

CHAPITRE 3 - La pratique autonome

3.1 Compétence

Compétence minimale recommandée pour pratiquer le canotage de façon autonome :

Il est recommandé que le pratiquant autonome suive un cours de base de pratiquant donné par un enseignant de la FOCK. À défaut de cours, le pratiquant devrait disposer des compétences équivalentes au niveau Canotage I avant de participer à une activité de canotage en eau calme, et au niveau II eau vive avant de participer à une activité de canotage en rivière.

Pour une pratique autonome sécuritaire, le participant devrait entre autres, être familier avec les techniques suivantes :

- embarquer, débarquer et accoster adéquatement à partir d'une plage ou d'un quai;
- diriger l'embarcation sur un lac, par vent faible : avancer en ligne droite et se positionner correctement en fonction du vent et des vagues;
- se récupérer avec un autre canot sur un lac.
- savoir quelle position adopter pour nager en rapide

Le programme de formation des pratiquants en canotage de la FOCK

Niveau I : le pratiquant qui a réussi le niveau Canotage I confirme l'acquisition de connaissance de base du canotage en eau calme en duo, à l'avant comme à l'arrière.

Niveau II : Le pratiquant qui a réussi le niveau II eau calme (II EC) est prêt à effectuer des parcours journaliers en lac, en duo ou en solo
Le pratiquant qui a réussi le niveau II eau vive (II EV) est prêt à effectuer des parcours en rivières faciles avec un bon encadrement, autant comme équipier avant que comme équipier arrière.
Le pratiquant qui a réussi le niveau II canot-camping (II CC) est prêt pour organiser une sortie de plusieurs jours en lien avec son degré d'habileté technique.

Niveau III : le pratiquant qui a réussi le niveau III EC ou III EV est prêt à effectuer des parcours comme participant autonome dans sa discipline.

Niveau IV : le pratiquant qui a réussi le niveau IV EC ou EV maîtrise tous les éléments de sa discipline.

Niveau V : le pratiquant qui a réussi le niveau V EC ou EV a atteint l'excellence dans sa discipline.

Même si les contenus de cours comprennent certains éléments de sécurité s'adressant à un tiers, il est recommandé qu'un participant ayant l'équivalent du niveau III ou moins en canotage en eau calme ne franchisse pas de rapide de classe III ou plus, à moins d'être dans un cours de pratiquant supervisé par une personne qualifiée selon le chapitre 4 du présent document.

3.2 La préparation de la sortie

3.2.1 Organisation du groupe

3.2.1.1 Niveau de compétences des participants

S'assurer que les participants ont un niveau de compétence suffisant pour l'activité et le parcours choisi.

- L'utilisation du questionnaire d'auto évaluation du programme « Pagayez bien informé » est un outil fortement recommandé. (voir annexe 7)

Il est recommandé qu'un groupe de participants se désigne un chef de groupe qui agit comme coordonnateur de l'organisation de l'activité (logistique).

Chaque participant demeure responsable de sa sécurité, de son équipement et de son organisation.

Qualifications d'un chef de groupe : il est recommandé qu'un chef de groupe possède au minimum le niveau de pratiquant II eau calme et/ou III eau vive pour conduire une activité de canotage. Voir paragraphe 3.4.

Compétences collectives

Il est recommandé qu'au moins un membre du groupe ait un brevet de premiers soins à jour (minimum 16 heures incluant le RCR).

Stage spécialisé en sauvetage : en descente en rapide il est recommandé qu'un membre du groupe possède le cours de sauvetage en eau vive SEV 2

3.2.1.2 Communication des informations pour l'activité

L'information concernant le déroulement d'une activité doit être partagée par tous les participants. Ce partage peut se faire sous différentes formes; téléphone, courriel, réunion préparatoire etc. Toutefois il est recommandé de privilégier une ou plusieurs rencontres préparatoires pour l'organisation d'une expédition.

Information sur la région et l'itinéraire

Documents de référence officiels :

- Site Internet de la FOCK/Pagayer le Québec
- Guide des parcours canotables du Québec
- Cartes-guide de la Fédération
- Cartes topographiques et/ou marines du Canada

Évaluation des conditions locales

Info Débit : site Internet : www.canot-kayak.qc.ca

Météorologie

Connaître les prévisions pour le secteur de la sortie et anticiper le mauvais temps.

