

# KAYAK DE MER

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



## REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

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

---

### Direction et coordination du projet

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

---

### Rédaction des contenus disciplinaires

- » Annabelle Dupuis, Canot Kayak Québec
- » Patrick Lévesque, Eau vive Québec

---

### Révision et validation des contenus disciplinaires

- » Jonathan Chabot, Comité d'expert kayak de mer
- » Jean-François Beaulieu, Comité d'expert kayak de mer
- » Nicolas Valence, Comité d'expert kayak de mer
- » Pascal Drouin, Comité d'expert kayak de mer
- » David Bédard, Comité d'expert kayak de mer
- » Mathieu Boulanger, Comité d'expert kayak de mer
- » Trevor L'Heureux, Eau vive Québec
- » Emmanuel Lafferièrre, Canot Kayak Québec
- » Marie-Claire Audet Gagnon, Canot Kayak Québec
- » Joanie Beaumont, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- » Dany Chénier, Association des camps du Québec

---

### Rédaction des contenus transdisciplinaires

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

---

### Révision des contenus transdisciplinaires

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

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

---

## Révision linguistique

- » Hélène Charpentier
- » Anna Brasseur

---

## Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

---

## Mise en page

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz



Ce guide a été réalisé par **Canot Kayak Québec**



**RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC**

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

ISBN 978-2-89101-216-4

Dépôt légal, 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

Bibliothèque et Archives Canada, 2026

© Canot Kayak Québec et Réseau plein air Québec

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

Ce guide peut être reproduit ou partagé dans son intégralité, incluant la présente notice, à des fins éducatives ou informatives, à condition que l'intégrité de son contenu soit conservée et que ses auteurs, à savoir Canot Kayak Québec et le Réseau plein air Québec, soient cités. Le guide ne peut être modifié, de quelque façon que ce soit, sans l'autorisation des auteurs. Canot Kayak Québec et le Réseau plein air Québec ne peuvent être tenus responsables de tout contenu et toute information qui seraient inexacts ou qui ne seraient pas à jour.

**Pour citer ce document :**

Canot Kayak Québec et Réseau plein air Québec. (2026). *Kayak de mer : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec.

# TABLE DES MATIÈRES

Préambule .....	vi
Limites du guide .....	vi
À propos de Canot Kayak Québec .....	vii
À propos du Réseau plein air Québec .....	viii
Légende .....	viii
<b>Le kayak de mer .....</b>	<b>1</b>
Les termes utiles .....	2
Le milieu du kayak de mer et du plein air au Québec .....	2
Caractéristiques des sites de pratique de kayak de mer .....	7
Les risques inhérents à la pratique du kayak de mer .....	15
L'équipement de kayak de mer .....	18
<b>La pratique libre et la pratique autonome .....</b>	<b>25</b>
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique .....	26
Planifier une sortie de kayak de mer .....	27
Réaliser une sortie de kayak de mer .....	33
La pratique structurée de kayak de mer .....	37
<b>La pratique encadrée .....</b>	<b>40</b>
La personne encadrante .....	41
L'encadrement dans les divers milieux du Québec .....	43
Le champ de compétences des encadrants et encadrantes .....	47
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement de kayak de mer .....	50
Planifier une sortie de kayak de mer .....	54
Réaliser une sortie de kayak de mer .....	56
<b>Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances .....</b>	<b>58</b>
Le plan de mesures d'urgence .....	59
Que faire en cas d'urgence? .....	60
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement de kayak de mer .....	62
Les assurances .....	66
<b>Annexe A : Acronymes et glossaire .....</b>	<b>68</b>
Liste des acronymes .....	69
Glossaire .....	72

<b>Annexe B : Documentation utile et gabarits .....</b>	<b>77</b>
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence .....	78
Formulaire d'évaluation médicale .....	79
Signalisation internationale visuelle et sonore de kayak de mer .....	83
<b>Annexe C : Références pour aller plus loin .....</b>	<b>85</b>
Liste de références .....	86

## PRÉAMBULE

En 2025, la mise à jour du Guide de pratique et de l'encadrement sécuritaire revêt une pertinence particulière. Celui-ci vise à offrir des repères clairs et actuels tant pour les pratiquants que pour les responsables d'activités de plein air, dans un contexte où la popularité des disciplines de nature ne cesse de croître. Le guide aborde notamment les bonnes pratiques en matière de sécurité, l'équipement essentiel, la gestion des risques et les responsabilités des différents acteurs impliqués.

Ce document s'adresse à la fois aux adeptes de plein air souhaitant pratiquer de manière responsable et sécuritaire, et aux gestionnaires, instructeurs et organismes qui encadrent ces activités. Il constitue un outil de référence commun qui permet de structurer l'encadrement, d'harmoniser les pratiques et de renforcer la prévention des incidents.

Sur le plan légal, le guide n'a pas force de loi, mais il vient en appui aux règlements existants, en clarifiant ou en précisant certains aspects. Dans certains cas, il comble aussi un vide, notamment pour les activités qui ne font pas encore l'objet d'une réglementation spécifique. Ses recommandations fournissent ainsi un cadre reconnu et légitime, tant pour les organisations que pour les individus, en matière de sécurité et de bonnes pratiques.

Son élaboration repose sur un processus rigoureux de mise à jour des guides antérieurs, sur des recherches documentées et sur une large concertation avec le milieu. L'ensemble des membres que nous représentons ont été sollicités : entreprises de tourisme d'aventure, instructeurs et instructrices, camps de vacances, enseignants et enseignantes, opérateurs de site et clubs de pratique. Cette mobilisation collective a permis d'assurer la représentativité des réalités vécues sur le terrain, d'uniformiser les orientations et de renforcer la pertinence du document. Ce travail collectif garantit la qualité, la cohérence et la crédibilité du document.

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

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

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

## LIMITES DU GUIDE

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

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

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

## À PROPOS DE CANOT KAYAK QUÉBEC

Canot Kayak Québec (CKQ) est la fédération provinciale qui représente et encadre la pratique des activités de pagaie au Québec, incluant le canot, le kayak de mer, le kayak récréatif et le rabaska. Sa mission est de rendre les sports de pagaie accessibles et de soutenir leur développement auprès de tous les Québécois, peu importe l'âge ou le niveau d'expérience.

CKQ veille également à la sécurité et à la qualité de la pratique en offrant des formations reconnues et en établissant des standards communs. Son action s'articule autour de cinq grands axes de développement :

- » La préservation du territoire à des fins d'activités de pagaie.
- » La défense et le maintien des accès aux plans d'eau.
- » La promotion de la sécurité sur les plans d'eau.
- » Le développement des réseaux nationaux de pratique.
- » La mise en place de programmes de formation adaptés et reconnus.

Canot Kayak Québec est membre du Réseau plein air Québec (RPAQ).

## À PROPOS DU RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

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

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

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

### Les 11 fédérations membres du Réseau plein air Québec



## LÉGENDE

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

[Lien glossaire](#) (lien vers le glossaire)

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

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

# 01



## CHAPITRE 1

*Le kayak de mer*

Crédit photo : Canot Kayak Québec

## 1.1 – LES TERMES UTILES

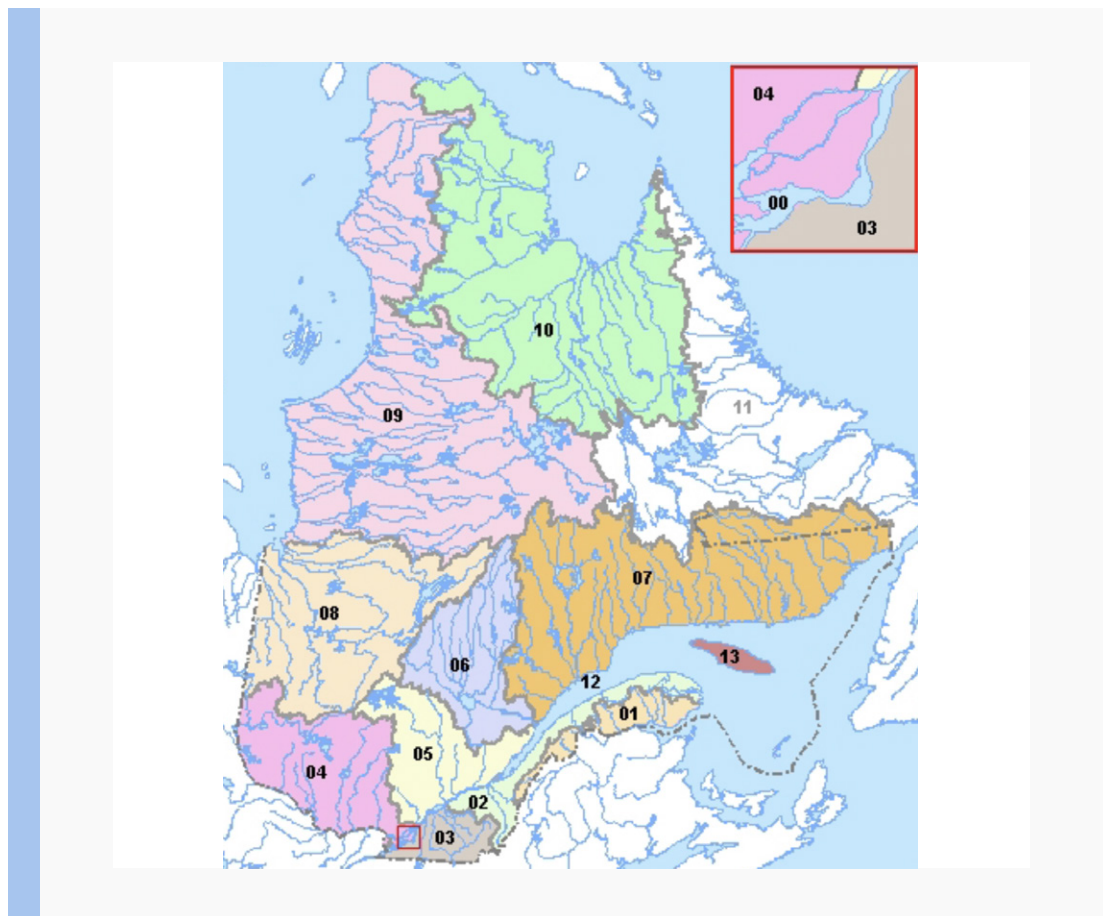
Bien que le kayak puisse sembler simple, ce guide maintient une terminologie technique précise. Pour assurer une compréhension optimale, un glossaire détaillé, en [annexe A](#), répertorie les termes tels que « kayak » et « encadrant ». Ce compagnon explicatif démystifie ces termes spécifiques, offrant des définitions claires pour les novices et les initiés. Le glossaire devient ainsi une ressource indispensable, éclairant le langage du kayak et créant une passerelle entre l'apprentissage et la pratique.

## 1.2 – LE MILIEU DU KAYAK DE MER ET DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

Le Québec, riche de sa diversité de plans d'eau, propose une mosaïque d'expériences uniques aux passionnés de la pagaie. Des petits lacs paisibles aux vastes étendues marines, des rivières tumultueuses aux cours d'eau majestueux, chaque lieu aquatique porte en lui une identité singulière, offrant ainsi des défis et des découvertes adaptés à tous les niveaux de pagayeurs. Cette variété exceptionnelle confère véritablement au Québec le statut de paradis pour les amateurs de kayak et garantit des expériences aussi uniques que diversifiées, comblant les préférences et les niveaux d'expertise de chaque adepte de la pagaie.

### 1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

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



Les régions hydrographiques du Québec. Source : Centre d'expertise hydrique du Québec

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

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

### 1.2.1.1 – Parlons un peu d'hydrologie

L'hydrologie est la science qui étudie l'écoulement de l'eau. En ruisselant à travers les terres et en transportant des matériaux dans leur lit, les rivières exercent progressivement une influence sur la topographie environnante. En retour, la configuration des vallées, la pente des montagnes et la composition géologique du sous-sol exercent une influence sur le régime d'écoulement. Ces éléments naturels interagissent entre eux, tandis que l'intervention humaine peut également jouer un rôle dans ces interactions.

#### Le bassin versant

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

#### L'influence de la pente

Une pente abrupte génère un écoulement rapide, créant des torrents avec des rapides et des cascades. En revanche, une pente plus douce favorise un écoulement calme où la rivière s'écoule plus lentement, permettant la formation de méandres (des courbes serpentine que la rivière dessine en épousant le relief du terrain) ou même des zones d'élargissement qui peuvent former des lacs ou des étangs. Ces caractéristiques dépendent de la topographie environnante et influencent le type d'écoulement et la forme que prend le cours d'eau dans son parcours.

#### Le régime d'écoulement

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

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

#### L'influence des affluents

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

## De l'amont vers l'aval

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

## Le delta

Un delta est une formation géographique située à l'embouchure d'une rivière, là où elle se jette dans un océan, une mer ou un lac. Un delta se caractérise par un éventail de dépôts sédimentaires, souvent en forme de triangle ou d'éventail, résultant du transport et du dépôt de matériaux tels que du sable, du limon et des graviers par la rivière. Les sédiments transportés par le courant fluvial se déposent à l'endroit où la vitesse du courant diminue, à son point de rencontre avec les eaux plus calmes de l'océan ou de la mer, formant ainsi le delta. Cette région peut être très fertile et abrite souvent une biodiversité riche.

## La zone d'estuaire

Lorsqu'une rivière se jette dans un océan ou dans un fleuve soumis aux marées, elle subit également les fluctuations de celles-ci à son embouchure. Ce lieu où ces variations ont un impact est connu sous le nom d'estuaire. Il s'agit d'une zone où se rencontrent les eaux salées et les eaux douces, offrant un environnement propice à une diversité d'espèces végétales et animales. Cette région est réputée pour sa richesse écologique.

