et règles à suivre pour les plaisanciers de Transports Canada. Ne pas oublier qu'il est nécessaire de détenir un permis d'embarcation de plaisance pour la conduite d'une embarcation motorisée. Le port du vêtement de flottaison individuel (VFI) est excessivement important pour toutes les personnes à bord.



Ratio d'encadrement

Il n'y a aucun ratio précis pour la pratique de la pêche. Toutefois, il est important de réfléchir à un ratio raisonnable pour pêcher en groupe, qu'il soit composé de membres de la famille ou d'initié-e-s. Il ne faut pas oublier que la pêche se pratique avec un hameçon et qu'un ratio approprié permet de limiter la possibilité d'accidents et de blessures.



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

- La pratique de la pêche hivernale peut entraîner de grands risques d'hypothermie ;
- Risques de blessures avec les hameçons

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Non applicables dans le cadre de cette discipline

PLANCHE À PAGAIE

Eau Vive Québec (EVQ)



Matériel obligatoire

- 1 pagaie insubmersible – Chaque groupe d'embarcations doit aussi être muni d'au moins une pagaie de secours ;
- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage de taille appropriée et approuvé par la Garde côtière canadienne, Pêches et Océans Canada ou Transports Canada – doit être porté par chaque personne à bord ;
- 1 vêtement isothermique – La personne qui pratique l'activité est responsable de porter des vêtements adaptés à la température de l'eau advenant une immersion prolongée (la norme $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$ est considérée comme minimale pour un choix approprié)* ;
- 1 courroie d'attache – Les personnes pratiquant la planche à pagaie doivent être équipées d'une laisse de sécurité attachée à la planche et à leur cheville. Cette laisse doit être détachable facilement d'une seule main ;
- 1 embarcation insubmersible – Les personnes doivent être en mesure de se libérer facilement de leur embarcation ;
- 1 sifflet par embarcation ;
- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m pour chaque embarcation – EVQ exige un sac à corde contenant une corde hydrofuge de 18 m de longueur et de 7 mm de diamètre pour les intervenant-e-s.

La pratique du SUP-Yoga ou de SUP-Fitness nécessite que la planche à pagaie soit relativement stable. Il est recommandé que toutes les embarcations soient mises à l'ancre grâce à la courroie d'attache fixée à un dispositif d'ancrage au fond de l'eau. La pratique sécuritaire exige aussi de fixer à ce même système tout le matériel de sécurité (VFI) et les effets personnels n'étant pas utilisés lors de l'activité. Chaque personne devrait aussi posséder un sac à corde.

Transports Canada encourage l'utilisation de la laisse, sans toutefois la considérer comme un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel.

Matériel supplémentaire pour la pratique en eau vive

- 1 casque par personne
 - qui permet à l'eau de s'échapper rapidement ;
 - qui s'attache par une sangle ou une courroie non élastique ;
 - qui protège le front et la nuque ;
 - qui comporte une mousse intérieure n'absorbant pas l'eau.
- 1 laisse de taille avec un harnais à dégagement rapide – En eau vive, il est fortement suggéré par EVQ d'utiliser une laisse de taille avec un harnais à dégagement rapide ;
- 1 embarcation conçue pour tous les types d'environnements – En eau vive, il est fortement suggéré d'utiliser une embarcation conçue pour tous les types d'environnements. Les modèles de planches en plastique ou gonflables sont populaires ;
- Autre équipement de protection – Il est fortement suggéré par EVQ que les personnes qui pratiquent la planche à pagaie en eau vive se munissent d'équipement de protection supplémentaire au niveau des épaules, des coudes, du bas du dos, ainsi que de chaussures ou de bottillons nautiques fermés.

L'intervenant-e d'une activité de planche à pagaie doit avoir :

- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 18 m de longueur et de 7 mm de diamètre (ces spécifications sont minimales) ;
- 1 trousse de premiers soins sur sa personne ou à proximité (p. ex. sur la rive).

* $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$: Cette norme est utilisée pour déterminer si on doit porter un vêtement isothermique. Lorsque la somme de la température de l'eau et de l'air est inférieure à 37°C , il faut porter un vêtement isothermique, sans quoi le risque d'hypothermie devient très important.



Formations

Les intervenant-e-s de planche à pagaie sont classé-e-s selon différentes formations. Voici les formations qui pourraient toucher des bassins montréalais :

- Instructeur de base en eau calme (Compétences de base – eau calme seulement) ;
- Instructeur avancé en eau calme (Compétences avancées en eau calme – eau calme seulement) ;
- Rivière 1 – pour guider et enseigner sur des rapides de classe I ;
- Rivière 2 – pour guider et enseigner sur des rapides de classe II.

Pour encadrer une activité de planche à pagaie, un-e intervenant-e doit :

- Détenir au moins la certification d'instructeur en eau calme (lac et piscine – niveau 1) par Canoë Kayak Canada ou la certification d'instructeur SUP essentiel ou avancé en eau calme de Pagaie Canada ;
- Être âgé-e d'au moins 16 ans lors de l'obtention des formations susmentionnées pour intervenir dans une piscine et 18 ans dans tous les autres contextes ;
- Avoir suivi au minimum un cours de premiers soins (y compris RCR/DEA) de 16 heures avec une organisation reconnue.
- En eau vive, obtenir au minimum la certification de sauvetage en eau vive niveau 2 offerte par la Société de Sauvetage, Canot Kayak Québec, EVQ ou une autre association reconnue par EVQ.



Ratio d'encadrement

Planche à pagaie	1 intervenant-e certifié-e pour 6 participant-e-s.
Cours de SUP-Yoga ou de SUP-Fitness avec planche ancrée	1 intervenant-e certifié-e pour 10 participant-e-s lorsque l'embarcation est ancrée pour toute la durée du cours



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

Il n'y a aucun facteur de risque spécifique à cette discipline.

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

L'autoguidage en eau vive n'est pas une pratique recommandée par EVQ.

RABASKA

Canot Kayak Québec (CKQ)



Matériel obligatoire

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou gilet de sauvetage de la bonne taille porté par toutes les personnes à bord ;
- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m (49 pi 3 po) de longueur ;
- 1 dispositif ou appareil de signalisation sonore par kayak (p. ex. sifflet) ;
- 1 écope ou pompe de cale manuelle ;
- 1 lampe de poche étanche ;
- Des feux de navigation – Seulement après le coucher du soleil, ou avant son lever, ou par visibilité restreinte (brume, chute de neige, etc.) ;
- 6 fusées de détresse de type A, B, C ou D, dont au plus 2 peuvent être de type D (dans certains cas seulement) :

- Les fusées de détresse ne sont pas requises à bord d'une embarcation si elle navigue sur un fleuve, une rivière, un canal ou un lac où elle ne peut jamais se trouver à plus d'un mille marin (1,852 km) de la rive ou bien si l'embarcation n'a pas de couchette et participe à une compétition officielle ou aux derniers préparatifs de celle-ci.
- Pour plus de précisions sur le type et le nombre de fusées, voir la remarque 2 présente dans la section Exigences minimales en matière d'équipement de sécurité selon le type et la longueur de l'embarcation, à la page 19 du Guide de sécurité nautique de Transports Canada.

Lors d'une excursion guidée, le ou la guide doit avoir :

- 1 trousse de premiers soins conforme et dans un contenant étanche.



Formations

Il est fortement recommandé de détenir une formation de niveau 2 de canot en eau calme ou un brevet de barreur de rabaska offert par CKQ, ainsi qu'une formation de premiers soins valide (minimum 8 heures). Pour en savoir plus, écrivez à l'adresse info@canot-kayak.qc.ca.



Ratio d'encadrement

Rabaska	1 encadrante par embarcation
---------	------------------------------



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

Il n'y a aucun facteur de risque spécifique à cette discipline.

Attention! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Pour l'instant, il n'y a pas de normes ou de bonnes pratiques spécifiques à l'activité autoguidée. Toutefois, Transports Canada a créé une [Liste de vérification de sécurité pour embarcation de location](#) qui peut être utile pour les activités autoguidées.