Pour les sorties en milieu marin : le service Info-Marées de Pêches et Océans Canada permet de connaître les heures des marées quotidiennes de 9 régions sur le Saint-Laurent : 418 648-7293.

Bulletins de météo d'Environnement-Canada

- Récepteur radio-météo
- Radio VHF
- Site Internet : www.météo.gc.ca
- Prévisions « à la carte » (agricoles, maritimes, etc.) : 1 900 565-4000*
- Consultation météo avec un météorologue : 1 900 565-4455*

3.2.2 Le plan de route

En nautisme, Transport Canada ne reconnaît qu'un seul terme légal soit : *plan de route*. L'expression *plan de sortie*, utilisée généralement dans les autres disciplines est donc remplacée dans ce document par *plan de route*.

Avant de partir, laisser une copie du trajet à une personne majeure et l'informer de la date de la sortie et du moment du retour prévu.

Adapter le plan de route au type de sortie (individuelle, familiale, groupe), à la durée (quelques heures à plusieurs semaines), à son éloignement d'un centre possible de secours. Ex. : Une expédition de plusieurs semaines en région éloignée n'implique pas les mêmes types de personnes à qui il faut transmettre les informations.

Il est capital de fermer le plan de route

Voir Annexe 6

3.2.3 Le plan d'urgence

Le plan d'urgence comprend les routes d'évacuation, les numéros d'urgence, les personnes ressources et le matériel d'urgence.

Il doit être écrit à l'encre indélébile et/ou conservé dans un contenant étanche dont tous les participants connaissent sa localisation.

Une copie du plan doit également être remise en même temps que le plan de sortie.

Identifier les routes d'évacuation

Identifier les moyens d'assistance disponible (personnes ressources)

Identifier les numéros d'urgence généraux (SQ, GCC) et spécifiques (hôpital et services ambulanciers locaux).

Identifier le matériel d'urgence disponible

Numéros d'urgence généraux

Sûreté du Québec : 310-4141, cellulaire *4141

Garde côtière canadienne : 1-800-463-4393 (sauvetage maritime, Québec)

Radio VHF : 16, cellulaire *16

1-800-267-6687 (ligne de sécurité nautique)

Voir Annexe 6

3.3 L'équipement

Équipement personnel

Disposer de l'équipement personnel adéquat et adapté : voir chapitre 2.

Équipement pour l'eau vive

En plus du matériel identifié au chapitre 2, pour une expédition en eau vive, il est recommandé d'avoir le matériel suivant :

- Cordes de pointe
- Flottaison ajoutée
- Carte-guide et boussole
- Couteau
- Vêtement isotherme ou système multicouche équivalent en conditions froides

Équipement pour le canot-camping

Voir l'annexe 2.

Équipement collectif

Disposer des trousse décrites aux paragraphes suivants :

- 2.4.1 Réparation
- 2.4.2 Sauvetage
- 2.4.3 Communication
- 5.1.1 Premiers soins
- 5.1.2 Trousse de survie

3.4 Les règles de progression sécuritaire

Responsabilité du participant

- Informer le responsable du groupe (chef de groupe) de tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de l'activité ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique (corporelle);
- informer le chef de groupe de son incapacité à nager, et porter son vêtement de flottaison individuel en tout temps;
- ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolisée ou de drogue pendant qu'il est sur l'eau ou en reconnaissance de rapides.
- reconnaître les rapides de classe III et plus;
- ne pas s'engager dans un rapide de classe IV ou plus avec un canot sans flottaison ajoutée;
- respecter les consignes du groupe lorsque applicable;
- ne pas laisser un feu sans surveillance et le noyer avant de quitter;
- lors d'une expédition, si les repas sont planifiés de manière collective, la FOCK recommande de répartir équitablement ces derniers parmi toutes les embarcations.