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

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

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



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

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

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

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

À l'échelle locale et régionale, on retrouve :

- » Les municipalités et les municipalités régionales de comté (MRC), qui peuvent intervenir directement dans la gestion de sites et sentiers de plein air et dans l'offre d'activités encadrées ou soutenir des organismes locaux en ce sens. Leurs décisions en matière d'affectation, d'aménagement et de planification du territoire ont des conséquences sur les possibilités et les besoins en matière de création et de pérennisation des **sentiers et sites de pratique d'activités de plein air**.
- » Les unités régionales de loisir et de sport (URLS), qui concertent, accompagnent, soutiennent et favorisent le réseautage entre les organismes locaux, en plus de promouvoir la pratique d'activités de plein air et de collaborer avec les fédérations de plein air et d'autres organismes dans le cadre de divers projets. On en compte 17, réparties sur le territoire, regroupées sous le Réseau des URLS.

- » Les associations touristiques régionales (ATR), qui promeuvent l'offre de plein air de leur région. On en compte 21 sur le territoire.
- » Les organismes de bassins versants (OBV), qui ont pour mandat de coordonner la gestion intégrée et concertée des ressources en eau par bassin versant sur leur zone de gestion.

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

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

#### 1.2.2.1 – Gouvernance québécoise en kayak de mer

Au niveau provincial, différentes organisations jouent des rôles clés dans le domaine du kayak de mer au Québec :

- » **Canot Kayak Québec (CKQ)** : une fédération de loisirs qui se concentre sur le développement et la promotion du canotage, rabaska, kayak de mer ainsi que kayak récréatif.
- » **Eau Vive Québec (EVQ)** : une fédération sportive axée sur le développement et la promotion de plusieurs activités aquatiques, telles que le canoë, le kayak, la planche à pagaie, le surf et le rafting.
- » **Société de sauvetage (SDS)** : un organisme à but non lucratif dédié à la prévention des noyades et des traumatismes liés à l'eau.

Au niveau national et international :

- » **Canoe Kayak Canada (CKC)** : une organisation nationale qui vise à accroître la participation des Canadiens au canotage et à soutenir les ambitions des participants grâce à des programmes de développement.
- » **Paddle Canada (PC)** : une organisation canadienne représentant les pagayeurs impliqués dans le sport récréatif.

## 1.4 – CARACTÉRISTIQUES DES SITES DE PRATIQUE DE KAYAK DE MER

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

### 1.3.1 – Les niveaux de difficulté

Les plans d'eau destinés à la pratique d'un sport de pagaie en eau calme sont classés en « zones », définies comme des régions géographiques caractérisées par des niveaux de difficulté variables. Ces zones, numérotées de 0 à 4, allant du « niveau de difficulté bas » au « niveau de difficulté très élevé », établissent une classification en considération des conditions estivales. Il est important de noter que cette évaluation doit être ajustée à la hausse en dehors de la saison estivale.

Les quatre thèmes influençant la cotation d'une zone sont l'isolement, l'accès à la berge, la navigation et l'environnement.

#### 1.3.1.1 – L'isolement

Le principe d'isolement nous vient de la proximité des ressources externes disponibles en cas de pépin. Pour obtenir des détails supplémentaires concernant les contraintes d'isolement, une section présentée ultérieurement dans le document (section 1.3.2) fournit une analyse approfondie s'appliquant à tous les types de pratique nautique.



Crédit photo : Canot Kayak Québec

#### 1.3.1.2 – Accès à la berge

L'accès à la berge en kayak est crucial pour la sécurité pour plusieurs raisons :

##### Départ et arrivée sûrs :

Un accès facile et sûr facilite le départ et l'arrivée en toute maîtrise. Cela réduit les risques de chutes ou de dommages aux embarcations pendant l'embarquement ou le débarquement.

##### Protection contre les conditions météorologiques

Une berge accessible offre la possibilité de sortir de l'eau rapidement en cas de conditions météorologiques imprévues, de changements de marée ou de situations d'urgence.

##### Pause et repos :

La possibilité de faire des pauses sur la berge est essentielle pour se reposer, se ravitailler en eau ou en nourriture, et pour se protéger en cas de besoin, améliorant ainsi la sécurité globale de l'expédition.

## Gestion des situations d'urgence :

En cas d'urgence, comme une blessure ou un problème technique avec l'équipement, une berge accessible facilite l'évacuation ou l'accès des équipes de secours.

## Planification des itinéraires :

La présence de points d'accès réguliers le long d'un itinéraire est un élément clé pour une navigation ou un déplacement réussi, offrant des repères et des possibilités d'ajustement tout au long du parcours.

### 1.3.1.3 – Navigation

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

- » **Capacité à s'orienter** : Une bonne compréhension de l'orientation est cruciale, surtout dans les conditions où les repères peuvent être limités. Savoir lire une carte marine, utiliser un GPS ou des repères terrestres peut être essentiel pour éviter de se perdre.
- » **Densité du trafic maritime** : Dans des zones à forte densité de trafic maritime, la vigilance est primordiale, tout comme s'assurer d'être visible par les autres. Les gros navires peuvent créer des vagues et des courants qui affectent l'embarcation. Il est important de connaître ses droits et obligations à titre de plaisancier et de respecter les règles de navigation afin d'éviter les abordages (collisions).
- » **Courants** : Les courants marins peuvent considérablement affecter la vitesse et la direction d'une embarcation. Il est crucial de comprendre comment les courants fonctionnent dans la région où l'on navigue afin de planifier son trajet en conséquence.
- » **Conditions de la mer** : Les conditions météorologiques et les conditions de la mer, telles que la houle, les vagues, le vent et la marée, ont un impact direct sur la stabilité et la sécurité de l'embarcation. Des vagues fortes ou une mer agitée peuvent rendre la navigation plus difficile, voire dangereuse, tandis qu'un vent contraire peut ralentir considérablement la progression.

### 1.3.1.4 – L'environnement

Le milieu exerce une influence déterminante sur la sécurité en kayak, car chaque élément présente des risques distincts :

- » **Température de l'eau** : Une eau froide peut induire l'hypothermie, même par temps chaud. En cas de chute, être immergé dans une eau froide peut compromettre rapidement votre capacité à pagayer ou à vous secourir. La température de 8°C est un seuil critique. Entre 8 et 15°C, la baignade n'est pas très agréable, mais peut être tolérée. Sous les 8°C, un bain forcé peut provoquer l'hypothermie en quelques minutes, et à moins de 5°C, le risque est majeur pour la survie.
- » **Vitesse du courant et l'effet de marée** : Un courant fort peut rendre la navigation ardue, exigeant plus d'efforts pour avancer et parfois limitant la capacité à contrôler l'embarcation, surtout pour les personnes pagayeurs moins expérimentés. Considérant qu'un adepte de kayak de mer récréatif peut maintenir une vitesse moyenne de 3 nœuds (5,5 km/h), un courant de 1 à 4 nœuds est considéré comme moyen. Au-dessus de 4 nœuds, il s'agit d'un courant important.

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

Tableau 1. Vitesse du courant

- » Les marées modifient les niveaux d'eau, inversent les courants et peuvent causer des changements rapides dans les conditions de navigation. Les forts courants de marée peuvent rendre la progression difficile, voire dangereuse. L'amplitude des marées peut parfois dépasser les 6 mètres.

- » **Force du vent** : Le vent peut créer des vagues et une houle qui rendent la navigation instable, particulièrement sur de longues distances ou dans des zones ouvertes. Certaines régions présentent des vents dominants et réguliers aisément prévisibles. Le vent provoque un effet de dérive similaire au courant et peut aussi abaisser rapidement la température ambiante. Les coups de vent soudains provoquent de fortes vagues, parfois déferlantes, et peuvent faire dériver une personne pagayeuse très loin des berges. Environnement Canada utilise des termes spécialisés pour décrire la force du vent dans ses prévisions météorologiques : vent léger, moins de 12 nœuds (20 km/h); modéré, de 12 à 19 nœuds (20 à 35 km/h) et fort, de 20 à 33 nœuds (35 à 60 km/h). Un avertissement de vent fort aux petites embarcations est diffusé en cas de vents soutenus d'une vitesse de 20 à 33 nœuds.

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

Tableau 2. Force du vent

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



Crédit photo : JFG Vidéo Production

## Les zones de pratique :

## Zone 0

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

Tableau 3. Zone 0

## Zone 1

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

Tableau 4. Zone 1

(Suite à la page suivante)

## Zone 2

<b>Description</b>	Littoral, grand lac ou réservoir modérément exposé avec de fréquentes opportunités de débarquement facile et de courtes traversées.
<b>Niveau de difficulté</b>	Intermédiaire.
<b>Isolement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il peut y avoir des rafales de vent. La rive est moyennement exposée au vent, mais offre plusieurs options pour se protéger : îles, baies, ports.</li> <li>• La zone est relativement habitée, mais l'assistance disponible peut varier en termes de qualité. Les moyens de communication autres que la VHF (comme les téléphones cellulaires) sont moins fiables.</li> </ul>
<b>Accès à la berge</b>	Il est généralement facile de trouver des endroits pour accoster, avec de nombreux sites accessibles.
<b>Navigation</b>	Navigation maritime de plaisance. La présence d'îles et de baies peut rendre l'orientation difficile.
<b>Environnement</b>	Les vents dominants sont généralement constants et légers (moins de 12 nœuds), mais peuvent connaître des rafales potentiellement modérées. Les courants sont faibles à moyens, inférieurs à 3 nœuds, et la houle présente des vagues déferlantes de moins de 1 mètre. Les effets de marée sont généralement inférieurs à 1,5 mètre. Les plages peuvent avoir de petites vagues déferlantes. En ce qui concerne la température de l'eau, elle est généralement fraîche, variant entre 12 et 18°C.

Tableau 5. Zone 2

## Zone 3

<b>Description</b>	Plan d'eau exposé où l'on trouve des passages plus exigeants. On peut y rencontrer une combinaison d'éléments, tels que des courants forts, des vents soutenus, une houle significative ou une mer agitée.
<b>Niveau de difficulté</b>	Avancé.
<b>Isolement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il y a peu de zones pour se mettre à l'abri dans cette région. Les courants marins sont complexifiés par l'influence des marées. La mer est agitée, avec des vagues, des zones de clapotis, des embruns et des déferlantes.</li> <li>• La région côtière est peu habitée, ce qui peut occasionner des délais en cas d'urgence, même si les communications radio VHF fonctionnent correctement. On peut y retrouver une circulation maritime de plaisance significative ou une présence importante de trafic maritime commercial.</li> </ul>
<b>Accès à la berge</b>	Les possibilités d'accostage sont généralement suffisantes, mais peuvent parfois être difficiles. Les plages peuvent présenter des vagues déferlantes jusqu'à 1 mètre.
<b>Navigation</b>	Les conditions de la mer, combinées aux défis géographiques, complexifient davantage la navigation.
<b>Environnement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vent modéré (sous les 19 nœuds), possibilité de rafales fortes. Des changements brusques de température peuvent survenir. Les courants sont moyens à importants (<math>\geq 3</math> nœuds). La marée atteint environ 1 mètre. La mer peut être agitée, avec des vagues, des zones de clapotis, des embruns et des déferlantes.</li> <li>• La température de l'eau se situe généralement entre 8 et 12°C, ce qui la rend très froide en permanence. Cette température pose un risque pour la survie en cas de chute à l'eau.</li> </ul>

Tableau 6. Zone 3

## Zone 4

<b>Description</b>	Région isolée et soumise à un climat sévère.
<b>Niveau de difficulté</b>	Expert.
<b>Isolement</b>	Les secours extérieurs immédiats sont presque inexistants dans cette région. Elle est inhabitée, avec peu ou pas de présence humaine. Les communications par satellite sont les seules fiables. La circulation maritime est rare.
<b>Accès à la berge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'accostage est extrêmement limité en raison d'une côte accidentée, difficilement accessible et caractérisée par la présence de falaises.</li> <li>• Plages exposées avec des déferlantes de plus de 1 mètre.</li> <li>• Les occasions de débarquement sont rares et parfois difficiles, ce qui représente des défis considérables pour la sécurité individuelle et la gestion de groupe.</li> </ul>
<b>Navigation</b>	Les conditions maritimes difficiles, l'isolement et les défis géographiques rendent la prise de décision et la navigation extrêmement complexes.
<b>Environnement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir le pire comme conditions météorologiques.</li> <li>• Mer tumultueuse avec des courants importants. Zone propice à des vents très puissants générant des vagues importantes et obligeant à surfer pour les accostages ou les mises à l'eau. Courants de plus de quatre nœuds, clapot, vagues stationnaires, etc.</li> <li>• La température de l'eau peut chuter en dessous de 5°C, constituant un risque majeur, surtout en présence potentielle d'icebergs ou de glace flottante.</li> </ul>

Tableau 7. Zone 4

### 1.3.2 – Les contraintes d'isolement

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

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

#### 1.3.2.1 – Le degré d'éloignement (isolement physique)

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

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

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

### 1.3.2.2 – La couverture cellulaire

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

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

### 1.3.2.3 – Le temps de prise en charge médicale

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

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

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

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

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

Tableau 8. Niveau de contrainte d'isolement

Pour évaluer ce critère, on peut se demander :

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

### 1.3.2.4 – Faire une évaluation complète

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

Par exemple, si j'ai accès à une prise en charge médicale rapide (moins d'une heure, à 1 km de distance), mais que je ne dispose pas de couverture cellulaire, la situation diffère de celle où le même niveau de prise en charge est accompagné d'une couverture permettant de joindre les secours rapidement.