SURF EN RIVIÈRE

Eau Vive Québec (EVQ)



Matériel obligatoire

- 1 casque par personne
 - qui permet à l'eau de s'échapper rapidement ;
 - qui s'attache par une sangle ou une courroie non élastique ;
 - qui protège le front et la nuque ;
 - qui comporte une mousse intérieure n'absorbant pas l'eau ;
- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage de taille appropriée et approuvé par la Garde côtière canadienne, Pêches et Océans Canada ou Transports Canada – doit être porté par chaque personne à bord ;
- 1 sifflet par embarcation ;
- 1 sac à corde par groupe contenant une corde hydrofuge de 18 m de long et de 7 mm de diamètre (ces spécifications sont minimales) ;
- 1 vêtement isothermique – La personne qui pratique l'activité est responsable de porter des vêtements adaptés à la température de l'eau advenant une immersion prolongée (la norme $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$ est considérée comme minimale pour un choix approprié)* ;
- 1 embarcation insubmersible ;
- 1 courroie d'attache – Les personnes pratiquant le surf doivent être équipées d'une laisse de sécurité attachée à la planche et à leur cheville ou un harnais à dégagement rapide. Cette laisse doit être détachable facilement d'une seule main. Il est fortement suggéré par Eau Vive Québec (EVQ) d'utiliser une laisse de taille avec un harnais à dégagement rapide ;
- Autre équipement de protection – Il est fortement suggéré par EVQ que les personnes qui pratiquent le surf en eau vive se munissent d'équipement de protection supplémentaire, dont des chaussures ou des bottillons nautiques fermés.

L'intervenant-e d'une activité de surf doit avoir :

- 1 trousse de premiers soins sur sa personne ou à proximité (p. ex. sur la rive) ;
- 1 sac à corde contenant une corde hydrofuge de 18 m de longueur et de 7 mm de diamètre (ces spécifications sont minimales).

* $T^{\circ} \text{eau} + T^{\circ} \text{air} = 37^{\circ} \text{C}$: Cette norme est utilisée pour déterminer si on doit porter un vêtement isothermique. Lorsque la somme de la température de l'eau et de l'air est inférieure à 37°C , il faut porter un vêtement isothermique, sans quoi le risque d'hypothermie devient très important ;



Formations

Les moniteur-ric-e-s de surf sont classé-e-s comme suit :

- Niveau 1 – formation de niveau débutant (compétences intermédiaires) ;
- Niveau 2 – formation de niveau intermédiaire (compétences avancées) : surfer des vagues de 1 m (3 pi) et plus, techniques et manœuvres avancées ;
- Niveau 3 – formation de niveau avancé (compétences expertes) : performance, entraînement, compétition, analyse vidéo ;
- Niveau 4 – formation pour former les moniteur-ric-e-s (maîtrise de tous les enseignements).



Ratio d'encadrement

Surf

1 moniteur-ricer certifié-e pour 6 participant-e-s



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

Il n'y a aucun facteur de risque spécifique à cette discipline.

Attention ! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

L'autoguidage en eau vive n'est pas une pratique recommandée par EVQ.

VOILE

Voile Québec



La personne qui pratique la voile doit se référer au [Guide de sécurité nautique](#) de Transports Canada, car l'équipement de sécurité présent à bord de chaque embarcation doit répondre aux exigences du Règlement sur les petits bâtiments et varie selon le type et la taille de l'embarcation. Elle doit également consulter les règlements propres à la classe dans laquelle elle navigue, afin de déterminer l'équipement de sécurité nécessaire, notamment le casque, dans certains cas.



Matériel obligatoire

Planche à voile

- 1 vêtement de flottaison individuel (VFI) ou gilet de sauvetage de la bonne taille porté par toutes les personnes à bord ;
- 1 dispositif de remontée à bord – Un dispositif de remontée à bord n'est requis que si la hauteur à franchir pour remonter à bord de l'embarcation à partir de l'eau (franc-bord) est supérieure à 0,5 m ;
- 1 ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m de longueur ;
- 1 dispositif de propulsion manuelle OU une 1 ancre et 1 câble, 1 cordage ou 1 chaîne ou une combinaison de ceux-ci d'une longueur minimale de 15 m ;
- 1 écope ou pompe de cale manuelle ;
- 1 dispositif ou appareil de signalisation sonore ;
- Des feux de navigation – Seulement après le coucher du soleil, ou avant son lever, ou par visibilité restreinte (brume, chute de neige, etc.).

Voiliers d'une longueur maximale de 6 m

La même liste que pour les planches à voile est applicable.

Attention ! Si l'embarcation est munie d'un moteur, il faut également :

- 1 lampe de poche étanche ;
- 1 extincteur portatif 5BC – Si l'embarcation est équipée d'un moteur intérieur, d'un réservoir de carburant fixe de tout volume ou d'un appareil de cuisson, de chauffage ou de réfrigération à combustible ;
- 6 fusées de détresse de type A, B, C ou D, dont au plus 2 peuvent être de type D :
 - Les fusées de détresse ne sont pas requises à bord d'une embarcation si elle navigue sur un fleuve, une rivière, un canal ou un lac où elle ne peut jamais se trouver à plus d'un mille marin (1,852 km) de la rive ou bien si l'embarcation n'a pas de couchette et participe à une compétition officielle ou aux derniers préparatifs de celle-ci.
 - Pour plus de précisions sur le type et le nombre de fusées, voir la remarque 2 présente dans la section Exigences minimales en matière d'équipement de sécurité selon le type et la longueur de l'embarcation, à la page 19 du [Guide de sécurité nautique](#) de Transports Canada.

La liste de matériel obligatoire pour les voiliers de plus de 6 m est légèrement différente. Il est important de consulter tous les détails à la page 18 du [Guide de sécurité nautique](#) de Transports Canada.



Formations

Le programme canadien d'apprentissage de la voile sur dériveur (VoileCAN) est offert dans les différentes écoles de voile homologuées par Voile Québec.

Les formations et accréditations des instructeur-e-s et officiel-le-s relèvent de la Voile Québec et de Voile Canada.

Formation pour les instructeur-ric-e-s

- Instructeur de voile dériveur
- Instructeur de planche à voile

Formation pour les entraîneur-euse-s (dans le cadre du programme national de certification des entraîneur-euse-s)

- Instructeur VoileCAN 1 et 2 certifié (instruction débutant)
- Instructeur VoileCAN 3 et 4 certifié (instruction intermédiaire)
- Instructeur VoileCAN 5 et 6 (compétition introduction)
- Entraîneur de développement (compétition développement)



Ratio d'encadrement

Le nombre maximum de participant-e-s par instructeur-ric-e ou entraîneur-euse en voile légère doit être conforme aux ratios concernant le nombre de voiliers par embarcation de sécurité, soit 10 voiliers. À la discrétion de la direction de l'école et de l'instructeur-ric-e, ce nombre maximum de voiliers par embarcation de sécurité doit être réduit en fonction :

- Des conditions météorologiques ;
- Des caractéristiques du plan d'eau ;
- Du niveau d'expérience de l'instructeur-ric-e responsable de l'entraînement ;
- Du niveau d'expérience, des habiletés physiques et de l'âge des participant-e-s, ainsi que tout autre élément de sécurité pertinent à considérer.

En voile croisière, le ratio ne doit pas dépasser la capacité de l'embarcation, comme indiqué au rapport de l'école de navigation de plaisance soumis à Transports Canada lors de la demande d'adhésion au Programme de conformité de petits bâtiments (PCPB).

Pour plus de détails sur les ratios à appliquer, se référer au règlement de sécurité de Voile Québec.



Facteurs de risque spécifiques à la discipline

- Hypothermie
- Coup de chaleur
- Commotion cérébrale
- Noyade

Attention! Cela ne signifie pas que la pratique de cette discipline ne comporte aucun autre risque. L'annexe 2 de ce guide présente les risques inhérents à la pratique d'une activité nautique.



Normes spécifiques pour les activités autoguidées

Voile Québec ne recommande pas de pratiquer la voile légère seul-e, sans supervision ou sans l'accompagnement d'une embarcation de sécurité quand le/la pratiquant-e n'a pas un niveau de maîtrise adéquat en fonction du plan d'eau, du voilier et des conditions météorologiques.

La personne qui pratique cette activité (plaisancier-ère) doit se référer au [Guide de sécurité nautique](#) de Transports Canada. Elle peut également consulter l'annexe 3 sur la pratique libre du [règlement de sécurité de Voile Québec](#).

Recommandations

Outre le respect du cadre réglementaire fédéral, provincial et municipal du plan d'eau sur lequel navigue le/la plaisancier-ère, les éléments suivants sont recommandés par la fédération pour assurer une pratique sécuritaire :

- Porter, en tout temps, un VFI ou un gilet de sauvetage (approuvé par Transports Canada) de la bonne taille, en bon état et équipé d'un sifflet (sans bille).
- Avoir un équipement individuel adapté à la classe de voilier et aux conditions météorologiques afin d'éviter les coups de chaleur, les coups de soleil et l'hypothermie.
- Respecter les recommandations propres à la classe ou au type de voilier par rapport à l'équipement de sécurité exigé, à la limite de vent à respecter, à la capacité d'espace et de charge réglementaire de l'embarcation, etc.
- Le port du casque peut être obligatoire ou recommandé pour certaines classes (voir les règlements de l'association de classe du voilier utilisé). Il n'est cependant pas recommandé de porter un casque qui n'est pas destiné à un usage sur l'eau ou qui n'est pas adapté à la classe du voilier (p. ex. : casque de hockey ou de vélo).
- Avoir accès à une trousse de premiers soins sur l'embarcation (si possible) ou sur la berge (voile légère).
- Avoir accès à un moyen de communication fiable, gardé dans un sac étanche.
- S'informer :
 - des conditions météorologiques et des dangers qu'elles représentent (vent, vagues, visibilité, etc.) ;
 - des caractéristiques et particularités du plan d'eau (courant, marée, hauts fonds, température de l'eau, etc.) ;
 - du niveau d'expérience et d'habileté, de l'âge et de la condition physique des membres de l'équipage ;
 - des spécificités de l'embarcation, ainsi que de tous les autres éléments de sécurité pertinents à considérer.
- Adapter la durée de la sortie et la distance parcourue selon les éléments précédents et particulièrement le type d'embarcation utilisé.
- Ne pas pratiquer la voile sous l'influence d'alcool ou de drogues.
- Assurer un partage sécuritaire du plan d'eau avec les autres usager-ère-s.
- Respecter les règles de la route.
- Annuler les sorties sur l'eau en cas d'orage ou de conditions météorologiques risquées.