Responsabilités et compétences

Chef de groupe : le chef de groupe détient une responsabilité morale, partagée conjointement par tous les membres du groupe, il joue le rôle d'organisateur de la logistique. Cependant on lui reconnaît la tâche d'annuler une sortie, de déterminer la vitesse de progression et la configuration du groupe et le pouvoir de délégation. Le chef de groupe n'est pas rémunéré pour sa tâche. Le chef de groupe devrait détenir au minimum un niveau II pratiquant de la FOCK pour les sorties sur des parcours de classe I et II et un brevet III pratiquant pour les parcours de classes supérieures.

Chef de file : à la demande du chef de groupe, il ouvre la marche lors d'un passage de rapide, d'une traversée de grand lac ou en toute autre occasion. Il détermine les lieux d'arrêt et de regroupement.

Serre-file : à la demande du chef de groupe, il ferme la marche lors d'un passage de rapide, d'une traversée de grand lac ou en toute autre occasion. Il porte assistance à tout pagayeur en difficulté et doit en aviser le chef de groupe.

Premiers soins : au moins un membre du groupe doit détenir un brevet de premiers soins à jour (minimum 16 heures incluant le RCR).

Sauvetage : au moins un membre du groupe doit détenir au minimum un brevet valide de sauvetage en eau vive. SEV 2.

Technique

- Connaître au moins une technique de récupération pour le pagayeur et l'embarcation, applicable en cas de dessalage
- Avoir appris la technique de nage en rapide
- Détenir et savoir utiliser une boussole et une carte topographique
- Connaître et utiliser le code de communication internationale en rivière (voir annexe 3)

Consignes relatives à l'équipement

- Porter un casque en eau vive (voir point 2.2)
- Porter le VFI en tout temps sur le plan d'eau
- Porter des vêtements appropriés aux conditions environnementales
- Porter des chaussures adaptées

Règles de conduite en groupe

- Un groupe sécuritaire doit compter un minimum de trois canots
- Ajuster la vitesse du groupe à celle du plus lent
- Respecter les consignes de sécurité lors de la descente de rapides
- Porter secours aux participants en difficulté, à moins d'un risque pour soi
- Sur les grands lacs, demeurer groupé et à portée de voix
- Vagues et vents forts : avironner à genoux et longer la rive lorsque les vagues et les vents sont forts
- Orage : ne pas aller sur l'eau lorsqu'il y a orage ou prévision d'orage, rentrer au bord à couvert si un orage approche

Reconnaissance et anticipation du risque

- Suivre son déplacement sur la carte et vérifier la concordance avec le terrain
- Arrêter suffisamment en amont de l'obstacle anticipé
- Effectuer une reconnaissance de l'obstacle
- Décider de le franchir ou non
- N'obliger aucun pratiquant à franchir un rapide
- Prévoir les effets de changements de météo

Dessalage en rapide

- En duo penser à son partenaire
- Demeurer en amont du canot
- Tenter de se dégager de la zone de danger le plus rapidement possible
- N'attendez pas de secours extérieurs et regagner la rive

Dessalage en lac

- En duo penser à son partenaire
- Demeurer avec le canot à moins d'un danger immédiat
- Attendre l'intervention des autres canots

Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incident

- En cas d'accident et en absence de moyen de communication envoyer lorsque c'est possible, deux personnes pour alerter les secours
- Utiliser le code international des signaux de détresse. Voir Annexe 3.

3.5 Les relations avec le milieu

Code d'éthique

1) Préparez vos sorties à l'avance

- Assurez-vous d'avoir les cartes nécessaires à la planification de votre itinéraire. Apportez-les avec vous sur le terrain (cartes plus 1 copie)
- Vérifiez l'état de votre matériel avant de partir. Votre embarcation et votre VFI devraient être de couleurs vives pour votre sécurité.
- Renseignez-vous sur le nombre d'emplacements disponibles sur les campings rustiques et réduisez la taille de votre groupe au besoin.
- Planifiez vos repas afin d'avoir le minimum d'emballage et de déchets. Vous gagnerez ainsi du temps, du poids et de l'espace.
- Prévoyez un réchaud pour la cuisson des repas.
- Apportez de l'eau potable, ou informez-vous sur la disponibilité d'eau douce et apportez le nécessaire pour la traiter.