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

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



Crédit photo : JFG Vidéo Production

## 1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DU KAYAK DE MER

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

### 1.4.1 – Dangers et risques

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

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

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

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

### 1.4.2 – Risques et dangers externes et internes

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

#### 1.4.2.1 – Les risques et dangers externes

Les risques externes proviennent de l'environnement ou des éléments extérieurs à l'individu ou au groupe impliqué :

##### Le milieu

- » Courants et marées : des courants forts ou les marées peuvent créer des conditions difficiles et imprévisibles pour la navigation.
- » Obstacles naturels : rochers, vagues déferlantes, chutes et cascades constituent des dangers potentiels.
- » Sur la rive ou les portages : tous les risques liés aux activités terrestres, dont le danger de blessures causées par les impacts lors de la manipulation de l'équipement, ainsi que les risques de chute de participants ou d'objets dans la rivière, la possibilité d'entorses, de coupures, de contusions ou de fractures, sans compter le risque de contact avec des éléments toxiques (piqûres d'insectes, plantes allergènes, etc.).
- » Obstacles temporaires : débris flottants, embâcles et autres éléments imprévisibles peuvent se former et disparaître en raison des conditions météorologiques ou des fluctuations du débit d'eau.

##### Les conditions météorologiques

- » **Effets du soleil** : une exposition prolongée peut entraîner des coups de soleil, coups de chaleur et déshydratation.
- » **Effets du froid** : risques d'hypothermie et d'engelures par temps froid.
- » **Vents et foudre** : vents forts et risque de foudre peuvent perturber la navigation.
- » **Précipitations** : pluie, grêle ou grains peuvent ajouter des risques supplémentaires.

- » **Saisons et luminosité faible** : les changements saisonniers et les conditions de luminosité insuffisante compliquent l'évaluation des rapides et des obstacles.

### La présence des autres utilisateurs

- » **Gestion de la sécurité des autres** : dessalage, dérive du nageur, risque de coincement, blessure, noyade, etc.
- » **Conflits d'usage** : partage de l'espace avec d'autres activités nautiques peut être problématique.
- » **Risques de collision** : interaction avec d'autres embarcations peut entraîner des accidents.
- » **Interférences** : actions involontaires des autres utilisateurs pouvant perturber la navigation.

#### 1.4.2.2 – Les risques et dangers internes

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

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

#### L'état physique

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

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

#### L'état affectif et les biais émotionnels

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

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

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

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

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

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

### Le manque de compétences techniques et de connaissances

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

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

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

#### 1.4.3 – Dimension objective et subjective de la gestion des risques

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

La dimension objective est appréciée en fonction de paramètres qui laissent peu de place à l'interprétation et à la vision de la personne qui pratique le kayak de mer (ex. : les horaires de marée publiés et officiels, qui indiquent avec précision l'heure et l'amplitude des marées.)

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

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

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

## 1.5 – L'ÉQUIPEMENT DE KAYAK DE MER

### 1.5.1 – L'habillement

#### 1.5.1.1 – Le système multicouche

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

C'est justement ce que permet le système multicouche : il consiste à superposer au moins trois types de vêtements, que l'on enfle ou que l'on enlève pour rester au chaud et au sec, afin de gérer la température corporelle et l'humidité. Pour prévenir les inconforts, ces ajustements doivent idéalement être faits avant d'avoir trop chaud ou trop froid.

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

De plus, pour votre sécurité, le choix de votre habillement doit prendre en considération la possible immersion prolongée dans une activité nautique. Lorsqu'on s'habille pour l'immersion, on retrouve principalement trois types d'habillement nautique.

#### 1.5.1.2 – Le multicouche étanche

Le premier favorise le multicouche où la couche extérieure sera imperméable avec des collets qui limitent l'infiltration d'eau sous le vêtement ou complètement étanche avec des collets qui scellent sur la peau souvent appelé le « drysuit ». Cette couche servant uniquement de protection, on ajustera les sous-vêtements en fonction du confort désiré. Toujours prévoir que les sous-couches peuvent se retrouver mouillées, elles doivent donc avoir la faculté de retenir la chaleur malgré tout.

#### 1.5.1.3 – Le multicouche humide

La seconde regroupe les vêtements isothermiques, bref la fameuse combinaison en néoprène ou le « wet-suit ». Le néoprène – aujourd'hui appelé polychloroprène – est un matériau étanche inventé en 1930 comme alternative au caoutchouc naturel. Rapidement, il a vite fait sensation chez les amateurs des sports nautiques par sa faculté à emprisonner la chaleur dans sa mousse à cellules fermées, réussissant ainsi à isoler le corps contre l'eau froide. En eau vive, il est aussi apprécié, selon son épaisseur bien entendu, par sa capacité à amoindrir les petits impacts et par sa flottabilité. On le porte généralement directement sur la peau avec une coupe très ajustée et on choisira son épaisseur en fonction de la température de l'eau. Une épaisseur de 3 à 4 mm est considérée comme très polyvalente.

#### 1.5.1.4 – La protection par temps chaud

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

#### 1.5.1.5 – À proscrire de son habillement

##### Éviter le coton

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

##### L'imperméable

Les imperméables traditionnels ne sont pas de bonnes alternatives aux vêtements nautiques. Dans une étude où l'on comparait la réponse physiologique suite à l'immersion dans l'eau froide de personnes habillées de vêtements conventionnels et de personnes ayant en plus une couche externe imperméable ou coupe-vent, Tipton et Coll. (1990) viennent à la conclusion qu'à l'immersion, **l'imperméable n'offre pas plus de protection**. Ils invoquent les « similitudes dans les taux de

changement de la température de la peau dans les deux conditions vestimentaires », pour suggérer que l'imperméable ne réduit pas suffisamment le taux d'infiltration d'eau sous les sous-vêtements pour procurer un avantage lors de l'immersion.

### Le système multicouche dans les activités de pagaie

Couche	Type de couche	Précisions
1	<b>Couche de base</b> (évacuation)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portée directement sur la peau, la couche de base sert à évacuer l'humidité pour garder le corps au sec. Son épaisseur varie selon le niveau de chaleur recherché.</li> <li>On privilégiera un textile qui sèche rapidement pour maximiser le confort. Par temps froids, parce que le corps perd sa chaleur plus rapidement au contact de l'humidité, on choisira idéalement : <ul style="list-style-type: none"> <li>Les fibres synthétiques comme le polyester et le nylon, qui ont l'avantage d'être plus durables;</li> <li>La laine de mérinos, qui a l'avantage de moins emprisonner les odeurs et de réguler la température.</li> </ul> </li> <li>Il faut éviter le coton, puisqu'il absorbe l'eau et sèche lentement.</li> <li>Une couche de base ajustée favorise le confort et l'amplitude des mouvements, mais il faut éviter des vêtements trop serrés pour maintenir une bonne circulation sanguine.</li> </ul>
2	<b>Couche intermédiaire</b> (isolation)	<ul style="list-style-type: none"> <li>La couche intermédiaire sert à conserver la chaleur du corps et à poursuivre le travail de la couche de base, c'est-à-dire évacuer l'humidité à l'extérieur.</li> <li>Selon le niveau de chaleur recherché et l'intensité de l'effort fourni, on peut porter un vêtement isolant plus ou moins épais et combiner plusieurs couches intermédiaires.</li> <li>Un vêtement léger, qui garde au chaud et qui sèche rapidement est préférable : la laine, la laine polaire, les vestes isolées en matériaux synthétiques et les duvets peuvent être de bons choix.</li> <li>La couche intermédiaire est moins souvent nécessaire pour le bas du corps.</li> </ul>
3	<b>Couche externe</b> (protection)	<ul style="list-style-type: none"> <li>La couche externe offre une protection contre les éléments, en particulier lors d'intempéries. Conçue comme barrière contre le vent et les précipitations, elle doit également offrir une bonne respirabilité pour permettre d'évacuer l'humidité associée à l'effort.</li> <li>Un vêtement léger et résistant à l'abrasion est idéal. Différentes options sont possibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>Veste imperméable « Paddle Jacket » : protège des bruines, des vents et des froids légers;</li> <li>Vêtement isothermique « wetsuit » : protège des précipitations, du vent et du froid;</li> <li>Combinaison étanche « drysuit » : imperméable, elle bloque les précipitations et les vents intenses, tout en favorisant l'évacuation de l'humidité.</li> </ul> </li> </ul>

Tableau 9. Les principes du système multicouche

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

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



Crédit photo : JFG Vidéo Production

### 1.5.2.1 – L'équipement individuel obligatoire pour les kayaks de 6 m (19 pi 8 po) et moins, pour toutes les formes de pratique

#### Vêtement de flottaison individuel (VFI)

- » Caractéristiques : dispositif de flottaison individuel adapté au type de kayak pratiqué.
- » Norme CAN/CGSB-65.11-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée *Vêtements de flottaison individuels*. La norme UL 1180 des laboratoires des assureurs, intitulée *Fully Inflatable Recreational Personal Flotation Devices*, qui comprend le supplément canadien.
- » Les normes visant les vêtements de flottaison individuels destinés aux enfants sont celles prévues dans la norme CAN/CGSB-65.15-M88 de l'Office des normes générales du Canada, intitulée *Vêtements de flottaison individuels pour les enfants*. Autres normes qui offrent un niveau de sécurité équivalent ou supérieur à ces normes.
- » Note : Canot Kayak Québec considère que le VFI doit être porté en tout temps.

#### Écope/pompe

L'écope ou la pompe (électrique ou manuelle) doit être fixée à l'embarcation de manière sécuritaire et de façon à ne pas entraver la nage ou la récupération du kayak. *Une écope doit être constituée de plastique ou de métal et avoir une ouverture d'au moins 65 cm<sup>2</sup> et un volume d'au moins 750 ml.*

#### Ligne d'attrape flottante

15 m minimum de longueur et 8 mm de diamètre de corde flottante. Si porté sur soi, le sac à corde doit être muni d'un système de relâche rapide.

### Dispositif ou appareil de signalisation sonore\*

Un sifflet sans bille ou une corne sonore actionnée par la bouche ou par gaz comprimé. Dispositif ou appareil attaché sur la veste de flottaison afin d'être accessible avec les deux mains.

### Feux de navigation\*

En fonction si l'embarcation est utilisée entre le coucher et le lever du soleil, ou en période de visibilité réduite. (Un feu blanc visible sur 360 degrés ou au minimum, une lampe de poche étanche).

### Pagaie/aviron

Un aviron, ou pagaie appropriée (longueur et autres caractéristiques techniques) à la personne et à l'activité. L'aviron doit être insubmersible. Il est recommandé d'avoir une pagaie de secours par 4 personnes<sup>1</sup>.

#### 1.5.2.2 – Équipement individuel obligatoire pour les kayaks de 6 m (19 pi et 8 po) à 8 m, pour toutes les formes de pratique

Tous les articles de la catégorie précédente, plus :

#### Équipement de détresse\*

- » Une lampe de poche étanche.
- » Six signaux pyrotechniques de type A, B ou C homologués au Canada.
  - Type A : produit une étoile rouge suspendue à un parachute.
  - Type B : produit deux étoiles rouges.
  - Type C : un feu à main qui produit une lumière rouge brillant.

\*Les méthodes d'utilisation des signaux sonores et visuels, ainsi que les codes associés, sont définies à l'[annexe B](#).

Des fusées de détresse ne sont pas requises à bord d'une embarcation dans le cas suivant : lorsque celle-ci navigue sur un fleuve, une rivière, un canal ou un lac, et qu'elle ne peut jamais se trouver à plus d'un mille nautique (1,85 km) de la rive.



<sup>1</sup> Guide de sécurité en kayak de mer, Transport Canada (p.6)

### 1.5.2.3 – Équipement individuel recommandé

#### **Jupette**

En nylon enduit ou en néoprène, elle est bien ajustée à l'embarcation et au kayakiste.

#### **Ballon ou flotteur de pagaie**

Équipement fortement recommandé.

#### **Couteau**

Le couteau doit être dentelé et à bout plat. Il doit être positionné sur la veste de flottaison afin qu'il soit accessible avec les deux mains.

#### **Flottaison ajoutée**

Recommandé pour les kayaks récréatifs.

#### **Compas, boussole, GPS**

Navigation.

#### **Carte(s) du secteur visité**

Avec porte-carte transparent et imperméable.

#### **Rapporteur d'angle**

À utiliser pour la navigation.

#### **Règlements de navigation**

#### **Permis et droit d'accès du secteur visité, si applicable**

### 1.5.2.4 – L'équipement collectif

#### **Kayak de mer**

Doit être insubmersible, c'est-à-dire doté d'une « flottaison positive » qui permet au kayak seul de demeurer à fleur d'eau même s'il est rempli. Il doit être muni à chaque extrémité d'un système de préhension. Longueur : minimum de 4 m pour le solo et de 5,2 m pour le tandem.

#### **Trousse de réparation**

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

### Trousse de sauvetage

Système de remorquage à dégagement rapide

### Trousse de communication

Il est recommandé d'avoir un, voire deux systèmes de communication fonctionnels :

- » Émetteur-récepteur VHF ;
- » Radio à ondes courtes ;
- » Balise de détresse GPS ;
- » Téléphone cellulaire ;
- » Téléphone satellite ;
- » Appareil de messagerie satellite.