7. LES BASSINS DU RÉSEAU BLEU DE LA VILLE DE MONTRÉAL



Identification des risques possibles selon le plan d'eau

Bassin du lac des Deux Montagnes

- Fetch et formation de vagues en raison de la grandeur du plan d'eau
- Trafic plaisancier

Bassin de la rivière des Prairies

- Estacade de glace
- Estacade de barrage
- Pilier de pont
- Rapide
- Trafic plaisancier
- Traversier
- Vitesse du courant

Bassin du fleuve Saint-Laurent

- Marina
- Navette maritime
- Pilier de pont
- Port
- Trafic maritime
- Trafic plaisancier
- Vitesse du courant

Bassin de La Prairie

- Canal Lachine
- Écluse
- Marina
- Navette maritime
- Rapide
- Rouleau et rappel
- Saute-Moutons (zodiac)
- Trafic maritime
- Trafic plaisancier
- Vitesse du courant

Bassin du lac Saint-Louis

- Fetch et formation de vagues en raison de la grandeur du plan d'eau
- Trafic plaisancier

Pour bien comprendre les différents termes utilisés, rendez-vous au lexique présent à l'[annexe 2](#).

8. PRÉPARATION AUX ACTIVITÉS

Liste de vérification de sécurité pour une activité nautique guidée en milieu urbain

Cette liste permet au/à la gestionnaire ou à l'encadrant-e d'une activité à pagaie d'identifier les responsabilités de chaque personne à l'étape de planification ainsi qu'avant, pendant et après une activité nautique à pagaie guidée.

Planification de la sortie	Commentaires	Fait
Analyser la difficulté et les risques du plan d'eau		
Évaluer la longueur, la durée et la difficulté de l'activité		
Vérifier les enjeux légaux, les assurances, les permis et les droits d'accès		
Vérifier la faisabilité de la sortie (ressources, certifications, ratio d'encadrement)		
Évaluer les critères d'annulation de l'activité		
Rédiger un plan d'urgence		
Avant la sortie	Commentaires	Fait
Évaluer les conditions du plan d'eau et la météo afin de prendre la décision de tenir ou d'annuler l'activité		
Vérifier l'état du matériel et des équipements obligatoires		
Vérifier le contenu de la trousse de premiers soins et la remplir au besoin		
Vérifier les batteries du système de communication et les charger au besoin		
Faire signer aux participant-e-s les fiches d'acceptation des risques		
Évaluer la compétence et la condition physique des participant-e-s		
Annuler la sortie au besoin		
Faire un discours de sécurité		
Ouvrir le plan d'urgence*		
Pendant	Commentaires	Fait
Identifier et anticiper les risques		
Respecter la condition physique de tous les membres du groupe et s'adapter à la vitesse du plus lent		
Rester en communication avec le groupe		
Se positionner pour garder le groupe visible en tout temps		
Réévaluer les compétences de son groupe et écourter la sortie au besoin		
Faire un décompte des participant-e-s pour s'assurer que tout le monde est présent		
Rester attentif aux changements des nuages, du vent et de l'état du plan d'eau		
Récupérer les embarcations et les participant-e-s au besoin		
Mettre le plan d'urgence en marche au besoin		
Après	Commentaires	Fait
Fermer le plan d'urgence**		
Nettoyer, aérer et ranger l'équipement		
Évaluer la satisfaction des participant-e-s		

* Selon le Règlement sur les petits bâtiments, la personne qui dirige une excursion guidée doit communiquer, avant le début de celle-ci, le nombre de participant-e-s à une personne à terre qu'elle a désignée à titre de responsable des communications avec les services de recherche et de sauvetage en cas d'urgence. On nomme cette personne l'ange gardien-ne.

** Lorsque l'excursion guidée est terminée, la personne qui la dirige doit prévenir son ange gardien-ne de son retour.

9. PRÉSENTATION DES OUTILS

Plusieurs outils sont nécessaires afin d'encadrer de façon sécuritaire des activités nautiques. Les différentes **annexes** du présent guide contiennent des outils qu'il est possible de récupérer et d'adapter pour les besoins d'une organisation ou d'un arrondissement. La présentation ci-dessous permet de comprendre leur utilité et leur application.



1. Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques et formulaire COVID-19

Ce formulaire n'est pas une décharge de responsabilité en cas d'accident, car ce genre de document n'est pas légal au Québec. Il s'agit plutôt d'un document pour présenter les risques aux participant-e-s en toute transparence. De plus, des exemples pour une autorisation à intervenir en cas d'urgence, une décharge de responsabilité matérielle, le contact à prévenir en cas d'urgence, les coordonnées de la personne, ainsi que l'acceptation des mesures sanitaires et de mitigation de la COVID-19 sont présents. Pour des raisons légales, la signature doit toujours être sur la même page que le contenu à signer.

2. Risques et mesures d'atténuation

Cette section présente les risques possiblement présents dans le cadre d'une activité nautique à Montréal et les mesures d'atténuation de ceux-ci. On y retrouve les risques liés au milieu et à l'environnement, au courant des rivières, aux embarcations à moteurs, aux humains, au niveau de l'eau, aux constructions humaines et à l'équipement.

Ces informations sont pertinentes pour l'élaboration d'un plan de sortie pour une activité. Comme mentionné plus tôt dans ce guide, le but n'est pas de créer une barrière pour un arrondissement ou une organisation qui souhaite développer un projet nautique, mais bien d'être outillé sur les bonnes pratiques en matière de gestion des risques. Si une organisation ne possède pas les connaissances nécessaires pour évaluer et gérer ces risques, il est tout à fait possible d'organiser des activités nautiques. Par contre, il faut faire appel à des professionnels pour la conception du plan de sortie et pour encadrer ces activités.

3. Plan de sortie d'une journée en région urbaine

Ce gabarit sert de référence pour aider à mettre en place un plan de sortie pour des activités nautiques. Il peut également servir pour des sorties guidées hors site principal.

4. Liste de matériel d'une trousse de premiers soins pour les embarcations de plaisance

Selon le Règlement sur les petits bâtiments, l'encadrant-e d'une activité doit avoir en sa possession une trousse de premiers soins. Elle doit être placée dans un contenant étanche à l'eau pouvant être fermé hermétiquement après usage. Les éléments de la liste qui figurent en gras sont obligatoires.

5. Exemple de discours de sécurité avant le départ d'une activité à pagaie guidée

Ce document présente un exemple de discours de sécurité que l'encadrant-e d'une activité à pagaie guidée doit présenter aux participant-e-s avant le départ.

6. Liste de vérification de sécurité pour embarcations de location de Transports Canada

Cette liste de vérification de sécurité de Transports Canada est destinée aux entreprises de location d'embarcations. Elle peut être utilisée dans le cadre d'activités autoguidées. La section Confirmation des consignes de sécurité permet à l'entreprise de location de s'assurer que le/la participant-e est au courant des consignes de sécurité et qu'il/elle accepte d'utiliser l'embarcation de façon sécuritaire, conformément aux lois et aux règlements en matière de navigation. De plus, les renseignements demandés par la suite peuvent servir de plan de sortie pour l'activité autoguidée.

10. RESSOURCES ET CONTACTS

Les différentes ressources citées dans ce guide se retrouvent dans la section ci-dessous. Quelques autres outils intéressants ont aussi été ajoutés pour consultation. Ce répertoire de ressources est classé par disciplines et thématiques nautiques.

Il est également possible de joindre des personnes-ressources en cas de question sur une discipline donnée.

Outils généraux

Caractérisation des plans d'eau

Canot Kayak Québec. (s. d.). *Caractérisation des plans d'eau*. Canot Kayak Québec.

Classification des rapides

Canot Kayak Québec. (s. d.). *Classification des rapides*. Canot Kayak Québec.