2) Utilisez des surfaces durables

- Marchez sur des surfaces durables (l'herbe sèche, le gravier, les dalles rocheuses).
- Arrivez tôt pour monter un campement qui aura un minimum d'impact sur l'environnement et utilisez des sites de campement existants.
- Laissez le site de campement dans son état naturel lors de votre départ.
- Limitez vos arrêts à deux nuits maximums au même endroit.

3) Gérez adéquatement vos déchets

- Remportez tout ce que vous avez apporté. Prévoyez des sacs pour vos déchets!
- Utilisez les toilettes en place (sèches ou autres).
- En l'absence de toilettes, rapportez vos papiers et déposez les déchets humains dans des trous profonds de 15 à 20 cm creusés dans le sol à plus de 70 m de tout point d'eau.
- Faites un trou un peu moins profond pour les eaux usées (lavage de la vaisselle par exemple).
- Avant de partir, faites un dernier tour!

4) Évitez de faire des feux de camp

- Évitez de faire des feux de camp sur les sites d'arrêt à moins qu'un aménagement particulier et du bois soient prévus à cette fin.

5) Ne touchez qu'avec les yeux

- Prenez des photos plutôt que de toucher à la végétation ou à tout objet historique ou culturel.

6) Respectez la faune et les milieux fragiles

- Observez la faune à distance.
- Éloignez-vous si vous détectez des signes de nervosité chez les animaux observés.
- Respectez les sites d'arrêt identifiés par la FQCK et les routes bleues afin d'éviter le dérangement de la faune et la perturbation des milieux fragiles.
- Soyez maître de vos animaux domestiques ou laissez-les à la maison.

7) Respectez les propriétaires riverains et les autres utilisateurs

- Montrez l'exemple en respectant les usages négociés avec les propriétaires riverains.
- Soyez courtois et discret pour ne pas déranger les autres usagers et les propriétaires riverains.
- Proposez votre aide à toute personne qui semble en difficulté.

Annexe 2 - **LES LISTES D'ÉQUIPEMENT**

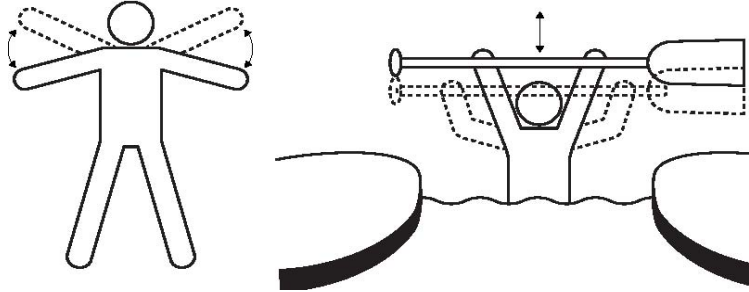
L'équipement personnel

LISTE AIDE MÉMOIRE	<u>CANOT</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Chaussures lacées • Bas de laine • Genouillères • Maillot de bain ou short • T-shirt, chemise ou vêtement à manches longues • Chapeau ou casquette • Chandail de laine ou fourrure polaire • Imperméable • Pantalon • Sac étanche • Veste de flottaison individuelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Canot • Pagaies • Écope • Cordes de pointe • Carte-guide dans sac étanche • Gourde ou thermos <p style="text-align: center;"><u>Selon la saison</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuque de laine • Gants • Vêtements isothermes • Bottillons de néoprène et bas de laine 	<p style="text-align: center;"><u>Rechange</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sous-vêtements • Bas chauds • Pantalon • T-shirt • Chemise • Chandail • Chaussures • Tuque • Serviette • Sac pour vêtements mouillés
	<u>CAMPING</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Tapis de sol • Sac de couchage • Lampe de poche et piles • Réchaud • Combustible • Chaudrons • Couteau • Assiettes et tasses • Ustensiles • Nourriture • Tente (complète) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kit cuisine (allumettes, sel, poivre, pincés, savon...) • Toile abri (groupe) • Trousse de toilette • Sac de plastique (pour rapporter les déchets) • Scie / Hache • Bougie • Papier hygiénique • Baril ou sac étanche ou sac à dos étanche • Petite pelle ▪ Petite cordelette de 20m 	
	<u>SÉCURITÉ</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Lunettes de soleil avec attache • Crème solaire • Lotion anti-mouches et/ou filet • Trousse de premiers soins • Trousse de couture • Sifflet • Boussole • «Tape» à canot (ruban adhésif) • Sac à corde • Couteau à lame fixe 	<ul style="list-style-type: none"> • Pile de rechange • Trousse de réparation (expédition) • Radio ou téléphone (expédition) • Copie des cartes (expédition) • Nourriture supplémentaire (expédition) • Couteau d'urgence • Lunettes ou verres de contact supplémentaires • Médicaments personnels • Toile de détresse et signaux pyrotechniques <p style="text-align: center;">NOTE: par mesure de sécurité, l'emploi d'une hache doit être évité au maximum.</p>	