### Trousse de premiers soins

**Remarque :** la quantité et le type des éléments de la trousse doivent être adaptés à la durée de l'activité, au degré d'éloignement, ainsi qu'au nombre et au type d'embarcations.

## 1.5.3 – L'équipement recommandé pour encadrer le kayak de mer

Pour encadrer des sorties en kayak de mer de manière sécuritaire, il est essentiel de respecter les normes établies par les réglementations de Transport Canada. Par contre, l'équipement recommandé va au-delà du minimum légal pour garantir la sécurité du groupe et la capacité de l'encadrant à faire face à diverses situations.

**Selon Transport Canada, l'équipement de sécurité de base pour un kayak est le suivant :**

- » Vêtement de flottaison individuel (VFI) ou gilet de sauvetage homologué par le Canada, porté en tout temps.
- » Un sifflet ou un dispositif de signalisation sonore.
- » Une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 mètres.
- » Une pompe ou une écope pour vider l'eau du kayak.
- » Des feux de navigation ou une lampe de poche étanche si la navigation se fait après le coucher du soleil ou par visibilité réduite.

On ajoute une dimension cruciale à cette liste, en considérant les besoins d'un encadrant responsable d'un groupe et en prévoyant les imprévus. **L'équipement supplémentaire recommandé inclut :**

- » Une pagaie de rechange, pour soi-même ou un participant.
- » Une trousse de réparation pour le kayak (ruban adhésif, outils, etc.).
- » Un couteau d'urgence.
- » Des moyens de communication fiables et étanches, comme un téléphone satellite ou une radio VHF, surtout pour les expéditions.
- » Une trousse de premiers soins collective adaptée à l'environnement marin, en plus de la trousse personnelle de chaque participant.
- » Une carte marine de la zone et une boussole, pour une navigation précise et une orientation indépendante des appareils électroniques.
- » Un équipement de navigation et d'encadrement, comme une boussole de pont et une corde de remorque.

- » Des vêtements adaptés à la température de l'eau et de l'air, comprenant des couches de vêtements techniques qui retiennent la chaleur même mouillés (laine, synthétiques) et des vêtements imperméables. Le coton est à éviter.

En somme, l'encadrant en kayak de mer se doit d'avoir à la fois l'équipement obligatoire imposé par la loi pour sa propre sécurité, mais aussi l'équipement additionnel requis pour encadrer un groupe, gérer les imprévus et garantir une sortie sécuritaire, comme le préconisent les standards d'excellence établis (voir [chapitre 3](#)).

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

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

Équipement	Vérification et entretien nécessaires
Embarcation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étanchéité des caissons et ballons de pointes</li> <li>• Trous à la coque</li> <li>• Sièges</li> <li>• Vis et fixations</li> <li>• Cale-pieds</li> </ul>
Combinaison étanche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• État des joints de cou et de poignets</li> <li>• Lubrifiant pour les fermetures éclairs</li> <li>• Nettoyage régulier après une sortie en mer</li> </ul>
Pagaie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidité</li> <li>• Fissures</li> <li>• Fendillements</li> <li>• Etc.</li> </ul>
VFI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangles</li> <li>• Boucles</li> <li>• Fermeture éclair</li> <li>• Perforations et déchirures</li> </ul> <p><i>Note : la loi interdit de modifier ou réparer un VFI.</i></p>
Matériel	Faire l'inventaire et vérifier le bon fonctionnement.
Au besoin	Remplacer les piles des appareils électriques, Réparer/remplacer les pièces d'équipement qui le nécessitent
Avant chaque sortie	Vérifier le contenu des troussees « premiers soins, sauvetage et réparation », réparer ou remplacer le matériel au besoin.

Tableau 10.  
Vérification et entretien  
de l'équipement

# 02



## CHAPITRE 2

*La pratique libre et la pratique autonome*

Crédit photo : JFG Vidéo Production

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

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

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

- » On parle de **pratique autonome** lorsque l'activité se déroule sur un site non aménagé (terre publique ou privée, arrière-pays, etc.). De fait, les personnes pratiquantes sont entièrement et seules responsables de leur sécurité. Elles doivent être aptes à prendre soin d'elles-mêmes en fonction des **risques** inhérents à l'activité (voir au [chapitre 1](#)).
- » Dans le cadre d'une **pratique libre**, les adeptes évoluent sur un site aménagé (site privé, Sépaq, site fédéré, etc.) qui peut offrir des services (accueil, affichage, location de matériel, etc.). Les adeptes planifient leur propre sortie, qui n'est pas supervisée par une **encadrante** ou un **encadrant**. Cependant, étant sur un site aménagé, la responsabilité d'assurer leur sécurité est partagée avec le gestionnaire du site : par exemple, un **plan de mesures d'urgence** a souvent été élaboré par ce dernier, des patrouilleuses et patrouilleurs sont parfois déployés et des équipements de premiers soins peuvent être disponibles.

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

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

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

Pour faire évoluer vos compétences, Canot Kayak Québec propose quatre formations techniques axées sur le kayak de mer. Pour des sorties intermédiaires ou multi-jours, vous répondrez à toutes vos questions avec la formation sur la navigation et la formation sécurité en kayak de mer. Une formation en ligne est maintenant disponible pour les personnes qui désirent devenir encadrantes. Plus de détails au [chapitre 3](#). L'entièreté du programme est reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ).



Crédit photo : JFG Vidéo Production

## 2.2 – PLANIFIER UNE SORTIE DE KAYAK DE MER

### 2.2.1 – La préparation d'une sortie

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

#### 2.2.1.1 – Organisation d'un groupe

Il est primordial de vérifier que les participants possèdent un niveau de compétence adéquat pour l'activité et le parcours qu'ils ont choisi. Pour ce faire, l'utilisation du questionnaire d'autoévaluation est fortement recommandée (voir annexe 7). De plus, il est conseillé qu'un chef de groupe soit désigné parmi les participants afin d'assurer la coordination logistique de l'activité.

Chaque participant doit demeurer responsable de sa propre sécurité, de son équipement et de son organisation. Cela garantit un déroulement sûr et efficace de l'activité où chaque individu contribue à la réussite collective tout en assurant sa propre protection.

#### 2.2.1.2 – Les qualifications d'un chef de groupe

Il est recommandé qu'un chef de groupe possède au minimum le niveau de pratiquant II (KDMII) pour conduire une activité de kayak de mer.

#### 2.2.1.3 – Compétences collectives

Il est recommandé que, parmi un groupe de pagayeurs, certaines compétences soient présentes :

- » Au moins un membre du groupe devrait avoir un brevet de premiers soins à jour (minimum 16 heures incluant le RCR).
- » Chaque participant devrait être en mesure d'embarquer, de débarquer et d'accoster adéquatement dans un kayak de mer à partir d'une plage ou d'un quai.
- » Chaque participant devrait sortir de son embarcation chavirée avec calme et se récupérer avec l'aide d'un autre kayak de mer.

#### 2.2.1.4 – L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques

Il est essentiel de connaître son niveau de compétence en kayak avant de choisir un parcours. Une évaluation réaliste permet de naviguer en toute sécurité et de profiter pleinement de l'expérience. Pour vous aider, un outil d'autoévaluation est disponible sur le site de **La route bleue**, vous permettant de déterminer votre niveau et de choisir un itinéraire adapté à vos capacités : <https://laroutebleue.ca/preparer-ma-sortie/evaluer-et-progresser/>.

### 2.2.3 – Le choix d'un parcours

#### 2.2.3.1 – Définir les objectifs de votre sortie

Afin de choisir votre parcours, il est important de connaître les objectifs de votre sortie et le profil des personnes qui vous accompagnent :

- » Quels sont l'expérience et le niveau de chacune des personnes participantes? L'important est de s'adapter à la personne la moins expérimentée du groupe pour le choix d'une destination.
- » Quel type d'expérience ou d'expédition correspond à nos attentes?
  - Un camp fixe où il est possible de faire des sorties chaque jour?
  - Des nuitées en camping?
  - En chalet?

- Une expédition avec arrêts tout au long du parcours ?
  - Un parcours aménagé ?
  - Un parcours loin des grands centres nécessitant davantage d'autonomie ?
  - Quelle distance par jour voulez-vous pagayer ?
  - Voulez-vous visiter une région en particulier ?
- » Quel type de parcours navigable intéresse le groupe ?
- Lac ?
  - Mer ?
  - Fleuve ?
  - Plusieurs d'entre eux ?
- » À quelle période de l'année et quelle sera la durée de l'activité ?
- Est-ce que le plan d'eau est praticable au moment où je prévois faire l'activité ?
  - Quel niveau d'achalandage faut-il prévoir ?
  - Combien de temps faut-il prévoir pour l'activité ?
  - Et pour le transport ?

La réflexion est très importante, car les options sont nombreuses.



Crédit photo : JFG Vidéo Production

Type de météo	Référence
Météo générale	<p><a href="https://www.meteo.com/ca">https://www.meteo.com/ca</a></p> <p>Météo Média est la référence pour connaître la météo à venir pour tous nos parcours.</p>
Météo terrestre	<p><a href="https://www.meteo.gc.ca">https://www.meteo.gc.ca</a></p> <p>Ce site du gouvernement du Canada vous permettra de connaître les prochaines conditions météorologiques pour tous nos parcours, en particulier pour nos parcours en eau calme.</p> <p><a href="https://www.windy.com">https://www.windy.com</a></p> <p>Windy est un site internet et une application de prévision météo très détaillée qui permet de visualiser en temps réel le vent, les vagues, les précipitations et plusieurs autres paramètres météorologiques. Elle est particulièrement utile en plein air et en milieu marin pour anticiper les conditions et soutenir la prise de décision avant et pendant une activité.</p>
Météo maritime	<p><a href="https://www.meteo.gc.ca">https://www.meteo.gc.ca</a></p> <p>Environnement Canada Maritime est conseillé pour nos parcours en milieu marin. Vous pourrez y consulter la météo maritime annoncée pour votre expédition.</p> <p><b>Bonjour Météo</b></p> <p>Service téléphonique automatisé d'Environnement Canada - 1-833-58METEO</p>
Connaître le débit de la rivière	<p><a href="https://www.cehq.gouv.qc.ca">https://www.cehq.gouv.qc.ca</a></p> <p>Utilisé principalement pour les parcours en eau vive, cet outil vous aidera à connaître le débit des rivières en temps réel pour préparer votre expédition en toute sécurité.</p>
Vérifier les données des marées	<p><a href="https://marees.gc.ca">https://marees.gc.ca</a></p> <p>Ce site est une référence pour consulter les marées, les courants et les niveaux d'eau. Nous vous conseillons d'utiliser ces données pour tous vos parcours en milieu marin.</p>

Tableau 11. Ressources pour évaluer les conditions météorologiques

### 2.2.3.3 – Choisissez le lieu de votre sortie ainsi que l'itinéraire

Lorsque vous planifiez votre prochaine sortie en kayak, le choix du lieu et de l'itinéraire est crucial pour une expérience réussie. Pour une préparation exhaustive, plusieurs documents de référence officiels sont à votre disposition :

#### Guide des parcours canotables du Québec<sup>1</sup>

Ce guide vous offre une mine d'informations sur les différents parcours disponibles au Québec. Bien qu'il soit écrit canotable sur la page initiale, il est possible de trouver plusieurs parcours pagayables peu importe l'embarcation. Explorez les itinéraires, les points d'intérêt et les conseils pour une expérience enrichissante.

#### Canot-camping et kayak de mer au Québec<sup>2</sup>

Plongez dans ce guide pour découvrir les meilleurs endroits pour le canot-camping et le kayak de mer au Québec. Obtenez des conseils sur l'équipement nécessaire, la sécurité et les sites à ne pas manquer.

1 Fédération québécoise du canot et du kayak. (2005). *Guide des parcours canotables du Québec*. Broquet

2 Collectif. (2003). *Canot-camping et kayak de mer au Québec*. Fédération québécoise du canot-camping

### Cartes guide de la fédération<sup>3</sup>

Les cartes guides de Canot Kayak Québec sont des ressources précieuses pour planifier votre itinéraire, notamment pour les parcours officiels de La route bleue. Elles fournissent des informations détaillées sur les cours d'eau, les obstacles potentiels et les points d'accès.

### Table des marées

Si vous prévoyez une excursion en kayak de mer, consultez la table des marées pour planifier votre itinéraire en fonction des marées et des courants.

#### 2.2.3.4 – Analyser un site de pratique sur place

L'acronyme **C.O.R.P.S.** est à utiliser pour analyser le site avant d'aller à l'eau.

- » **Courant** : Analyse des différents courants présents sur le site
- » **Obstacle** : Analyse des obstacles
- » **Route** : Analyse de la route à prendre
- » **Point de repère** : Analyse des points de repère
- » **Sortie** : Analyse des différentes sorties possibles

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

La durée d'une sortie dépend de plusieurs facteurs, notamment le niveau de compétence du pagayeur et le type d'embarcation utilisé. Pour estimer le temps de parcours, il suffit de diviser le nombre de kilomètres par la vitesse moyenne. Utilisez notre outil de calcul afin de déterminer le temps de votre sortie : <https://laroutebleue.ca/preparer-ma-sortie/planifier-et-sequiper/>.



Crédit photo : Canot Kayak Québec

<sup>3</sup> Visiter <https://canot-kayak.qc.ca>

Il est essentiel de prendre en compte d'autres éléments pouvant influencer la durée estimée du parcours, comme :

- » Le niveau de compétence des autres membres de votre groupe
- » Le courant et la marée
- » La force et la direction du vent
- » Les rapides à franchir et leur difficulté
- » Les portages et obstacles à surmonter
- » Les pauses, la fatigue ou d'autres incidents imprévus
- » En tenant compte de ces facteurs, vous pourrez ajuster le calcul pour avoir une estimation plus précise du temps que vous passerez sur l'eau.