Liste de vérification de sécurité pour embarcations de location

Transports Canada, (2017). *Liste de vérification de sécurité pour embarcations de location*. Gouvernement du Canada.

Outils de gestion des risques

Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air (LERPA), (s. d.). *Documents et outils*. Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air.

Sept principes Sans trace

Sans trace Canada, (2009). *Les principes Sans trace*. Sans trace Canada.

COVID-19

Guide du pratiquant relatif à la COVID-19

Canot Kayak Québec, (2021). *Guide du pratiquant relatif à la COVID-19*. Canot Kayak Québec.

Pistes de solutions spécifiques aux activités encadrées et de location de canot et kayak de mer

Canot Kayak Québec, (2021). *Pistes de solutions spécifiques aux activités encadrées et de location de canot et kayak de mer concernant des mesures sanitaires et de mitigation de la COVID-19*. Canot Kayak Québec.

Sécurité nautique

Certificat d'opérateur restreint maritime

E.S.N.N.A. INC, (2021). *Certificat d'opérateur restreint maritime*. Carte bateau.

Code criminel du Canada

Code criminel. L.R.C. (1985), ch. C-46.

Écluser en toute sécurité

Parcs Canada, (2021). *Écluser en toute sécurité*. Gouvernement du Canada.

Guide de sécurité nautique – Conseils et règles à suivre pour les plaisanciers

Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Transports, (2014). *Guide de sécurité nautique – Conseils et règles à suivre pour les plaisanciers*. Transports Canada.

Liste des prestataires de cours agréés

Transports Canada, (2019). *Trouver des ressources de formation pour les plaisanciers*. Gouvernement du Canada.

Loi de 2001 sur la marine marchande du Canada

Loi de 2001 sur la marine marchande du Canada. L.C. (2001), ch. 26.

Règlement sur la compétence des conducteurs d'embarcations de plaisance

Règlement sur la compétence des conducteurs d'embarcations de plaisance. DORS/99-53.

Règlement sur les abordages

Règlement sur les abordages. C.R.C., ch. 1416.

Règlement sur les canaux historiques

Règlement sur les canaux historiques. DORS/93-220.

Règlement sur les contraventions

Règlement sur les contraventions. DORS/96-313.

Règlement sur les petits bâtiments

Règlement sur les petits bâtiments. DORS/2010-91.

Règlement sur la pollution par les bâtiments et sur les produits chimiques dangereux

Règlement sur la pollution par les bâtiments et sur les produits chimiques dangereux. DORS/2012-69.

Règlement sur les pratiques et les règles de radiotéléphonie en VHF

Règlement sur les pratiques et les règles de radiotéléphonie en VHF. DORS/81-364.

Règlement sur les restrictions visant l'utilisation des bâtiments

Règlement sur les restrictions visant l'utilisation des bâtiments. DORS/2008-120.

Sur l'eau, ça va de soi

Canot Kayak Québec, (2020). *Campagne de sécurité : Sur l'eau, ça va de soi.* YouTube.

Activités subaquatiques

Certificat de qualification en plongée subaquatique récréative

Québec Subaquatique, (2021). *Certificat de qualification en plongée subaquatique récréative.* Québec Subaquatique.

Loi sur la sécurité dans les sports

Loi sur la sécurité dans les sports. RLRQ, c. S-3.1.

Politique concernant la commission d'accréditation et les mandataires

Québec Subaquatique, (2021). *Politique concernant la commission d'accréditation et les mandataires.* Québec Subaquatique.

Québec Subaquatique

Québec Subaquatique, (2021). *Page d'accueil.* Québec Subaquatique.

Réglementation sur la plongée subaquatique récréative au Québec

Québec Subaquatique, (2021). *Réglementation sur la plongée subaquatique récréative au Québec.* Québec Subaquatique.

Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative

Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative – Loi sur la sécurité dans les sports. RLRQ, c. S-3.1, r. 8, a. 46.15.

Aviron

Aviron Québec

Aviron Québec, (2016). *Page d'accueil.* Aviron Québec.

Livre des règles de la Fédération internationale des sociétés d'aviron

Fédération internationale des sociétés d'aviron, (2017). *Livre des règles de la FISA.* Fédération internationale des sociétés d'aviron.

Baignade

Guide de bonnes pratiques à l'intention des propriétaires et exploitants de sites riverains

Société de sauvetage, (2020). *Guide de bonnes pratiques à l'intention des propriétaires et exploitants de sites riverains*. Société de sauvetage.

Guide d'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique

Direction de la promotion de la sécurité du Secteur loisir et sport, (2016). *Encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique*. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

Règlement sur la sécurité dans les bains publics

Règlement sur la sécurité dans les bains publics. RLRQ, c. B-1.1, r. 11.

Société de sauvetage du Québec

Société de sauvetage du Québec, (2015). *Page d'accueil*. Société de sauvetage du Québec.

Canot

Autoévaluation des habiletés techniques en canot

Canot Kayak Québec, (s. d.). *Un parcours à ma mesure : autoévaluation des habiletés techniques en canot*. Canot Kayak Québec.

Canot Kayak Québec

Canot Kayak Québec, (s. d.). *Page d'accueil*. Canot Kayak Québec.

Quel équipement j'amène quand je pars en canot?

Canot Kayak Québec, (s. d.). *Quel équipement j'amène quand je pars en canot?* Canot Kayak Québec.

Canot à glace

Association des coureurs en canot à glace du Québec (ACCGQ)

Association des coureurs en canot à glace du Québec, (s. d.). *Page d'accueil*. Association des coureurs en canot à glace du Québec.

Initiation au canot à glace : Canot à glace expérience (Ville de Québec)

Canot à glace expérience, (2022). *Page d'accueil*. Canot à glace expérience.

Initiation au canot à glace : Les Traverseux (Isle-aux-Coudres)

Canot à glace Québec, (s. d.). *Page d'accueil*. Canot à glace Québec.

Canoë-Kayak d'eau vive

Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2022). *Page d'accueil*. Eau Vive Québec.

Règlements de sécurité d'Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2021). *Règlements de sécurité de Eau Vive Québec*. Eau Vive Québec.

Kayak de mer

Autoévaluation des habiletés techniques en kayak de mer

Canot Kayak Québec, (s. d.). *Un parcours à ma mesure : autoévaluation des habiletés techniques en kayak de mer*. Canot Kayak Québec.

Canot Kayak Québec

Canot Kayak Québec, (s. d.). *Page d'accueil*. Canot Kayak Québec.

Quel équipement j'amène quand je pars en kayak de mer?

Canot Kayak Québec, (s. d.). *Quel équipement j'amène quand je pars en kayak de mer?* Canot Kayak Québec.

Kitesurf et snowkite

Fédération Québécoise de Kite

Fédération Québécoise de Kite, (2020). *Page d'accueil*. Fédération Québécoise de Kite.

Règlement de sécurité – kitesurf et snowkite

Fédération Québécoise de Kite, (2022). *Règlement de sécurité – kitesurf et snowkite*. Fédération Québécoise de Kite.

Standards de l'International Kiteboarding Organization

International Kiteboarding Organization, (2021). *Standards*. International Kiteboarding Organization.

Pêche à la ligne

Affiche promotionnelle sur la sécurité nautique et la pêche

Fondation de la faune du Québec, (2021). *À la pêche, le VFI sauve des vies!* Fondation de la faune du Québec.

Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs

Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs, (2022). *Page d'accueil*. Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs.

Guide éducatif pour les enfants – Moi je pêche avec... Guliver

Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs, (2018). *Moi je pêche avec... Guliver!* Fondation de la faune du Québec.

Règlement sur les permis de pêche

Règlement sur les permis de pêche. RLRQ, c. C-61.1, r. 20.2.

Zones de pêche

Gouvernement du Québec, (2022). *Zones de pêche*. Gouvernement du Québec.

Planche à pagaie

Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2022). *Page d'accueil*. Eau Vive Québec.

Règlements de sécurité d'Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2021). *Règlements de sécurité de Eau Vive Québec*. Eau Vive Québec.

Rabaska

Canot Kayak Québec

Canot Kayak Québec, (s. d.). *Page d'accueil*. Canot Kayak Québec.

Rafting

Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2022). [Page d'accueil](#). Eau Vive Québec.

Règlements de sécurité d'Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2021). [Règlements de sécurité de Eau Vive Québec](#). Eau Vive Québec.

Surf

Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2022). [Page d'accueil](#). Eau Vive Québec.

Règlements de sécurité d'Eau Vive Québec

Eau Vive Québec, (2021). [Règlements de sécurité de Eau Vive Québec](#). Eau Vive Québec.

Voile

Voile Québec

Voile Québec, (s. d.). [Page d'accueil](#). Voile Québec.

Règlement de sécurité de Voile Québec

Voile Québec, (2022). [Règlement de sécurité de Voile Québec](#). Voile Québec.