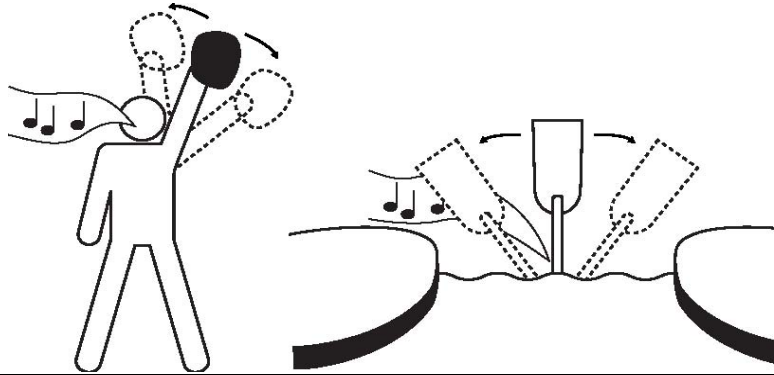
Annexe 3 -

SIGNALISATION INTERNATIONALE EN RIVIÈRE**Arrêt / Stop**

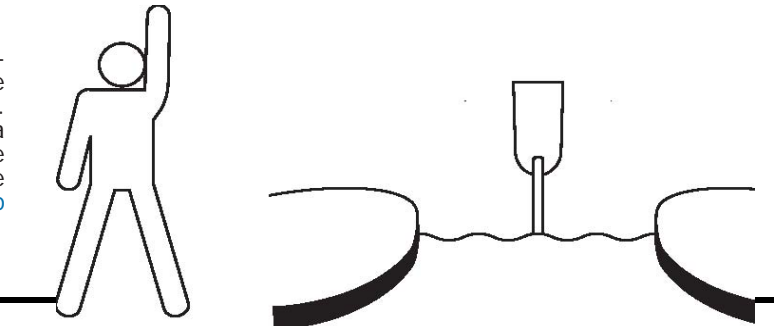
Signale un danger potentiel en aval. Arrêt exigé. Venez par la berge voir le problème ou vous informer auprès de l'émetteur du signal. Ne reprenez la descente qu'après avoir obtenu le signal d'autorisation. Dans un groupe, retransmettez ce message aux personnes qui vous suivent. Exécutez ce signal en tenant votre pagaie à l'horizontale au-dessus de votre tête, en la levant et en l'abaissant pour attirer le regard (symboliquement, vous parez la rivière). Un coup de sifflet bref permet également d'attirer l'attention sur vous. Vous pouvez exécuter ce signal sans pagaie, en levant et abaissant simultanément les bras à la hauteur des épaules.

**À l'aide / Au secours**

Danger de mort, besoin d'assistance immédiate. Rendez-vous sur les lieux le plus rapidement possible, mais sans prendre aucun risque qui pourrait venir aggraver la situation ou mettre les sauveteurs en danger. Apportez le matériel de secours si vous en avez. Ce signal est exécuté par contact sonore au moyen de trois longs coups de sifflet, et par contact visuel en balançant un bras ou une pagaie au-dessus de la tête, de droite à gauche. Sans pagaie, exécutez le mouvement en tenant à bout de bras un objet voyant (VFI, sac à corde, etc.)

**La route est belle**

Ce signal peut être utilisé comme une question (pour le descendeur) ou une réponse (pour l'équipe de sécurité placée en aval). On l'exécute en tenant le bras ou la pagaie à la verticale au-dessus de la tête. En absence de visibilité avec l'équipe de sécurité, le groupe peut convenir d'utiliser un long coup de sifflet en guise de signe.