### 2.2.5 – Le plan de sortie

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

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

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

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

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

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

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

*(Voir le tableau à la page suivante)*

## Type de sortie    Recommandation

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

**Il est fortement suggéré de :**

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

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

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

**Il est recommandé de :**

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

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

Pour une longue expédition en milieu isolé

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

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

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

Tableau 12.  
Recommandations de  
plan de sortie

Peu importe la difficulté du parcours, il est conseillé de communiquer avec la Garde côtière avant de partir sur le fleuve afin d'ouvrir un plan de sortie. Pour plus d'informations, visitez <https://www.canot-kayak.qc.ca>.

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

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

## 2.3 – RÉALISER UNE SORTIE DE KAYAK DE MER

### 2.3.1 – La condition physique

Malgré l'expansion des voies navigables et l'augmentation de l'accessibilité des activités nautiques au Québec, pagayer reste une activité physique qui peut rapidement devenir exigeante. Il est donc essentiel, lors de la planification d'une sortie en kayak, de se connaître et de reconnaître ses propres limites. Il est primordial d'être en mesure de nager dans les vagues pour retourner dans son embarcation ou joindre la rive. En ayant une bonne compréhension de sa condition physique, il devient plus facile d'évaluer la faisabilité d'une excursion en kayak et de déterminer quand et comment ajuster l'itinéraire en fonction de l'effort requis et du temps disponible.

### 2.3.2 – L'orientation

Que ce soit lors de sorties à la journée dans un réseau de voies navigables locales ou lors d'expéditions de plusieurs jours à travers des terrains plus éloignés, la navigation est une compétence indispensable pour les pagayeurs au Québec. En effet, avoir des compétences de base en navigation permet d'identifier la bonne direction à suivre dans des situations telles que les intersections et peut s'avérer rapidement utile en cas de désorientation. De nos jours, il existe des applications mobiles disponibles pour aider à la navigation en kayak de mer. Pour approfondir vos connaissances en navigation, suivez la formation de navigation en kayak de mer de notre fédération.

### 2.3.3 – Les techniques de progression sécuritaire pour l'activité

#### 2.3.3.1 – Responsabilités collectives

Pour assurer la sécurité et le bien-être de tous les participants, il est impératif de respecter certaines responsabilités collectives.



## Responsabilités collectives

*kayak de mer*

- 1

1 Informer le groupe de tout changement de son état de santé qui pourrait compromettre la pratique de l'activité ou entraîner des risques pour sa sécurité physique
- 2

2 Communiquer au groupe toute incapacité à nager, due à un problème de santé par exemple.
- 3

3 Porter en tout temps son vêtement de flottaison individuel pour assurer sa sécurité en cas d'incident
- 4

4 S'abstenir de consommer des boissons alcoolisées ou des drogues avant ou pendant l'activité sur l'eau, afin de préserver la vigilance et la réactivité
- 5

5 Respecter les consignes émises par le groupe lorsque cela est applicable, pour garantir une navigation harmonieuse et sécuritaire
- 6

6 Sur les grandes étendues d'eau, demeurer groupés et à portée de voix



### 2.3.4 – L'éthique des adeptes de kayak de mer

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

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

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

#### 2.3.4.1 – L'activité selon les sept principes Sans trace

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

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

© Leave No Trace : [www.LNT.org](http://www.LNT.org) | © Sans trace Canada : [www.sanstrace.ca](http://www.sanstrace.ca)

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

Ils apportent des réponses à des questions comme :

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

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

### 2.3.4.2 – *Cultive ton plein air!*

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

- » Leur propre sécurité et celle des autres ;
- » La pérennité de l'accès aux sites de pratique ;
- » La préservation des milieux naturels ;
- » La cohabitation harmonieuse avec les autres adeptes de plein air et la communauté qui les accueille ;
- » C'est le cas avant, pendant et après leurs activités.

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

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

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

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



### 2.3.4.2 – Le code d'éthique du kayakiste

### 2.3.5 – L'analyse des risques internes et externes

Lorsque l'on pagaie, nous sommes exposés aux différents risques mentionnés dans le premier chapitre du présent guide. Malgré une bonne planification en amont, de nombreux risques peuvent survenir durant une sortie sur le terrain. Afin d'y faire face de manière réfléchie, il est recommandé d'utiliser l'approche **RAMER**. Celle-ci permet d'affronter, une étape après l'autre, les risques internes et externes (voir [chapitre 1](#)) lorsqu'ils surviennent.

L'acronyme **RAMER** signifie :

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

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

### 2.3.6 – Quoi faire en cas d'urgence

Dans le contexte de la navigation autonome en milieu nautique, il est essentiel de savoir réagir efficacement en cas d'urgence. Il existe diverses méthodes pour intervenir ou contacter les services médicaux d'urgence en cas de situation critique, y compris la garde côtière. Les protocoles d'urgence recommandés sont présentés en détail dans le [chapitre 4](#), intitulé *Les Procédures d'Urgence*.

### 2.3.7 – Les critères d'annulation d'une sortie

Lorsque l'une des conditions ci-dessous est observée, il revient à la personne responsable du groupe, ou aux participant-e-s autonomes, d'évaluer la situation et de déterminer s'il est nécessaire d'annuler, de reporter l'activité prévue ou de suspendre l'activité en cours.

#### 2.3.7.1 – Le groupe est mal préparé

- » Manque de motivation
- » Attitude inappropriée
- » Comportement déplacé
- » Divergence d'objectifs
- » Planification insuffisante de la sortie
- » Absence de leadership
- » Fatigue extrême
- » Les facultés affaiblies
- » Ratio d'encadrement inadéquat

#### 2.3.7.2 – Équipement inadéquat

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

### 2.3.7.3 – Conditions météorologiques défavorables

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

### 2.3.7.4 – Accident grave ou blessures sévères

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

### 2.3.7.5 – Danger imminent

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

## 2.4 – LA PRATIQUE STRUCTURÉE DE KAYAK DE MER

Les clubs de kayak de mer sont généralement animés par des bénévoles qui exercent tour à tour la fonction de coordonnateur ou coordonnatrice de sortie, en plus de s'occuper de la gestion de leur organisme (souvent des OBNL). Les clubs et leurs bénévoles sont tous invités à suivre les recommandations contenues dans le présent guide. Les clubs membres de Canot Kayak Québec peuvent profiter d'un accompagnement et des nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités qu'ils organisent.

**Dans le cas où un coordonnateur de sortie prend le rôle d'encadrant, CKQ recommande de se référer à la section sur la pratique encadrée.**

### Mise en garde :

Il existe une zone grise sur le plan juridique, principalement en raison de l'absence de jurisprudence claire à ce sujet. Un tribunal pourrait, en cas d'accident, juger que la personne ayant organisé la sortie, ou tout autre participant, porte une part de responsabilité civile et/ou criminelle.

Ainsi, une personne pourrait être tenue aux mêmes standards qu'une ou un guide ou encadrant-e, tels que décrits aux chapitres 3. Même si rien ne garantit qu'une telle décision serait prise par un tribunal, il est recommandé, par mesure de prudence, que toute personne organisant une sortie applique les mêmes diligences qu'un-e encadrant-e qualifié-e. Cela permet de réduire les risques et de mieux se protéger en cas de poursuite éventuelle en responsabilité civile ou criminelle. Pour de l'information complémentaire, voir [4.3 La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement de kayak de mer.](#)

### 2.4.1 – Les compétences et les certifications requises des membres du club de kayak

- » Chaque membre doit détenir un brevet de kayak de mer 1

### 2.4.1.1 – Exclusion spécifique

- » La personne participante d'âge mineur est exclue des exigences jusqu'à sa majorité. Un-e adulte ayant les compétences reconnues doit prendre en charge un-e mineur-e dans le cas où ce ou cette mineur-e n'a pas les qualifications requises.
- » Une personne participante qui se joint ponctuellement à une activité sanctionnée et en lien avec les activités usuelles organisées par un club. Les mêmes normes de sécurité propres au club doivent être respectées.

#### En eau calme et milieu marin

	Coordonnateur et coordonnatrice de sortie débutant	Coordonnateur et coordonnatrice de sortie intermédiaire	Coordonnateur et coordonnatrice de sortie avancé	Coordonnateur et coordonnatrice de sortie expert
Milieu de pratique	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4
Brevet de pratiquant	Chaque participant : Kayak de mer 1			
Premiers soins	<b>Un membre :</b> Être formé en premiers soins <i>*Formation minimale de 8h. Il est recommandé d'avoir une formation de 20h en milieu éloigné offerte par un organisme reconnu.</i>			
Expérience	Aucune	<b>Chaque membre :</b> Avoir fait 10 sorties en zone 1 ou autorisation du coordonnateur et coordonnatrice de sortie.	<b>Chaque membre :</b> Avoir fait 15 sorties en zone 2 ou autorisation du coordonnateur et coordonnatrice de sortie.	<b>Chaque membre :</b> Avoir fait 15 sorties en zone 3 ou autorisation du coordonnateur et coordonnatrice de sortie.

Tableau 13. Certifications requises pour les membres du club

### 2.4.2 – Le coordonnateur et la coordonnatrice de sortie

Le coordonnateur ou la coordonnatrice est un participant qui détient une responsabilité morale, partagée conjointement par tous les membres du groupe. Cependant, on lui reconnaît la tâche d'annuler une sortie, de déterminer la vitesse de progression, de configurer le groupe et de déléguer.

#### 2.4.2.1 – Les compétences et les certifications requises pour le coordonnateur et la coordonnatrice de sortie

##### Compétences et certifications

Brevet pratiquant	Détenir le brevet adéquat selon la zone de pratique
Expérience	Avoir participé, en tant que membre d'un club, à un minimum de trois activités de genre et de niveaux équivalents ou supérieurs à l'activité pour laquelle il agit comme coordonnateur·trice de sortie.

Tableau 14. Certifications requises pour le coordonnateur/trice

### 2.4.2.2 – Les responsabilités pour le coordonnateur et la coordonnatrice de sortie

- » S'assurer que le groupe a toutes les qualifications requises
- » Assumer la conduite de l'activité
- » Organiser et assurer la logistique
- » Rédiger un plan de route pour les activités organisées en zone 3 et les expéditions, peu importe la difficulté
- » Documenter la participation de l'activité

### 2.4.3 – Le champ de pratique des clubs

Les ratios, dans le tableau ci-dessous, sont ajustés en fonction de l'environnement de pratique. Le nombre de personnes participantes dépendra du ratio du nombre de personnes formées en premiers soins ainsi que de la difficulté du parcours. Les ratios sont conçus pour les embarcations individuelles et doubles.

Parcours	Groupe débutant	Groupe intermédiaire	Groupe avancé
Zone 1	1/22 personnes participantes	1/22 personnes participantes	1/22 personnes participantes
Zone 2		1/22 personnes participantes	1/22 personnes participantes
Zone 3			1/10 personnes participantes
Zone 4			1/6 personnes participantes

Tableau 15. Ratios de sortie suggérées

### 2.4.4 – Les administrateurs du club

#### 2.4.4.1 – Les responsabilités des administrateurs

- » S'assurer auprès de chaque participant qu'il complète et signe le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques, la politique en matière d'intégrité et de collecte de données de Canot Kayak Québec.
- » S'assurer que chaque participant détient un brevet technique de kayak de mer.

# 03



## CHAPITRE 3

*La pratique encadrée*

Crédit photo : JFG Vidéo Production

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

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

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

### 3.1 – LA PERSONNE ENCADRANTE

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

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

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

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

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

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

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

- » Les guides en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme exercent *principalement* une fonction d'encadrement d'activités de plein air, bien qu'ils et elles puissent effectuer d'autres types de tâches également.
- » L'encadrement d'activités de plein air *peut faire partie* des tâches du personnel enseignant, des animatrices et animateurs de groupe scout et de camp, des personnes spécialisées dans l'intervention psychosociale et des clubs de plein air.

Pour connaître les compétences essentielles que les personnes encadrantes de kayak de mer doivent spécifiquement avoir, référez-vous au présent guide.



Crédit photo : JFG Vidéo Production

## 3.2 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

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

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

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

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

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

#### Milieu

Instructeur et école de formation	Canot Kayak Québec
Entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme	Aventure Écotourisme Québec (AÉQ)
Milieu scolaire (enseignement de niveau primaire, secondaire, collégial ou universitaire)	Fédération des éducateurs et des éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ)
Camps de jour et de vacances	Association des camps du Québec (ACQ)
Scoutisme	Association des Scouts du Canada (ASC)
Loisir pour les personnes handicapées	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)
Intervention en contexte de plein air	Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU)

Tableau 16. Liste des associations nationales en fonction de leur milieu

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

### 3.2.1 – Les instructeurs et les écoles de formation de kayak de mer

#### 3.2.1.1 – Les instructeurs de kayak de mer

Canot Kayak Québec a d'abord développé un programme de formation destiné aux pratiquants. À travers quatre niveaux, les participant-e-s peuvent progresser dans ce sport technique et complexe.

Pour soutenir cette évolution, Canot Kayak Québec a formé des instructeurs et des instrutrices grâce à un programme de quatre jours incluant du mentorat, afin de créer une communauté d'enseignants et enseignantes compétent-e-s qui standardiseront la pratique du kayak de mer au Québec. Chacun et chacune travailleur autonome, bénéficie d'un suivi, d'un assurance, d'outils spécialisés en ligne, de formation continue et d'accompagnement par la fédération.