PERSONNES-RESSOURCES

Activités subaquatiques

Québec Subaquatique
514-252-3009, poste 1

Aviron

Aviron Québec
karolsauve@avironquebec.ca

Baignade

Société de sauvetage
alerte@sauvetage.qc.ca

Canot

Canot Kayak Québec
info@canot-kayak.qc.ca

Canot à glace

Association des coureurs en canot à glace du Québec
info@canotaglace.org

Canoë-kayak d'eau vive

Eau Vive Québec
education@eauvivequebec.ca

Kayak de mer

Canot Kayak Québec
info@canot-kayak.qc.ca

Kitesurf et snowkite

Fédération Québécoise de Kite
francois.tremblay@federationkite.ca

Pêche à la ligne

Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs
info@fedecp.com

Planche à pagaie

Eau Vive Québec
education@eauvivequebec.ca

Rabaska

Canot Kayak Québec
info@canot-kayak.qc.ca

Rafting

Eau Vive Québec
education@eauvivequebec.ca

Surf

Eau Vive Québec
education@eauvivequebec.ca

Voile

Voile Québec
jembarque@voile.qc.ca

11. ANNEXES

1. **Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques et formulaire COVID-19**
2. **Risques et mesures d'atténuation**
3. **Plan de sortie d'une journée en région urbaine**
4. **Liste de matériel d'une trousse de premiers soins pour les embarcations de plaisance**
5. **Exemple de discours de sécurité avant le départ d'une activité à pagaie guidée**
6. **Liste de vérification de sécurité pour embarcations de location de Transports Canada**

Annexe 1 : Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques

1) RISQUES INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ

Je reconnais avoir été informé-e des risques inhérents aux activités qui font partie du programme de formation de (nom de l'organisme).

Voici les risques des activités auxquelles je vais participer, de façon plus particulière, mais non limitative :

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

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

2) ÉTAT DE SANTÉ (remplissez et cochez)

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

Êtes-vous enceinte? ☐ OUI / ☐ NON / ☐ S.O. Si oui, depuis combien de mois? _____

Prise de médicaments? ☐ OUI / ☐ NON Si oui, précisez le nom du ou des médicaments et la posologie : _____

Avez-vous des problèmes physiques, émotionnels ou comportementaux qui, directement ou indirectement, vous limiteraient dans la pratique de l'activité à laquelle vous allez participer? P. ex. problèmes respiratoires/cardiaques/de vision, diabète, surdité, peur de l'eau/des hauteurs/des animaux, limitation de vos mouvements, etc. ☐ OUI / ☐ NON

Si oui, précisez : _____

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

Remarque : Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions de la section 2, VOUS DEVEZ EN FAIRE PART À LA PERSONNE RESPONSABLE. Après avoir discuté des risques de l'activité, j'accepte d'y participer, en sachant qu'elle pourrait entraîner une aggravation de mon état de santé.

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

3) CONFIRMATION DES RENSEIGNEMENTS ET ACCEPTATION DES RISQUES

J'atteste que les renseignements consignés dans la présente fiche sont, à ma connaissance, exacts et complets. Je certifie ne pas avoir délibérément omis de renseignements sur mon état de santé, pertinents ou non. Je suis conscient-e que l'information contenue dans la présente fiche est confidentielle et vise à mieux planifier et encadrer la sécurité des activités auxquelles je participerai et qu'elle permettra au moniteur ou à la monitrice de dresser un profil de sa clientèle. Je suis conscient-e que ces activités de formation se déroulent dans des milieux semi-naturels ou naturels possiblement accidentés qui, conséquemment, sont plus éloignés des services médicaux. Cette situation 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 reconnais avoir été informé-e des risques inhérents aux activités et je suis en mesure d'entreprendre l'activité ou le séjour en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET EN ACCEPTANT SES RISQUES. Je m'engage aussi à jouer un rôle actif dans la gestion de ces risques en adoptant une attitude préventive à mon égard ainsi qu'à l'égard des autres personnes m'entourant. Le moniteur ou la monitrice se réserve le droit de m'exclure ou d'exclure toute personne qu'il ou elle juge représenter un risque pour elle-même ou pour le reste du groupe. Je comprends qu'il m'est possible de quitter la présente activité pour quelque raison que ce soit.

Nom complet de la personne participante (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

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

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

AUTORISATION À INTERVENIR EN CAS D'URGENCE

Adulte

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

Nom complet (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ MATÉRIELLE

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

Nom (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom complet : _____ Lien : _____

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

VOS COORDONNÉES

Nom complet : _____ Date de naissance : _____
Jour / mois / année

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

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

Adresse courriel : _____

COVID-19

Avez-vous eu des symptômes reliés à la COVID-19 durant les 14 derniers jours? oui/non

Un membre de votre entourage fait-il partie d'un groupe de personnes à risque si elles contractent la COVID-19? oui/non

Je m'engage à respecter les mesures sanitaires et de mitigation de la COVID-19.

Voici certaines des mesures mises en place pour prévenir la propagation de la COVID-19 :

(Assurez-vous de prendre connaissance des mesures sanitaires à jour)

- Distanciation de 2 m
- Lavage des mains fréquent
- Éthique respiratoire
- Non-partage du matériel
- Partage de l'embarcation entre occupant-e-s de même résidence

Je comprends que le risque 0 de contamination de la COVID-19 est impossible à atteindre, et que malgré toutes les mesures mises en place, moi-même ainsi que les membres de mon entourage pourrions contracter la COVID-19 en raison de ma participation à cette activité de (nom de l'organisme).

Nom (en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

Annexe 2 : Risques et mesures d'atténuation

L'objectif de cette annexe est de permettre aux gestionnaires de site nautique, aux pourvoyeurs d'activité nautique et aux encadrant-e-s d'une activité nautique de bien identifier les différents risques associés à leur milieu de pratique. Elle énonce des pistes de solutions pour prévenir et diminuer les risques présents sur les au plan d'eau et à la pratique de l'activité nautique. Elle présente également des critères d'annulation généraux d'une activité nautique.

Ces informations sont très pertinentes pour soutenir le développement d'un plan de sortie dans le cadre de l'organisation d'une activité ou d'un événement nautique. Le développement d'un plan de sortie est d'une grande importance, car il permet de se questionner quant aux risques possibles et de mettre en place des procédures pour les prévenir, ainsi que pour gérer les conséquences possibles. Le [laboratoire d'expertise et de recherche en plein air](#) (LERPA) a développé plusieurs [outils de sécurité et de gestion des risques](#), notamment des exemples de plan de sorties, des gabarits de formulaires, ainsi que des documents pour aider à rédiger un plan de sortie. De plus, un gabarit de plan de sortie d'une journée en région urbaine est disponible dans l'annexe 3 de ce guide.

Aussi, il est recommandé pour l'encadrant-e de la discipline en question, de posséder une formation qui permet de développer les compétences nécessaires pour reconnaître ces risques et appliquer les mesures de prévention. Sans les connaissances nécessaires pour effectuer ce travail, il est important de faire appel à un professionnel certifié. Pour ce faire, il est possible de communiquer avec les fédérations qui encadrent les différentes disciplines ou d'offrir une activité en partenariat avec un acteur montréalais certifié.

Risques liés au milieu et à l'environnement

Risque et danger	Facteur de risque	Technique de prévention possible	Conséquence
Vent	Vitesse du vent - La force du vent affecte les payeur-euse-s à raison de 15 à 20 % de sa vitesse. - Par exemple, s'il vente à 30 km/h, la dérive serait de 5 km/h, soit la vitesse moyenne d'une embarcation à pagaie. Durée du vent - Plus le vent souffle longtemps, plus les vagues deviennent grosses et ordonnées Direction et fetch - Plus le vent vient de loin, plus les vagues sont grosses Bourrasque - Coup de vent violent et de courte durée Ligne de grain (squall) - Événement météorologique au cours duquel la vitesse du vent s'accroît de façon brusque, souvent accompagnée de forte pluie ou d'un orage Grand plan d'eau - Emprise du vent, arrivée soudaine de mauvais temps (ne donnant pas le temps aux participant-e-s de sortir de l'eau)	En préparation à la sortie - Suivre une formation en météorologie - Consulter les prévisions météorologiques - Analyser l'itinéraire à l'aide d'une carte du plan d'eau - Maîtriser la pratique de l'autosauvetage de votre discipline (formation nécessaire) - Mettre en place des critères d'annulation de l'activité - Annuler l'activité au besoin Durant la sortie - Ne pas être seul-e et/ou demeurer en groupe - Surveiller le ciel pour reconnaître les changements météorologiques - Se mettre à l'abri - Longer la rive	- Dispersion du groupe - Épuisement - Difficulté à avancer - Difficulté à se diriger - Dessalage - Noyade
Orage et foudre	Exposition	En préparation à la sortie - Consulter les prévisions météorologiques - Ne pas aller sur l'eau au besoin Durant la sortie - Diviser le groupe en 2 si possible - Sortir de l'eau lorsqu'il y a du tonnerre - Se mettre à couvert, mais pas sous un arbre isolé	Électrocution