**Direction à prendre**

Ce signal ne s'adresse qu'à l'équipage en train de descendre une section de rivière. Avec le bras ou la pagaie, indiquez la direction à prendre (et non les obstacles !) afin de diriger, de l'aval, un équipage moins expérimenté.



Annexe 5 - **PLAN D'URGENCE**

Un plan d'urgence est un document écrit qui doit satisfaire aux 10 points suivants. Chaque point doit donc être écrit très clairement dans le plan d'urgence. Une copie doit être laissée à l'administration et deux exemplaires doivent être apportés sur le terrain.

- 1. Il est distinct pour chacune des sorties.**
Prévoyez toujours le cas où l'une des personnes responsables a besoin d'aide.
- 2. Il définit l'identité de la ou des personnes responsables de l'application du plan d'urgence.**
Préciser qui est responsable de l'application du plan d'urgence et mentionner également le titre ou le poste de cette personne (ex. : l'enseignant en éducation physique, l'assistant, la personne embauchée pour guider le groupe, etc.). Préciser également si la personne est responsable dans toutes les situations d'urgence ou dans des situations prédéterminées.
- 3. Il définit le rôle du personnel en place pour chacune des situations d'urgence.**
Définir qui fait quoi en impliquant toutes les personnes responsables et leur titre.
- 4. Il prévoit une procédure pour les situations de recherches et sauvetages.**
Prévoir des procédures d'interventions de recherches et sauvetages couvrant les conditions les plus probables (une personne du groupe s'est égarée, le groupe est égaré, une personne a besoin d'aide). Ces protocoles doivent être adaptés au nombre de personnes responsables impliquées.
- 5. Il prévoit une procédure pour les situations de premiers soins.**
Qui prend en charge la situation de premiers soins? Est-ce le même protocole pour tous les niveaux de gravité de blessures? Qui s'occupe du reste du groupe? Quelles sont les directives à leur donner? Qui reste auprès du/des blessés?
Note importante : dans cette section on ne doit pas reproduire le manuel des premiers soins mais élaborer des rôles en fonction notamment des compétences et qualifications des intervenants.
- 6. Il prévoit une procédure pour les situations qui nécessitent une évacuation.**
Déterminer des protocoles d'interventions pour chacune des situations d'évacuations possibles (par exemple : le participant peut s'auto évacuer, le participant doit être évacué avec les ressources internes, le participant doit être évacué avec des ressources externes). Pour chacun des protocoles d'interventions déterminer qui fait quoi et qu'est-ce qui se passe avec le reste du groupe.
- 7. Il précise les moyens de communication disponibles.**
Par moyens de communication disponibles, on entend ceux prévus par le groupe et fonctionnels sur le terrain (téléphone satellitaire ou cellulaire si fonctionnel) et ceux qui pourraient être accessibles en situation d'urgence. Par exemple, le téléphone d'une pourvoirie, un téléphone privé ou public dans une zone habitée. Les moyens de communication extérieurs au groupe devront être identifiés sur la carte du territoire obligatoire incluse dans le plan d'urgence (point 9).
- 8. Il précise l'identité et les coordonnées des organismes et des personnes pouvant être contactés en situation d'urgence.**
Faire une liste de tous les numéros de téléphone avec leur contact qui pourraient être utiles en situation d'urgence (garde côtière, police, pompier, service ambulancier, hôpital, centre antipoison, etc.). Pour un centre hospitalier, prévoir également l'adresse et l'itinéraire en cas d'évacuation par le groupe. Il précisera aussi si l'accès au service d'urgence 911 est disponible sur tout ou partie du territoire utilisé.
- 9. Il comprend obligatoirement un plan (carte) du territoire indiquant le trajet prévu, les chemins d'évacuations et les moyens de transport, les voies d'accès, les habitations où aller chercher de l'aide, les téléphones d'urgences (autres que ceux avec le groupe). Le temps d'évacuation par chacun de ces**

accès doit être estimé en fonction des ressources disponibles et des conditions du terrain. (Voir plan d'évacuation p.11.)

Utilisez une carte topographique, marine ou un plan en indiquant, avec un code de couleur, de quelle façon peuvent être utilisés les chemins d'évacuations (ex. : pédestre, carrossable, quad, etc.).