Une fois certifié, un instructeur doit maintenir son statut actif en respectant les modalités suivantes :

- » Payer le membership enseignant auprès de la fédération chaque année<sup>2</sup>
- » Avoir une formation de premiers soins à jour (16 h)<sup>3</sup>
- » Participer à un séminaire des instructeurs, organisé par CKQ<sup>4</sup>
- » Offrir une formation, au moins, une fois tous les trois ans

#### 3.2.1.2 – Les écoles de formation de kayak de mer

Les écoles (de formation) de kayak de mer doivent suivre les standards énoncés dans le présent chapitre et offrir le cursus de formation reconnu par la fédération. Les écoles membres de Canot Kayak Québec peuvent profiter d'un accompagnement et de nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire des activités de formation encadrées qu'elles organisent.

Ainsi, les personnes souhaitant encadrer des activités de kayak de mer sont orientées vers les processus de formation établis par Canot Kayak Québec. Ces processus sont supervisés par des évaluateurs et évaluateuses reconnu-e-s par la fédération, qui certifient les candidats et candidates ayant complété avec succès leur formation.

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

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

### 3.2.3 – Le milieu scolaire

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

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

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

<sup>2</sup> Pour être considéré comme actif, un-e instructeur-riche ne peut pas avoir plus de trois années consécutives sans adhésion.

<sup>3</sup> Il est recommandé de suivre une formation de secourisme en milieu éloigné (20h)

<sup>4</sup> Une fois tous les trois ans

Chaque année, des activités de formation continue sont offertes dans le cadre du [Colloque plein air – Apprendre à ciel ouvert](#), coorganisé par la FÉÉPEQ.

### 3.2.4 – Les camps de jour et de vacances

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

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

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

### 3.2.5 – Le milieu du loisir pour les personnes handicapées

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

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

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

### 3.2.6 – Le milieu de l'intervention en contexte de plein air

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

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

### 3.2.7 – L'encadrement informel

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

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

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

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



Crédit photo : JFG Vidéo Production

### 3.2.8 – L'encadrement ailleurs dans le monde

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

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

## 3.3 – LE CHAMP DE COMPÉTENCES DES ENCADRANTS ET ENCADRANTES

### 3.3.1 – Les compétences et les certifications requises

#### Encadrant 1

Encadrer des groupes lors de sorties de kayak de mer en zone 1, y compris dans les conditions les plus exigeantes propres à cette zones L'encadrant 1 peut assister un encadrant 2 lors de sorties.

#### Encadrant 2

Encadrer des groupes lors de sorties de kayak de mer en zone 1 à 2, y compris dans les conditions les plus exigeantes propres à ces zones. L'encadrant 2 peut assister un encadrant 3, lors de sorties.

#### Encadrant 3

Encadrer des groupes lors de sorties de kayak de mer en zone 1 à 4, y compris dans les conditions les plus exigeantes propres à ces zones.

	Encadrant 1	Encadrant 2	Encadrant 3
Niveau de parcours	Zones 0 et 1	Zone 2	Zones 3 et 4
Brevet de pratiquant	Kayak de mer 2	Kayak de mer 2	Kayak de mer 3
Formation d'encadrant <sup>5</sup>	En ligne	En ligne	En ligne
Certification en premiers soins	Secourisme en région isolée (20h)	Secourisme en région isolée (40h)	Secourisme avancé en région isolée (40h)
Expérience pratique <sup>6</sup>	Doit avoir fait un minimum de 100 km de kayak dans un milieu de zone 1.	Doit cumuler une expérience de 5 jours comme encadrant ou assistant encadrant sur des sorties en zone 2 ou plus.	Doit cumuler une expérience de 12 jours comme encadrant ou assistant encadrant sur des sorties en zone 3 ou plus.

Tableau 17. Les compétences requises en fonction du niveau de l'encadrant

### 3.3.2 – Le champ de pratique des encadrants et encadrantes

Les ratios indiqués ci-dessous concernent les embarcations individuelles et doubles, y compris celle de l'encadrant-e. Pour les activités sur plusieurs jours, il est recommandé de prévoir au moins deux encadrant-e-s, réparti-e-s dans des embarcations distinctes.

Les ratios présentés dans le tableau ci-dessous sont ajustés selon le niveau de compétence de l'encadrant-e principal-e. Le nombre de participant-e-s doit également tenir compte de la difficulté du parcours : plus celui-ci est exigeant, plus le groupe doit être restreint, et plus les compétences de l'encadrant-e doivent être élevées.

<sup>5</sup> En 2026, une formation pratique est en développement afin d'obtenir la mention d'encadrant-e de kayak de mer.

<sup>6</sup> La tenue d'un journal de bord est fortement recommandée pour assurer le suivi des sorties sur le terrain.

	Encadrant 1	Encadrant 2	Encadrant 3
Durée des sorties	1 jour	5 jours maximum	Illimitée
Zone 1	1 pour 10 participant-e-s ou maximum 6 kayaks		
Zone 2		1 pour 8 participant-e-s ou maximum 6 kayaks	
Zone 3			1 pour 6 participant-e-s ou maximum 4 kayaks

Tableau 18. Durée et zone de difficulté de la sortie suggérées en fonction des ratios d'encadrement

Il est possible d'augmenter le ratio d'encadrement en fonction des compétences de l'assistant-e. Avec un assistant-e possédant minimalement les compétences techniques exigées pour le niveau de difficulté de la sortie, il devient possible d'accepter un plus grand nombre de participant-e-s, indépendamment de la difficulté ou de la durée du parcours.

Zone de difficulté	Augmentation du ratio	Exemple
Zone 1	+ 50 %	1 encadrant-e et 1 assistant-e pour 15 participant-e-s ou maximum 9 kayaks
Zone 2	+ 3 participants	1 encadrant-e et 1 assistant-e pour 11 participant-e-s ou maximum 7 kayaks
Zone 3	+ 3 participants	1 encadrant-e et 1 assistant-e pour 9 participant-e-s ou maximum 7 kayaks

Tableau 19. Ratio suggéré en fonction du nombre d'encadrants

### 3.3.3 – Encadrement des expéditions en kayak de mer

#### 3.3.3.1 – Les compétences spécifiques pour encadrée en expédition en kayak de mer

Contrairement à une excursion encadrée d'une journée, où un seul encadrant peut suffire selon le champ de pratique, les sorties de deux jours ou plus requièrent la présence d'au moins deux encadrant-e-s réparti-e-s dans des embarcations distinctes. Cette mesure garantit une supervision adéquate et une capacité d'intervention en cas d'incident.

Les expéditions demandent des compétences supplémentaires en encadrement, qui viennent compléter celles nécessaires pour les sorties classiques :

#### » Professionnalisme en expédition

- Comprendre pleinement la fonction d'encadrant-e d'expédition
- Utiliser les connaissances, habiletés et attitudes nécessaires à l'exercice de cette fonction
- Gestion de groupe et planification d'une expédition
- Évaluer le potentiel et les besoins des participant-e-s (état de santé, niveau technique, expérience, motivation, aisance en milieu aquatique)
- Concevoir une expédition adaptée aux capacités, aux attentes et aux objectifs du groupe
- Prévoir les itinéraires, points de campement et logistique (repas, matériel, sécurité)
- Maintenir la sécurité et le bien-être des participant-e-s tout au long de l'expédition

- Favoriser la cohésion et la communication au sein du groupe
  - Préparer le groupe à la vie en plein air (tâches, comportements attendus, sécurité)
- » **Prévention des risques**
- Identifier les dangers potentiels liés à la météo, au milieu marin ou à l'environnement
  - Mettre en place des mesures de prévention et ajuster le parcours en conséquence
- » **Encadrer des participant·e·s lors d'une sortie de longue durée**
- Assurer les déplacements du groupe hors sentier et gérer le rythme de navigation
  - Interpréter les signes de météo difficile et adapter l'activité en conséquence
  - Gérer l'installation et la sécurité du campement, ainsi que l'organisation des tâches et des responsabilités des participant·e·s
  - Développer la compréhension du milieu marin et des techniques de navigation
  - Agir comme protecteur des écosystèmes et de l'environnement
- » **Gestion des situations d'urgence et de crise**
- Prendre en charge efficacement toute situation d'urgence ou de crise
  - Évacuer les participant·e·s si nécessaire, y compris par voie aérienne
  - Appliquer les protocoles de premiers soins et coordonner les interventions en situation isolée ou complexe

Ces compétences et obligations garantissent que les encadrant·e·s puissent offrir des expéditions sécuritaires, enrichissantes et respectueuses de l'environnement, tout en permettant aux participant·e·s de vivre une expérience de kayak de mer autonome et encadrée de manière professionnelle.



Crédit photo : JFG Vidéo Production

## 3.4 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DE KAYAK DE MER

### 3.4.1 – Les formations offertes dans les établissements d'enseignement

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

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

Ces formations permettent d'acquérir des compétences de pratique et d'encadrement spécifiques à une ou plusieurs activités. Bien que toutes les **activités de plein air** ne soient pas couvertes par ces programmes, on y acquiert des compétences d'encadrement génériques, c'est-à-dire transposables à différentes activités de même qu'à divers domaines professionnels d'intervention.

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

#### L'attestation d'études collégiales

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

Tableau 20. L'attestation d'études collégiales

(Suite à la page suivante)

## Le diplôme d'études collégiales (programme technique)

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

Tableau 21. Le diplôme d'études collégiales (programme technique)

## Le baccalauréat

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

Tableau 22. Le baccalauréat

## Le programme court de 1er cycle

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

Tableau 23. Le programme court de 1<sup>er</sup> cycle

## Le programme court de 2e cycle

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

Tableau 24. Le programme court de 2<sup>e</sup> cycle

## Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

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

Tableau 25. Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

### 3.4.2 – Les formations offertes/certifiées par Canot Kayak Québec

#### 3.4.2.1 – Niveau 1

Cette formation donne au kayakiste novice les connaissances théoriques et pratiques de base afin qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme avec un kayak solo.

#### 3.4.2.2 – Niveau 2

À partir des acquis du niveau précédent, le kayakiste augmentera et améliorera ses techniques et ses connaissances afin de s'initier à l'organisation de sorties d'une journée dans différents milieux.

#### 3.4.2.3 – Niveau 3

Le kayakiste initié recevra les connaissances théoriques et pratiques pour participer de façon sécuritaire à une excursion de quelques jours en mer dans une région côtière comportant des difficultés modérées.

#### 3.4.2.4 – Niveau 4

Le niveau IV de kayak de mer est désormais divisé en deux parties : des stages préparatoires et une évaluation finale de deux jours. Les stages offrent une formation dirigée et encadrée, couvrant divers aspects, tels que la navigation, le leadership et la sécurité en mer. Ils peuvent également servir de préparation à l'évaluation.

#### 3.4.2.5 – Formations spécialisées

##### Sécurité en kayak de mer

Formation qui se concentre sur la sécurité en kayak de mer et permet de pratiquer les compétences indispensables pour les pagayeurs de niveau 1. Vous y retrouverez les techniques de sauvetage, les manœuvres d'urgence et l'utilisation des équipements de sécurité. Cette formation vise à renforcer la confiance et la compétence des participants dans diverses situations, contribuant ainsi à une pratique du kayak de mer plus sécuritaire et efficace.

##### Navigation en kayak de mer

Ce cours offre un excellent complément pour les pagayeurs et les pagayeuses souhaitant approfondir leurs connaissances et leurs compétences après le niveau 2, et prépare les participant-e-s à progresser vers le niveau 3. Cette formation d'une journée, à la fois théorique et pratique, se concentre sur les bases de la navigation et la manipulation des outils de navigation.

##### Esquimautage

En cours de développement.

### 3.4.2.6 – Exigences applicables aux instructeurs selon leur niveau d'enseignement

Les exigences applicables aux instructeurs et instructrices en kayak de mer varient en fonction du niveau d'enseignement, du type de milieu et du degré d'autonomie attendu des participants.

Le tableau suivant présente les exigences minimales requises pour exercer à chacun des niveaux de formation reconnus par Canot Kayak Québec. Ces exigences visent à assurer un encadrement sécuritaire, cohérent et adapté aux conditions de pratique.

#### Instructeur (forme des pratiquants)

	Pré-requis	Mandat
<b>Instructeur 4</b>	Instructeur 3, niveau 4, premiers soins 20 h avec RCR, parrainages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau IV et cours préparatoire</li> <li>• Tous les cours de pratiquant</li> <li>• Ratio : 1:4</li> </ul>
<b>Instructeur 3</b>	Instructeur 2, niveau 4, premiers soins 20 h avec RCR, parrainages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau III et cours préparatoire</li> <li>• Tous les cours donnés par l'Instructeur 1-2</li> <li>• Ratio : 1:6</li> </ul>
<b>Instructeur 2</b>	Instructeur 1, niveau 3 KDM, premiers soins 16 h avec RCR, parrainages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau 2</li> <li>• Tous les cours donnés par l'Instructeur 1</li> <li>• Ratio : 1:8</li> </ul>
<b>Instructeur 1</b>	Niveau 2 KDM, premiers soins 16 h avec RCR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau 1</li> <li>• Pagaie pour tous</li> <li>• Ratio : 1:8</li> </ul>

Tableau 26. Exigences applicables aux instructeurs



Crédit photo : Canot Kayak Québec

## 3.5 – PLANIFIER UNE SORTIE DE KAYAK DE MER

### 3.5.1 – La documentation des personnes encadrantes

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

Ces documents sont composés des principaux éléments suivants :

- » Le plan de sortie ;
- » La documentation logistique complémentaire ;
- » Les outils de consignation de données terrain ;
- » Le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques.