Brouillard	- Opacité - Visibilité réduite - Difficulté de se faire voir par les autres embarcations	En préparation à la sortie - Consulter les prévisions météorologiques - Annuler la sortie au besoin Durant la sortie - Naviguer en groupe à portée de voix - Allumer une lumière blanche de 360 degrés - Naviguer à vue de la berge - Faire le décompte des participant-e-s - Sortir de l'eau au besoin	- Difficulté de navigation - Collision avec d'autres embarcations - Perte d'un-e participant-e - Désorientation
Soleil	Exposition	Durant la sortie - Porter un chapeau, des manches longues et des lunettes soleil - Utiliser de l'écran solaire - S'hydrater régulièrement	- Déshydratation - Brûlure - Insolation - Coup de chaleur
Eau froide (15 °C et moins)	Perte de chaleur rapide en cas d'immersion	En préparation à la sortie S'habiller adéquatement	- Choc thermique - Hypothermie

Risques liés aux embarcations à moteur

Risque et danger	Facteur de risque	Technique de prévention possible	Conséquence
Trafic maritime	- Proximité des paquebots transporteurs - Manque de visibilité des capitaines de bateaux à proximité	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour anticiper les endroits où il pourrait y avoir du trafic maritime sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Rester à l'écart des chenaux de trafics maritimes - Rester loin des paquebots transporteurs	- Abordage - Collision - Dessalage - Blessure - Noyade
Trafic plaisancier	- Proximité des bateaux - Visibilité - Vitesse - Changement brusque de direction	En préparation à la sortie - Suivre une formation qui permet de connaître la signalisation internationale (bouées) - Suivre une formation qui permet de connaître le règlement sur les abordages - Analyser le parcours pour cibler les canaux de navigation sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Rester visible et en groupe dans les zones achalandées - Rester hors des chenaux de navigation le plus possible - Au besoin, traverser les chenaux de navigation rapidement et perpendiculairement	
Traversier et navette maritime	- Proximité des bateaux - Manque de visibilité des capitaines de bateaux à proximité - Navigation toujours au même endroit	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour cibler les traversiers sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Rester en groupe et visible - Faire connaître sa présence - Communiquer avec le traversier par radio VHF - Au besoin, traverser les chenaux de navigation rapidement et perpendiculairement	
Port et marina	Zone d'achalandage important	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour cibler les ports et marinas sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Rester en groupe et visible - Éviter ces zones le plus possible - Signaler sa présence	

Risques liés au courant des rivières de difficulté facile et moyenne

Risque et danger	Facteur de risque	Technique de prévention possible	Conséquence
Accélération du courant	- Aux endroits où le cours d'eau se rétrécit, près des îles ou près des piliers de pont - Changement du débit de la rivière - Impossibilité de remonter le courant	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour anticiper les endroits où le courant accélère sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) - Faire une sortie de reconnaissance avant d'encadrer un groupe ou d'envoyer des participant-e-s auto-guidés sur un nouveau plan d'eau	- Embarcation entraînée sur des obstacles - Dessalage - Blessure - Noyade
Embâcle Branches, troncs d'arbres Passoire	La force du courant peut pousser un-e pagayeur-euse vers un arbre tombé dans la rivière et le/la garder sous l'eau, dans les branches.	Durant la sortie - Regarder et analyser les rapides avant de s'engager - Portager au besoin - Contourner à une grande distance - S'il y a contact, se hisser sur l'obstacle	
Rapide	Présence d'obstacle formant un rapide plus ou moins difficile, des vagues, et des lignes de cisaillement	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour anticiper les endroits où le courant accélère sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) - Faire une sortie de reconnaissance avant d'encadrer un groupe ou d'envoyer des participant-e-s auto-guidés sur un nouveau plan d'eau Durant la sortie - Regarder et analyser le rapide avant de le descendre - Portager ou éviter le rapide au besoin	
Rouleau	Vague blanche stationnaire pouvant déstabiliser une embarcation	En préparation à la sortie - Maîtriser les techniques de sortie d'un rouleau (formation nécessaire) Durant la sortie - Éviter l'obstacle - Portager au besoin	
Affouillement	Grotte ou creux situé sous le niveau de l'eau dans lequel le courant peut coincer un-e nageur-euse	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour anticiper les endroits où un affouillement est possible sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) - Faire une sortie de reconnaissance avant d'encadrer un groupe ou d'envoyer des participant-e-s auto-guidés sur un nouveau plan d'eau	
Chute et cascade	Ne pas voir la chute et tomber dans celle-ci	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour anticiper les endroits où il y a des chutes ou des cascades sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Être aux aguets et évaluer le danger - Éviter l'obstacle - Ne pas s'approcher - Portager au besoin	
Courant	La force du courant affecte les pagayeur-euse-s à raison de 100 % de sa vitesse. Si le courant atteint 3 km/h, la dérive sera de 3 km/h.	Durant la sortie Surveiller les obstacles et l'accélération du courant	

Risques liés au niveau d'eau

Risque et danger	Facteur de risque	Technique de prévention possible	Conséquence
Inondation	- Accélération du courant - Courant qui passe entre les arbres - Débris flottant à la surface de l'eau	En préparation à la sortie - Mettre en place des critères d'annulation par rapport au débit - Annuler l'activité au besoin	- Dessalage - Collision - Courant plus rapide - Augmentation de la difficulté de l'activité
Débit de la rivière	Risques différents selon le débit	En préparation à la sortie Reconnaître les différents niveaux d'eau du plan d'eau où l'activité a lieu pour en évaluer les risques	

Risques liés aux pratiquant·e·s, encadrant·e·s et participant·e·s

Risque et danger	Facteur de risque	Technique de prévention possible	Conséquence
Fatigue et forme physique	Réduit la vitesse du groupe et limite la capacité à progresser	Durant la sortie - Se reposer - Changer de partenaire - Remorquer - Évacuer	- Dispersion du groupe - Épuisement - Dessalage - Blessure - Hypothermie - Noyade
Peur de l'eau	Panique	En préparation à la sortie - Mener une évaluation physique et psychologique - Au besoin, annuler l'activité pour cette personne - Diminuer le ratio d'encadrement Durant la sortie - Porter le VFI - Sortir la personne de l'environnement paniquant	
Manque de compétences en natation	Panique	En préparation à la sortie - Mener une évaluation des compétences de la personne - Au besoin, annuler l'activité pour cette personne Durant la sortie - Porter le VFI - Sortir la personne de l'environnement paniquant	
Manque de connaissances	Difficulté à anticiper et à éviter les risques	En préparation à la sortie - Suivre des formations pertinentes en lien avec la discipline - Poser des questions à des gens du milieu - Annuler l'activité au besoin	
Mauvaise évaluation des compétences techniques et d'autorécupération	- Difficulté à rester à flot dans les vagues ou autre - Impossibilité de remonter dans son embarcation	En préparation à la sortie - Suivre des formations pertinentes en lien avec la discipline - Choisir un plan d'eau plus facile - Annuler l'activité au besoin	
Consommation alcool ou drogue	Altération du jugement et des réflexes	En préparation à la sortie - S'abstenir de consommer Durant la sortie - S'abstenir de consommer	
Dispersion du groupe	- Communication difficile - Perte de contrôle en cas d'accident - Pas d'aide et de communication possible	Durant la sortie - Rester en tout temps à portée de voix - Avoir un·e chef de file et un·e serre-file qui assument leur rôle	

Dessalage	Obstacles	En préparation à la sortie Maîtriser les techniques de nage en rapide si l'activité est en rivière (formation nécessaire)	- Dispersion du groupe - Épuisement - Dessalage - Blessure - Hypothermie - Noyade
Difficulté de communication avec les services médicaux d'urgence	- Manque d'équipement adéquat et adapté pour communiquer - Plan d'urgence ou de sortie inexistant ou mal préparé	En préparation à la sortie - S'assurer d'avoir le bon équipement - Mettre en place un plan d'urgence ou de sortie - S'assurer que les services médicaux d'urgence sont fonctionnels pour le parcours - Vérifier la charge des piles du moyen de communication	
Désorientation	Manque de temps ou de nourriture	En préparation à la sortie - Suivre une formation en cartographie - Connaître le plan d'eau Durant la sortie - Avoir des communications externes efficaces - Avoir un GPS	
Langue et communication	Difficulté à communiquer avec les participant-e-s	En préparation à la sortie - Donner un discours de sécurité - Annuler l'activité au besoin Durant la sortie - Mettre en place des signaux visuels clairs - Demeurer en groupe	

Risques liés à l'équipement

Risque et danger	Facteur de risque	Technique de prévention possible	Conséquence
VFI non porté	- Choc thermique - Perte de connaissance - Incapacité à nager - Longue immersion	En préparation à la sortie - Choisir un VFI d'une grandeur adéquate Durant la sortie - Porter un VFI	- Noyade - Hypothermie - Blessure - Dessalage - Naufrage - Difficulté de communication
Mauvais équipement ou manque d'équipement	Ne pas avoir le bon équipement en cas d'urgence	En préparation à la sortie - Connaître et disposer des équipements obligatoires et recommandés - Choisir la bonne embarcation pour le milieu	
Équipement brisé ou mal entretenu	Le bris d'un équipement essentiel peut causer ou aggraver une situation d'urgence	En préparation à la sortie - Vérifier l'état de chaque embarcation avant de partir - Vérifier l'état de la trousse de premiers soins - Vérifier l'état des systèmes de communication - Fermer les caissons étanches - S'assurer de ne pas partir sur l'eau avec de l'équipement abîmé	
Vêtement non approprié	- Température de l'eau - Blessures aux pieds - Soleil	Durant la sortie - S'assurer d'avoir des vêtements isothermiques si la température de l'eau est inférieure à 15 °C - Porter des chaussures fermées - Porter des vêtements adéquats à la température et un chapeau	

Risques liés aux constructions humaines

Risque et danger	Facteur de risque	Technique de prévention possible	Conséquence
Barrage en amont	Tomber dans le barrage	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour cibler les barrages sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Portager - Rester loin de l'obstacle - Ne pas dépasser les estacades	- Dessalage - Blessure - Coincement sous l'obstacle (bouée) - Chute - Noyade
Barrage en aval	Vagues importantes et accélération brusque du courant	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour cibler les barrages sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Rester loin de l'obstacle - Ne pas dépasser les estacades	
Vannes siphonnées à l'approche des barrages	Situation de l'obstacle	Durant la sortie Contourner à une grande distance	
Estacade de barrage	Protège un barrage ou une zone de danger	Durant la sortie Contourner à une grande distance	
Estacade de glace	- Installée à la fin de l'automne, au printemps - Obstacle important, bloquant la majorité de la rivière	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour cibler les estacades sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) - Connaître les dates d'installations de l'équipement	
Bouée	Ancrée dans le fond et flotte sur le dessus	Durant la sortie - Contourner à une grande distance - Passer en aval - Ne pas pagayer en amont d'une bouée lorsqu'il y a du courant	
Obstacles artificiels	Parfois des tiges de fer qui dépassent de l'obstacle	Durant la sortie Contourner à une grande distance	
Pilier de pont	- Parfois des tiges de fer qui dépassent de l'obstacle - Accélération du courant - Mouvement d'eau	Durant la sortie Contourner à une grande distance	
Écluse	- Mouvement d'eau - Collision avec une autre embarcation	En préparation à la sortie - Connaître les bonnes pratiques - Consulter la page de Parcs Canada Écluser en toute sécurité à ce sujet	
Déversoir	Petit barrage de 1 m ou moins pouvant créer un rappel	En préparation à la sortie - Analyser le parcours pour cibler les déversoirs sur le trajet (à l'aide de cartes ou d'un professionnel) Durant la sortie - Portager. Il ne faut pas le descendre avec l'embarcation	

Critères d'annulations généraux d'une activité nautique

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

1- Le groupe est mal préparé

- Motivation insuffisante
- Mauvaise attitude
- Comportement inadéquat ou dangereux
- Changement d'objectifs
- Manque de préparation

2- L'équipement est inadéquat

- Manque, perte ou bris d'équipement personnel ou collectif

3- Les conditions météorologiques sont défavorables

- Vent fort plus de 20 nœuds* ou plus de 3 sur l'échelle de Beaufort
- Orage ou approche d'orage
- Brouillard opaque
- Modification soudaine et dangereuse des conditions de pratique : crue, inondation, déluge

* un nœud correspond à 1,85 km/h

4- Présence d'un accident ou d'une blessure grave

Lexique

Amont : Partie d'un cours d'eau d'où vient le courant (en direction de la tête ou de la source)
Pour s'en souvenir (Amont : montagne) ;

Aval : Partie de la rivière où va le courant (en direction de l'embouchure)
Pour s'en souvenir (Aval : Vallée) ;

Dessalage : Lorsqu'une embarcation se renverse et que son équipage est éjecté de celle-ci ;

Embâcle : Amoncèlement d'arbres et de branches pouvant bloquer partiellement ou totalement la largeur de la rivière. Peut faire office de passoire si un nageur est emporté en dessous ;

Estacade : Ligne de bouées servant à limiter le passage vers un barrage ;

Estacade de glace : Ligne de bouées servant à briser la glace au printemps ;

Fetch : Distance sur laquelle le vent n'a aucun obstacle et ainsi crée des vagues sur le plan d'eau. Plus le fetch est grand, plus les vagues peuvent grossir ;

Passoire : Un obstacle tombé à l'eau, le plus souvent un arbre laissant passer l'eau, mais pouvant tout de même retenir sous l'eau des objets ou personnes s'y heurtant. Une passoire représente un danger mortel dans une rivière avec du courant ;

Portager : Action de marcher tout en transportant une embarcation ;

Rappel : Mouvement d'eau causé par une cassure de pente d'origine naturelle (chute, seuils) ou artificielle (barrage, déversoir). Il a l'effet d'un tambour d'une machine à laver et peut retenir prisonnier une personne ou autre objet flottant ;

Trafic maritime : Navires de marchandise, paquebots ;

Trafic plaisancier : Embarcations de loisir à moteur ;

Vanne siphonnée : Entrée d'eau en amont d'un barrage. Peut attirer un nageur vers celle-ci et le maintenir sous l'eau.

Annexe 3 : Plan de sortie d'une journée en région urbaine

(Un exemplaire doit être laissé à l'encadrant-e et à l'ange gardien-ne)

Responsable de la sortie : _____

Date du départ : _____ Heure : _____ Date du retour : _____ Heure : _____

Activités prévues : _____

Description de la destination ou du parcours : _____

Personnes impliquées :

Encadrant-e 1 : _____ Encadrant-e 2 : _____

Assistant-e 1 : _____ Assistant-e 2 : _____

Participant-e 1 : _____ Participant-e 7 : _____

Participant-e 2 : _____ Participant-e 8 : _____

Participant-e 3 : _____ Participant-e 9 : _____

Participant-e 4 : _____ Participant-e 10 : _____

Participant-e 5 : _____ Participant-e 11 : _____

Participant-e 6 : _____ Participant-e 12 : _____

(Annexer la liste complète au besoin ou utiliser la liste de réservation)

Profil des participant-e-s : _____

Façon de rejoindre les encadrant-e-s durant la sortie :

APPAREIL DE COMMUNICATION	NUMÉRO OU CANAL	RÉSEAU (ROGERS, TELUS, ETC.)	PROPRIÉTAIRE

Lieu de stationnement des véhicules : _____

TYPE DE VÉHICULE	DESCRIPTION (MARQUE, COULEUR, ETC.)	PLAQUE D'IMMATRICULATION	PROPRIÉTAIRE

Liste des équipements de sécurité

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.

Quoi faire si l'ange gardien-ne n'est pas joignable

Ange gardien-ne : _____ Tél. : _____

Cette personne sera avisée après la sortie avant _____ h _____

Signature de l'encadrant-e : _____ Tél. : _____

Signature de la personne responsable : _____

Annexe 4 : Liste de matériel d'une trousse de premiers soins pour les embarcations de plaisance

La trousse de premiers soins exigée par le présent règlement est placée dans un contenant étanche à l'eau pouvant être fermé hermétiquement après usage, et comprend le matériel suivant.

* Les éléments **en gras** sont obligatoires en vertu du Règlement sur les petits bâtiments (DORS/2010-91).

Trousse de premiers soins pour encadrant·e journalier·ère	
Matériel	Quantité
Manuel de secourisme, édition courante, ou d'instructions de secourisme à jour	1 exemplaire en français et en anglais
Médicament analgésique non narcotique	48 doses
Épingles de sûreté (ou un rouleau de ruban adhésif de premiers soins)	6
Ciseaux à pansements ou de sûreté	1
Masque de réanimation	1
Paires de gants d'examen	4
Préparation antiseptique pour 10 applications	1
Préparation contre les brûlures pour 12 applications	1
Pansements de tailles assorties	20
Pansements de compression stérile de tailles assorties	10
Pansement élastique de 4 m	1
Compresses de gaze stériles	2
Pansements triangulaires	2
Crayon	1
Carnet de notes	1
Couverture métallique ou sac de couchage	1
Trousse pour ampoule	1
Tube de crème antibiotique (Polysporin)	1
Liste des numéros de téléphone d'urgence des services médicaux d'urgence/911, du Centre antipoison de la région et des médecins de la famille	1
Liste des numéros de téléphone de l'ange gardien·ne et du/de la responsable de sécurité	1
Plan d'urgence	1
Téléphone cellulaire ou autre moyen de communication	1
Monnaie pour téléphoner	-
Savon ou tampons antiseptiques	-

Annexe 5 : Exemple de discours de sécurité avant le départ d'une activité à pagaie guidée

Que devrait contenir un discours de sécurité avant le départ?