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

#### 3.5.1.1 – Le plan de sortie

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

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

Il comprend généralement des éléments tels que :

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

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

### 3.5.1.2 – La documentation logistique et spécifique

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

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

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

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

### 3.5.1.3 – La consignation des données du terrain

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

Les documents et journaux de consignation sont ceux-ci :

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

### 3.5.1.4 – Le formulaire d'acceptation des risques

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

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

### 3.5.2 – L'équipement de kayak de mer

En plus de l'équipement recommandé au [chapitre 1](#), *Le règlement sur les petits bâtiments* (ligne 303, excursions guidées) mentionne que :

Chaque participant à l'excursion guidée doit **obligatoirement** porter l'équipement de sécurité suivant :

Équipement	Exigences nationales (Transport Canada)	Exigences provinciales (Canot Kayak Québec)
VFI	Un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage de la bonne taille.	Un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage de la bonne taille.
Pagaie	Une pagaie supplémentaire par groupe.	Une pagaie supplémentaire par groupe de 3 kayak de mer.
Température	Si la température de l'eau est inférieure à 15 C, toute personne responsable d'une entreprise qui effectue des excursions guidées et le dirigeant d'une excursion guidée veillent à ce que de l'équipement soit disponible immédiatement ou que des mesures soient établies pour protéger les participants contre les effets de l'hypothermie ou du choc dû au froid en cas d'envahissement par le haut, de chavirement ou de chutes par-dessus bord.	Si la température de l'eau additionnée à la température de l'air n'équivaut pas ou est inférieure à la température corporelle, soit 37 C, toute personne responsable d'une entreprise qui effectue des excursions guidées et le dirigeant d'une excursion guidée veillent à ce que de l'équipement soit disponible immédiatement ou que des mesures soient établies pour protéger les participants contre les effets de l'hypothermie ou du choc dû au froid en cas d'envahissement par le haut, de chavirement ou de chutes par-dessus bord.

Tableau 27. Exigences nationales et provinciales

## 3.6 – RÉALISER UNE SORTIE DE KAYAK DE MER

### 3.6.1 – La progression sécuritaire

- » Respecter les consignes, les recommandations, les règles de sécurité et les règles de conduite
- » Anticiper, reconnaître et prévenir tout danger
- » Demeurer vigilant tout au long du parcours
- » Utiliser des termes clairs et convenus entre les membres du groupe
- » Respecter les horaires et ajuster la distance au besoin

#### 3.6.1.1 – Bien-être du participant

- » Observer périodiquement l'état physique et psychologique des participants
- » Évaluer la situation régulièrement avec le groupe
- » Ajuster la progression à la suite de l'évaluation
- » Encourager le groupe à adopter de bonnes habitudes (ex. : bonne hydratation)

## 3.6.2 – L'itinéraire et l'environnement

Note : la classification des parcours se réfère directement au *Guide de sécurité de Transport Canada*. En plus des dispositions du paragraphe 3.2, le responsable doit reconnaître le parcours ou prendre les dispositions nécessaires pour obtenir des renseignements à jour sur les éléments suivants :

### 3.6.2.1 – Milieu maritime

- » Conditions météorologiques prévues
- » Conditions environnementales : qualité de l'eau, moustiques
- » Disponibilité des sites de camping
- » Présence d'autres usagers
- » Réglementation : autorisations de passage et droits d'accès, réglementation en vigueur, permission d'allumer du feu
- » Table des marées
- » Table des courants

### 3.6.2.2 – Vérifier également

- » Indice de sécheresse (feu)
- » État des rives
- » Risque d'inondation
- » Période de chasse
- » Autres conditions particulières (pêche, etc.)

# 04

## CHAPITRE 4

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

Crédit photo : JFG Vidéo Production

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

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

## 4.1 – LE PLAN DE MESURES D'URGENCE

### 4.1.1 – Contenu général

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

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

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

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

Trois modèles de plan de mesures d'urgence, adaptés à différents types de sorties, sont proposés en annexe :

- » Un plan de mesures d'urgence (PMU) pour les adeptes de kayak de mer qui effectuent une sortie simple (**annexe B**) ;
- » Un PMU pour les adeptes de kayak de mer qui effectuent une sortie complexe (**annexe B**) ;
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées (**annexe B**).

### 4.1.2 – Ressources d'urgence disponibles

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

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

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

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

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

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



Crédit photo : Canot Kayak Québec

## 4.2 – QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

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

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

## 4.2.1 – Le matériel d'urgence

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

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

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

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

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

### 4.2.1.1 – La trousse de premiers soins personnelle

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

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

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

### 4.2.1.2 – La trousse de premiers soins de groupe

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

Cette trousse devrait contenir du matériel pour :

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

Les éléments qui se retrouveront dans cette trousse vont dépendre de la durée de l'activité, du nombre de personnes participantes et des compétences en secourisme de celle qui est la plus expérimentée en soins, ou des personnes encadrantes. Selon les contraintes d'isolement (voir [section 1.3](#)), suivre un cours de secourisme en **régions isolées** peut s'avérer essentiel avant de faire la sortie.

### 4.2.1.3 – La trousse de médicaments de groupe

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

Ces médicaments devraient permettre :

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

## 4.2.2 – Le sauvetage et l'évacuation

- » Sauvetage maritime
  - 1 800 463-4393
  - Québec : 418-648-3599
  - Téléphone cellulaire : \*16
  - Radio VHF : 16
- » L'appel de détresse général
  - Urgence : 911
  - Sûreté du Québec : 310-4141 ou \*4141 sur un téléphone cellulaire

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

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

### 4.3.1 – La responsabilité civile

#### 4.3.1.1 – Principes généraux

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

Il existe deux types de responsabilité civile :

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

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

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

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

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

La faute peut découler d'une action ou d'une omission. Selon la jurisprudence<sup>1</sup>, elle correspond à un comportement qui s'écarte de la norme qu'adopterait une personne raisonnable, normalement prudente et diligente, placée dans les mêmes circonstances.

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

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

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

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

Notons que ces principes légaux liés à la responsabilité civile s'appliquent aussi bien aux **encadrants et encadrantes** qu'aux personnes qui font du kayak de mer dans un contexte de **pratique libre ou autonome**.

#### 4.3.1.2 – Exonération de responsabilité

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

##### L'acceptation du risque

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

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

##### Force majeure

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

##### Dénonciation du danger

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

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

## Exception

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

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

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

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

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

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

#### 4.3.2 – La responsabilité criminelle

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

Les infractions criminelles se trouvent principalement dans le *Code criminel canadien*, L.R.C. (1985), chapitre C-46, ci-après le « Code criminel ». Le *Code criminel* contient des articles pouvant s'appliquer aux diverses personnes intervenantes dans le cadre de la pratique d'activités de plein air. Une des infractions criminelles que pourrait commettre une personne dans le cadre d'activités de plein air est la négligence criminelle. La négligence criminelle est définie par l'article 219 du *Code criminel* comme étant une insouciance déréglée ou téméraire à l'égard de la vie ou de la sécurité d'autrui.

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

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

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

### 4.3.3 – Exemples

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

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

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

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

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

### 4.3.3 – Conclusion

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

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

## 4.4 – LES ASSURANCES

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

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

### 4.4.1 – L'assurance responsabilité civile

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lorsque l'on pratique une activité de plein air, il est pertinent d'avoir une assurance accident ainsi qu'une assurance responsabilité civile afin d'être pleinement protégé·e. En fonction des **contraintes**

d'isolement du lieu de pratique de l'activité (voir le [chapitre 1](#)), une assurance recherche et sauvetage peut être utile.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4.4.3.4 – Pour les gestionnaires de site

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

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

# A



## ANNEXE A

*Acronymes et glossaire*

Crédit photo : JFG Vidéo Production

## A.1 – LISTE DES ACRONYMES

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

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

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

## A.2 – GLOSSAIRE

### Lettre A

Accident	Voir « événement ».
Activité de plein air	Activité physique autopropulsée ou pratiquée à l'aide d'une assistance mécanique ou animale. Elle est pratiquée dans un rapport direct avec des éléments de la nature dans un état d'esprit de détente ou d'aventure et sa visée est généralement récréative. Les activités compétitives, sportives, de prélèvement ou de loisir pratiquées en plein air sont exclues de cette définition.
Adeptes de kayak de mer	Individu qui pratique le kayak de mer. Cette pratique peut être autonome, libre ou encadrée.
Ayant droit	Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.

### Lettre B

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

### Lettre C

Complexité de l'activité (niveau)	Concept qui décrit généralement le niveau de complexité d'une sortie en plein air en fonction de sa durée, des dangers et risques à gérer ou encore de la difficulté de l'itinéraire prévu.
Sortie simple	Décrit généralement une activité de <b>courte durée</b> , comportant <b>peu ou pas de dangers</b> majeurs et <b>accessible à la majorité</b> des adeptes de la discipline donnée.
Sortie complexe	Décrit généralement une activité soit de <b>longue durée</b> (plusieurs jours ou semaines), qui <b>peut comporter des dangers</b> importants ou qui <b>nécessite une expertise avancée</b> dans la discipline donnée.
Conséquence	Effet, positif ou négatif, d'un événement (Voir « événement ») donné sur l'adepte, l'activité ou la sortie. Les conséquences anticipées d'un événement donné peuvent se manifester de manière certaine ou incertaine. Dans certains cas, on peut raisonnablement les prévoir alors que dans d'autres, elles peuvent être tellement variables qu'elles sont difficilement prévisibles avec certitude.

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

## Lettre C (suite)

Contrainte d'isolement	Désigne les impacts négatifs potentiels dus à l'éloignement des ressources externes en cas de problème et/ou d'urgence.
------------------------	---

## Lettre D

Danger	Toute source susceptible d'entraîner des dommages (blessures physiques ou atteinte à la santé) ou des conséquences négatives (ex. : hospitalisation, incapacité) pour une personne.
--------	---

Débiteur	Personne tenue d'exécuter un paiement, une prestation à l'égard d'une autre, le créancier.
----------	--

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

## Lettre E

Éloignement (degré de)	Mesure de l'isolement d'un site ou d'une sortie en autonomie basée sur le temps nécessaire pour y accéder ainsi que sur la disponibilité de ressources externes compétentes en cas d'urgence (ex. : ambulance, hôpital, poste de secours, patrouille, etc.).
------------------------	--

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

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

Évacuation	Processus mettant fin à l'activité d'un adepte et visant le transfert, plus ou moins rapide, hors du site de pratique et vers des ressources externes (ex.: ambulance, hôpital, voiture, maison, etc.).
------------	---

Événement (type)	Désigne toute situation ou occurrence imprévue qui pourrait causer des dommages ou perturber l'activité.
------------------	--

Accident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des <b>conséquences physiques ou mentales</b> pour les personnes concernées.
----------	--

## Lettre E (suite)

Incident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des <b>conséquences sur l'activité</b> telles que des retards, pertes ou dommages matériels, mais qui <b>n'implique pas de dommage physique</b> .
Presqu'accident	Événement imprévu et indésirable <b>qui aurait pu entraîner</b> des dommages ou des blessures qui n'ont finalement pas eu lieu grâce à la chance ou à une intervention humaine.

## Lettre F

Fait juridique	Tout évènement ou toute situation de fait, volontaire ou non, qui a pour conséquence de produire des effets juridiques qui n'ont pas été voulus par les intéressés, mais qui découlent automatiquement de ce que prévoit la loi, indépendamment de leur volonté.
Fédération de plein air	Organisme national de loisir (ONL) qui a pour mission de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable des activités de plein air qu'elle représente. Grâce à l'expertise technique qu'elle détient, elle fournit des lignes directrices et des outils aux adeptes de pratique libre et autonome, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites ainsi qu'à ses autres membres.
Force majeure	Événement irrésistible et imprévisible.

## Lettre G

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

## Lettre H

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

## Lettre I

Incident	Voir « événement ».
----------	---------------------

## Lettre I (suite)

Isolément	Voir « éloignement (degré de) » ou « contraintes d'isolement ».
Itinéraire	Trajet prévu ou anticipé durant la pratique d'une activité de plein air.
Instructrice/ Instructeur	Personne certifiée par Canot Kayak Québec autorisée à enseigner les programmes de formation en canot et kayak, à encadrer des pratiquants et à assurer une transmission sécuritaire et conforme des compétences liées aux activités de pagaie.

## Lettre M

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

## Lettre P

Pensée de groupe restrictive	Phénomène psychologique dans lequel les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, entraînant une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante.
Personne de confiance	Principale ressource externe d'un groupe lors d'une sortie. Disponible pour le groupe tout au long de la sortie, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple en fournissant des données météorologiques), de fournir un soutien logistique à l'équipe (par exemple en coordonnant un ravitaillement) ou d'alerter les secours en cas d'urgence.
Plan d'évacuation	Plan de match ou procédure à suivre dans le cas d'une évacuation durant une sortie donnée sur un site précis.
Plan de mesures d'urgence	Document rassemblant l'ensemble des procédures, protocoles et autres actions à prendre en cas d'urgence sur un site de pratique donné ou durant une sortie donnée.
Plan de sortie	Document rassemblant les informations relatives à une sortie donnée. Selon la complexité de celle-ci, il sera plus ou moins volumineux. Selon le contexte, il peut servir d'aide à la planification, de composante des mesures d'urgence, de document servant à garder des traces de la planification ou des trois à la fois.
Pratiquante/Pratiquant du kayak de mer	Voir « adepte de kayak de mer ».