Lors de la mise à l'eau, l'organisateur-ricer regroupe les participant-e-s afin de leur communiquer les informations **ABCDE** :

A – Aventure

- Itinéraire parcouru – temps (plan de navigation)
- Météo prévue
- Dangers inhérents à la sortie
- Difficultés du plan d'eau

B – Bateau

- Vérification de l'embarcation de tous les participant-e-s et de l'équipement nécessaire

C – Communication sur l'eau

- Signaux internationaux (avec la pagaie, le sifflet)
- Chavirement (3 coups sur l'embarcation)
- Moyen de communication externe

D – Docteur et dangers

- État de santé de tous les membres du groupe
- Emplacement de la trousse de premiers soins
- Dangers inhérents à l'activité (noyade, blessures, etc.)

E – Emergency (urgence)

- Marche à suivre en cas d'urgence
- Plan d'urgence



LISTE DE VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ POUR EMBARICATIONS DE LOCATION

Liste de vérification de sécurité de Transports Canada et de l'entreprise de location. **Veuillez cocher chaque case afin de confirmer la compréhension de chaque élément démontré ou révisé avec l'agent.**

CANOT/KAYAK

AVANT DE PARTIR



- ☐ Il y a un gilet de sauvetage de taille appropriée pour chaque personne à bord.
- ☐ Je comprends que toutes les personnes à bord devraient porter un gilet de sauvetage en tout temps.



- ☐ Tout l'équipement de sécurité requis pour cette embarcation se trouve à bord, est en bon état de fonctionnement et est facile d'accès.
- ☐ Un sifflet sera attaché à mon gilet de sauvetage.
- ☐ Je comprends quand et de quelle manière utiliser l'équipement de sécurité qui se trouve à bord.



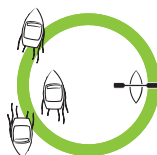
- ☐ Je m'assure d'avoir un moyen de communication, comme un téléphone cellulaire dans un sac en plastique ou une radio VHF portable.



L'agent de location m'a expliqué la carte du plan d'eau où je compte naviguer et m'a informé de ce qui suit :

- ☐ les itinéraires suggérés pour la durée de location;
- ☐ les dangers locaux tels que les courants, les rapides et les obstacles;
- ☐ les restrictions locales comme les zones interdites;
- ☐ l'emplacement et la signification des bouées, des panneaux et des feux locaux;
- ☐ les couloirs de navigation et les endroits très passants;
- ☐ les périodes de marée haute et de marée basse;
- ☐ les conditions attendues de vent et de vague;
- ☐ les zones d'amerrissage et les aires de sorties;
- ☐ les routes et les sentiers accessibles.
- ☐ Je connais les conditions de navigation (conditions météorologiques, vent, houle, marées, courants, vagues) prévues durant mon voyage.

SUR L'EAU



- ☐ Je resterai à l'écart des autres bateaux, je serai courtois et je tiendrai compte de la distance d'arrêt des autres bateaux sur l'eau.



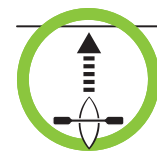
- ☐ Je resterai vigilant(e) et tiendrai compte des autres embarcations, des dangers pour la navigation et des conditions météorologiques changeantes.



- ☐ Je comprends que la façon la plus sécuritaire de croiser le chemin d'un bateau à moteur est de le faire à la poupe de l'embarcation (derrière le bateau à moteur).



- ☐ Je comprends que la consommation d'alcool et la navigation ne font pas bon ménage et que cela pourrait nuire à ma capacité de manœuvrer l'embarcation de façon sécuritaire.
- ☐ Je n'utiliserai pas ce canot/kayak sous l'influence de l'alcool et/ou d'autres drogues et ne permettrai pas à d'autres personnes de le faire.



- ☐ Je comprends que la meilleure façon de franchir un canal est de traverser directement la voie navigable (à angle droit) afin de réduire le temps de traversée.
- ☐ Je traverserai seulement les eaux libres lorsque les conditions le permettent.



- ☐ Si les conditions rendent l'utilisation de l'embarcation difficile, je regagnerai la rive.



- ☐ J'utiliserai un feu blanc pour indiquer ma position aux autres plaisanciers si j'utilise une embarcation de nuit ou dans une situation de faible luminosité.



- ☐ Je connais les mesures à prendre en cas de conditions météorologiques dangereuses.

EN CAS D'URGENCE



- ☐ Je sais comment obtenir de l'aide en cas d'urgence.



- ☐ Si mon canot/kayak se renverse, je sais que je dois demeurer calme, rester près de mon embarcation (si possible), puis pagayer jusqu'à la rive ou tirer mon embarcation à la nage jusqu'à celle-ci si je suis à proximité, le tout, en maintenant l'embarcation en aval.
- ☐ Je sais quoi faire si je suis séparé(e) de mon canot/kayak.

SPÉCIFIQUE AU BÂTIMENT



- ☐ Je vais planifier et suivre le plan de route se trouvant près de la rive et des zones abritées dans la mesure du possible.
- ☐ Je n'entreprendrai pas de voyage trop long ou trop difficile pour ma condition physique ou mes capacités.



- ☐ Afin de ne pas chavirer, si une vague se dirige vers moi durant le voyage, je sais que je dois diriger la proue du canot/kayak vers la vague et ne pas laisser la vague frapper l'embarcation de côté.



- ☐ Je peux embarquer dans le canot/kayak et en débarquer de façon sécuritaire et je connais l'importance de maintenir un centre de gravité peu élevé.
- ☐ Je m'assurerai de répartir de manière uniforme le poids des personnes, de l'équipement et du matériel à bord et de ne pas surcharger le canot/kayak.
- ☐ Je respecterai la limite de charge maximale de ce canot/kayak, soit :
_____ personnes
_____ kg/lb (personnes + équipement).
- ☐ J'ai vérifié que tout le matériel et l'équipement, en particulier les cordages et les autres lignes, sont entreposés en toute sécurité, et ce, de manière à ne pas constituer un danger.



Si une famille ou un petit groupe loue une embarcation, l'agent de location :

- ☐ a examiné les signaux à envoyer au moyen de la pagaie ou du sifflet lorsque l'on se trouve sur l'eau;
- ☐ a positionné les pagayeurs les plus expérimentés à l'avant et à l'arrière, et les pagayeurs les moins expérimentés au centre.



- ☐ Je connais les dangers associés à un état de choc dû à l'immersion en eau froide et à l'hypothermie et je sais quoi faire si une personne tombe en eau froide.
- ☐ Je sais qu'en portant mon gilet de sauvetage et qu'en pagayant près de la rive, mes chances de survie sont plus grandes si mon canot/kayak chavire.
- ☐ Je porte les vêtements appropriés pour mon voyage en considération de la température de l'eau et des conditions climatiques.
- ☐ Je comprends qu'il est utile d'apporter des vêtements de rechange dans un sac étanche/en plastique.



- ☐ L'entreprise de location a expliqué ou démontré les caractéristiques uniques de pilotage de ce canot/kayak.
- ☐ Je sais comment attacher solidement mon canot/kayak sur la rive ou à quai.
- ☐ Pour les kayaks, je sais comment attacher solidement les écoutes avant de partir.

CONFIRMATION DES CONSIGNES DE SÉCURITÉ.

- ☐ L'entreprise de location m'a informé(e) des consignes de sécurité et a expliqué toute règle additionnelle à suivre.
- ☐ J'accepte de naviguer cette embarcation conformément à toutes les lois et tous les règlements en matière de navigation et de manière sécuritaire.

Type d'embarcation et description :	Nombre de personnes à bord :	
Date et heure de départ :	Date et heure de retour :	
Secteur de navigation/Itinéraire :		
Coordonnées d'une personne responsable en cas d'urgence pour mon secteur de navigation :		Numéro de téléphone :
Nom du client (caractères d'imprimerie) :		Cellulaire :
Signature du client :		Date :
Nom de l'agence de location :	Endroit :	Téléphone :
Signature du représentant de l'entreprise de location :		Date :

Remerciements : Cette liste de vérification a été adaptée avec la permission de la Garde côtière américaine.

Montréal

montreal.ca

 **SPORT ET LOISIR
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL**

sportloisirmontreal.ca