## Lettre P (suite)

Pratique autonome	Pratique non supervisée par un ou une encadrant-e, dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.
Pratique encadrée	Pratique supervisée par du personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes et qui veille au bien-être du groupe.
Pratique libre	Pratique sur un site aménagé supervisée par un gestionnaire de site où les personnes participantes sont libres de leurs choix et décisions à l'intérieur des règles établies par le gestionnaire. Comprend habituellement une prise en charge minimale en cas d'urgence par le gestionnaire du site.
Préjudice	Perte d'un bien, d'un avantage par le fait d'autrui.
Première intervenante/ Premier intervenant	Personne ayant reçu une formation avancée en secourisme qui lui permet d'agir dans une situation d'urgence en attendant l'arrivée des services médicaux.

## Lettre R

Région isolée	Région où l'accès aux soins peut prendre plus d'une heure.
Risque	Probabilité qu'un événement donné se réalise, causant ainsi des dommages ou des conséquences négatives pour une personne, un groupe ou une organisation. En plein air, le risque réfère à la vraisemblance que l'exposition à un danger entraîne des dommages.

## Lettre S

Sauvetage	Ensemble d'actions et de techniques mises en place pour secourir une personne en détresse.
Sentier ou site de pratique d'activités de plein air	Zone aménagée spécifiquement pour permettre la pratique d'une ou de plusieurs activités de plein air.

# B



## ANNEXE B

*Documentation utile et gabarits*

Crédit photo : JFG Vidéo Production

## B.1 – PLAN DE SORTIE ET PLAN DE MESURES D'URGENCE

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

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

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

### B.1.1 – Gabarits de plan de sortie (PdS)

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

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

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

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

## B.2 – FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

### Formulaire d'évaluation médicale

#### A. Renseignements personnels

Prénom :	Nom :
Date de naissance :	
Genre : Féminin <input type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Autre <input type="checkbox"/>	
Numéro d'assurance maladie :	
Adresse :	
Ville :	Code postal :
Courriel :	
Cellulaire :	Autre numéro de téléphone (résidentiel, travail...) :

#### B. Contacts en cas d'urgence

Contact 1 :

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

Contact 2 :

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

#### C. État de santé

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **D. Autorisation à intervenir en cas d'urgence**

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

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

**Nom du participant ou de la participante :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_\_

## B.3 – SIGNALISATION INTERNATIONALE VISUELLE ET SONORE DE KAYAK DE MER

### B.3.1 – Signaux à effectuer avec les bras et les mains<sup>1</sup>



### B.3.2 – Autres signaux visuels et sonores<sup>2</sup>

#### B.3.2.1 – Fusées éclairantes à parachute (type A)

Ce type de fusée est conçu pour être propulsé jusqu'à 300 m dans les airs. Une fois que la fusée a atteint sa hauteur maximale, un parachute se déploie et elle descend lentement en brûlant. En se consumant, elle produit une lumière d'un rouge vif pendant au moins 40 secondes. Elle peut être vue jusqu'à 20 milles nautiques, et peut donc être utilisée pour alerter les sauveteurs à une distance considérable.

#### B.3.2.2 – Fusées multi-étoiles pour bateau (type B)

Ce type de fusée de détresse produit deux étoiles rouges brillantes ou plus à des intervalles de 15 secondes ou moins. Chaque étoile brûle pendant au moins 4 secondes. La fusée est capable d'atteindre une hauteur allant jusqu'à 100 m et peut être vue jusqu'à 12 milles nautiques. Elle peut être utilisée pour alerter les sauveteurs à une distance considérable.

#### B.3.2.3 – Fusées éclairantes à main pour bateau (type C)

Il s'agit de fusées éclairantes rouges à main qui brûlent pendant au moins une minute. Elles sont plus visibles depuis les airs que depuis le sol.

Les fusées éclairantes à main sont conçues pour la signalisation à courte portée et en ligne de mire. Elles sont particulièrement efficaces lorsque vous êtes raisonnablement sûr qu'un sauveteur (un autre bateau, un avion ou une personne à terre) se trouve à portée visuelle. Elles sont particulièrement utiles pour indiquer votre position exacte une fois que les opérations de recherche et de sauvetage ont déjà commencé.

<sup>1</sup> Dany Coulombe. (2004). *Manuel technique de kayak de mer*. Édition Broquet.

<sup>2</sup> Signalisation sonore en bateau. <https://cartebateau.com>

**B.3.2.4 – Lampe de poche étanche**

Une lampe de poche étanche doit pouvoir flotter et continuer de fonctionner dans l'eau pour être considérée comme un équipement de signalisation visuelle. Une lampe de poche étanche peut être utilisée pour signaler une demande d'aide en cas d'urgence. Une lampe de poche étanche peut également servir de feu de navigation sur une embarcation de moins de 7 mètres de long.

**B.3.2.5 – Sifflet sans bille**

- » Attirer l'attention : 1 coup
- » Détresse : 3 coups à répétition

# C



## ANNEXE C

*Références pour aller plus loin*

Crédit photo : JFG Vidéo Production

## C.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

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

### C.1.1 – Contenus disciplinaires

Dany Coulombe. (2004). *Manuel technique de kayak de mer*. Édition Broquet.

Signalisation sonore en bateau. <https://cartebateau.com>

### C.1.2 – Contenus transdisciplinaires

Association des camps du Québec. (s. d.). *La certification et la conformité ACQ*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/certification-acq>

Association des camps du Québec. (s. d.). *Outils pour les gestionnaires de camps*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/outils?search=true&order=desc>

Association des camps du Québec. (2023). *Cahier des normes de certification*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/upload/commons/Cahier-des-normes-ACQ-2023.pdf>

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaire municipale », Ville de Longueuil et l'Association des responsables aquatiques du Québec. (2022). *Plan de sauvetage : Travail à risque de noyade*.

Association québécoise du loisir municipal. (2004). *Guide de terminologie en loisir à l'intention des professionnels et bénévoles en loisir organisé*. Association québécoise du loisir municipal. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/7/1/1-12-310-20060718-1.pdf>

Association québécoise du loisir municipal. (2008). *Vocabulaire en loisir*. Association québécoise du loisir municipal. <https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Vocabulaire-en-loisir.pdf>

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (s. d.). *Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire—AQLPH*. Association pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/formation-pour-un-plein-air-inclusif-et-securitaire/>

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (2025). *Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir »*. Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/sensibilisation-mieux-comprendre-la-difference-pour-mieux-agir/>

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et Kéroul. (2025). *Guide Le plein air pour tous*. Plein air accessible. <https://pleinairaccessible.ca/guide/>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Accréditation Qualité-Sécurité*. Aventure Écotourisme Québec. <https://aventure-ecotourisme.ca/notre-expertise/accreditation-qualite-securite>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Liste des risques inhérents aux activités*. Aventure Écotourisme Québec.

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Modèle de plan d'urgence*.

Aventure Écotourisme Québec. (2018). *Plan d'urgence : Parc régional du monde imaginaire*.

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

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

- Bergeron, N., Bissonnette, F., Boudreault, H., Chaubet, P., & Gadais, T. (2024). *Rapport de recherche concernant les programmes nationaux à l'échelle mondiale et les compétences professionnelles de l'encadrant d'activités de plein air dans la littérature*. Université du Québec à Montréal.
- Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., & Bissonnette, F. (2022). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec. [https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1264/bergeron-et-al\\_2022\\_pneapa\\_etudepreliminaire\\_complete.pdf](https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1264/bergeron-et-al_2022_pneapa_etudepreliminaire_complete.pdf)
- CAA-Québec. (2020, septembre 2). Sports et activités en plein air : Ne partez pas sans assurance! CAA-Québec. <https://www.caaquebec.com/fr/conseils/pratiquer-des-sports-et-activites/sports-et-activites-en-plein-air-ne-partez-pas-sans-assurance>
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2006). *Plan d'action d'urgence : Grandes lignes et modèles*. [https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/pau\\_guide.pdf](https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/pau_guide.pdf)
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2013). *Plan de mesures d'urgence*.
- Canot Kayak Québec. (2022). *Plan de mesure d'urgence : Modèle à remplir*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Canot. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Kayak de mer. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Canada. (2016). Formulaire de plan d'action en cas d'urgence. In *Manuel Leader 2 - Encadreur Rivière*.
- Cheval Québec. (2021). *Cabalista : Plan de mesure d'urgence*.
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection des bénévoles*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-benevoles>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection personnelle*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-personnelle>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Travailleuses et travailleurs autonomes*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/categories-travailleuses-travailleurs/travailleuses-travailleurs-autonomes>
- Conseil québécois du loisir. *Programme DAFA - Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur*. (s. d.). Programme DAFA. <https://programmedafa.com/fr>
- Deschamps, P. (2023). Les conditions générales de la responsabilité civile du fait personnel. In *École du Barreau du Québec* (Éditions Yvon Blais, Vol. 5, p. 164-165).
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'action en cas d'urgence*.
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'urgence*. <https://eauvivequebec.ca/wp-content/uploads/2024/08/PlanMesureUrgence.pdf>
- Eau Vive Québec et Canot Kayak Québec. (s. d.). *Route Bleue : Plan de sortie en cas d'urgence*. <https://laroutebleue.ca/app/uploads/2023/05/plan-de-sortie-en-cas-durgence-la-route-bleue.pdf>
- Éducaloi. (s. d.). *La responsabilité de la personne qui porte secours à quelqu'un*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-responsabilite-de-la-personne-qui-porte-secours-a-quelquun/>
- Éducaloi. (s. d.). *L'assurance responsabilité*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/assurance-responsabilite/>

- Fédération des caisses Desjardins du Québec. (2023, 17 octobre). Profiter des sports d'hiver avec les bonnes protections d'assurance. *Desjardins*. <https://www.desjardins.com/fr/conseils/profiter-sports-hiver-bonnes-protections-assurance.html>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (2017). *Référentiel en gestion de risque en enseignement en contexte de plein air—Politiques et pratiques normalisées pour les établissements scolaires du Québec*. Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. <https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPUKeLFWgyVphXqCErvb0/asset/files/manuel-gestion-de-risque.pdf>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (s.d.). *Colloque—Apprendre à ciel ouvert Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec—FÉÉPEQ*. FÉÉPEQ. <https://www.feepeq.com/fr/colloque>
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. (2011). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Escalade sur SAE, escalade de rocher, escalade de glace, ski de montagne. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Fédération québécoise des activités subaquatiques. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Plongée en apnée. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- La Cordée. (2014, mars 13). *Habillement multicouche : Vélo*. *Blogue La Cordée : plein air, vélo et ski*. <https://blog.lacordee.com/habillement-multicouche-velo/>
- Landry, D., & Auger, P. (2024). *Aide-mémoire des sept principes Sans trace*. De ville en forêt. <https://www.devilleenforet.com/sept-principes-sans-trace-reference-standard/>
- Leave No Trace. (s. d.). *History of LNT - Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*. Leave No Trace. <https://lnt.org/about/history/>
- Le RÉSEAU. (s. d.). *À propos*. Le RÉSEAU. <https://lereseau.co/a-propos>
- Mercure, C. (2021). *Le concept de plein air au Québec, enjeux épistémologiques et terminologiques*. *Nature et Récréation*, 10, 14-27. <https://lereseau.co/storage/291/nr10-4-concept-plein-air-au-quebec-enjeux.pdf>
- Ministère de l'Éducation du Québec. (2017). *Au Québec on bouge : Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*. Gouvernement du Québec. <https://www.education.gouv.qc.ca/municipalites/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/>
- On y va. (s.d.). *Fais partie de la solution! On y va*. <https://www.onyva.quebec/faispartiedelasolution/>
- Québec à Cheval. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Randonnée équestre. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Québec Aventure Plein Air (Réalisateur). (2021, mars 2). *Prêts pour l'aventure – Épisode 2 : Le multicouche* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CSvylTWXEkw>
- Rando Québec. (2022). *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre*. Rando Québec.
- Raymond Chabot Grant Thornton. (2022). *Étude sur les assurances dans le milieu du plein air et recommandations—Rapport final*. Réseau plein air Québec. [https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt\\_2022\\_etude\\_sur\\_les\\_assurances\\_dans\\_le\\_domaine\\_du\\_plein\\_air.pdf](https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt_2022_etude_sur_les_assurances_dans_le_domaine_du_plein_air.pdf)
- Réseau plein air Québec. (s.d.). *Cultive ton plein air*. On y va. <https://www.onyva.quebec/cultive-ton-plein-air/>
- Sans trace Canada. (s. d.). *Les sept principes Sans trace*. Sans trace Canada. <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>
- Ski de fond Québec. (2009). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Ski de fond. Pratique récréative. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.

- Société québécoise de spéléologie. (2006). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Spéléologie. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Spéléo Québec. (2021). Protocole Spéléo-secours.
- Système multicouche. (s. d.). Portail plein air. <https://portail-plein-air.weebly.com/systegraveme-multicouche.html>
- Table sur le mode de vie physiquement actif. (s. d.). *La sécurité bien dosée, une question d'équilibre!* Table sur le mode de vie physiquement actif. <https://tmvpa.com/publication/securite-bien-dosee>
- The Decision Lab. (s. d.). *Biases*. The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/biases-index>
- The Decision Lab. (s.d.). *Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles?* The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>
- Thibault, A. (2011). Loisir et développement social : C'est du sérieux. Bulletin de L'Observatoire québécois du loisir, 8(16), 1-3. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/1717/1/6-24-2988-20111026-1.pdf>
- Vélo Québec. (s. d.). Programme cycliste averti – Plan de gestion des risques.
- Vélo Québec. (2015). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Vélo. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.