10. Posséder un modèle de rapport d'accident et d'incident (voir Annexe 8)

Définir également des consignes claires sur ce qui doit être fait (quand le compléter, par qui, où l'archiver, qui informer (directeur, coordonnateur, assurances,...)).

Ce document a été élaboré à partir du programme d'accréditation d'Aventure Écotourisme Québec, et avec l'autorisation de cet organisme.

PLAN D'ÉVACUATION

Lac Poisson Blanc

Responsable
1(888) 888-8888
cell 888-888-8888

Centre de location
1(888) 888-8888

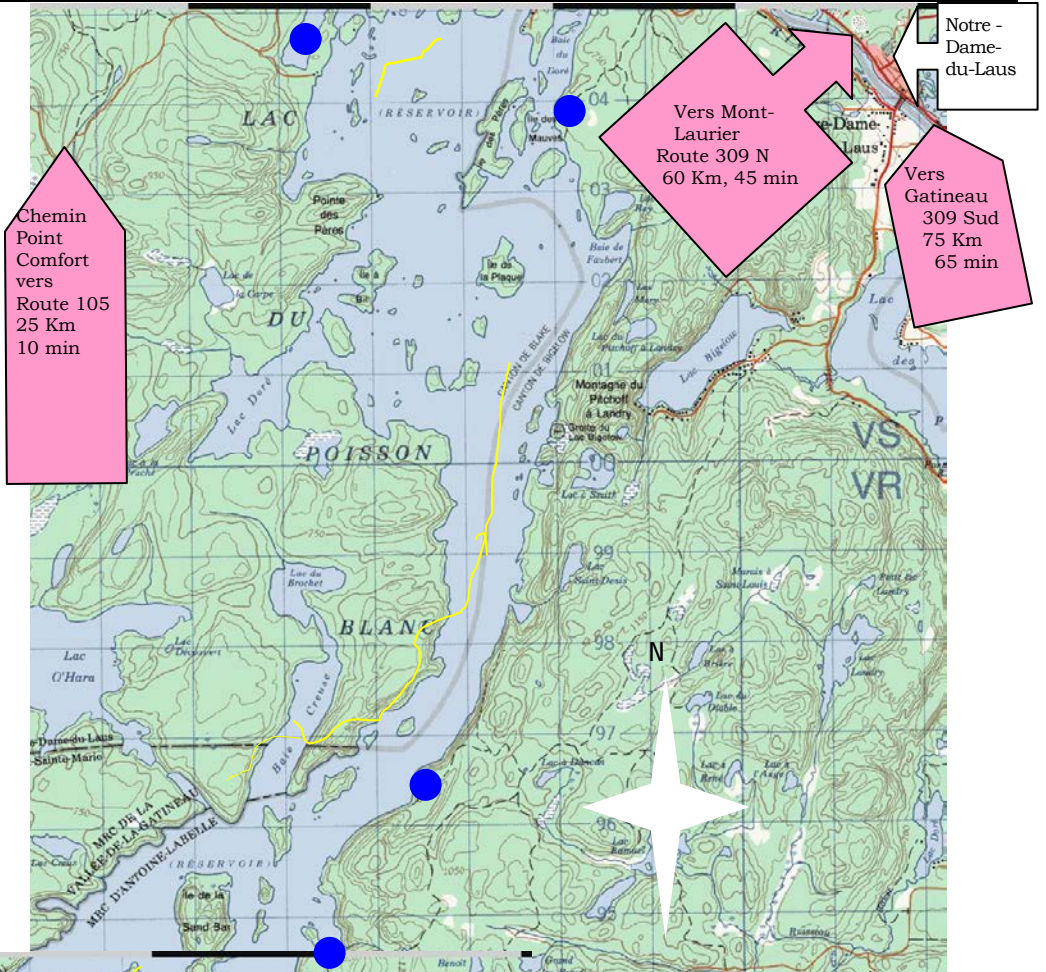
Ambulance Alerterouge
1(819) 888-8888

Ambulance Toujoursprêt
1(819) 888-8888

CLSC LOW
1(819) 888-8888

Sûreté du Québec
1(800) 888-8888

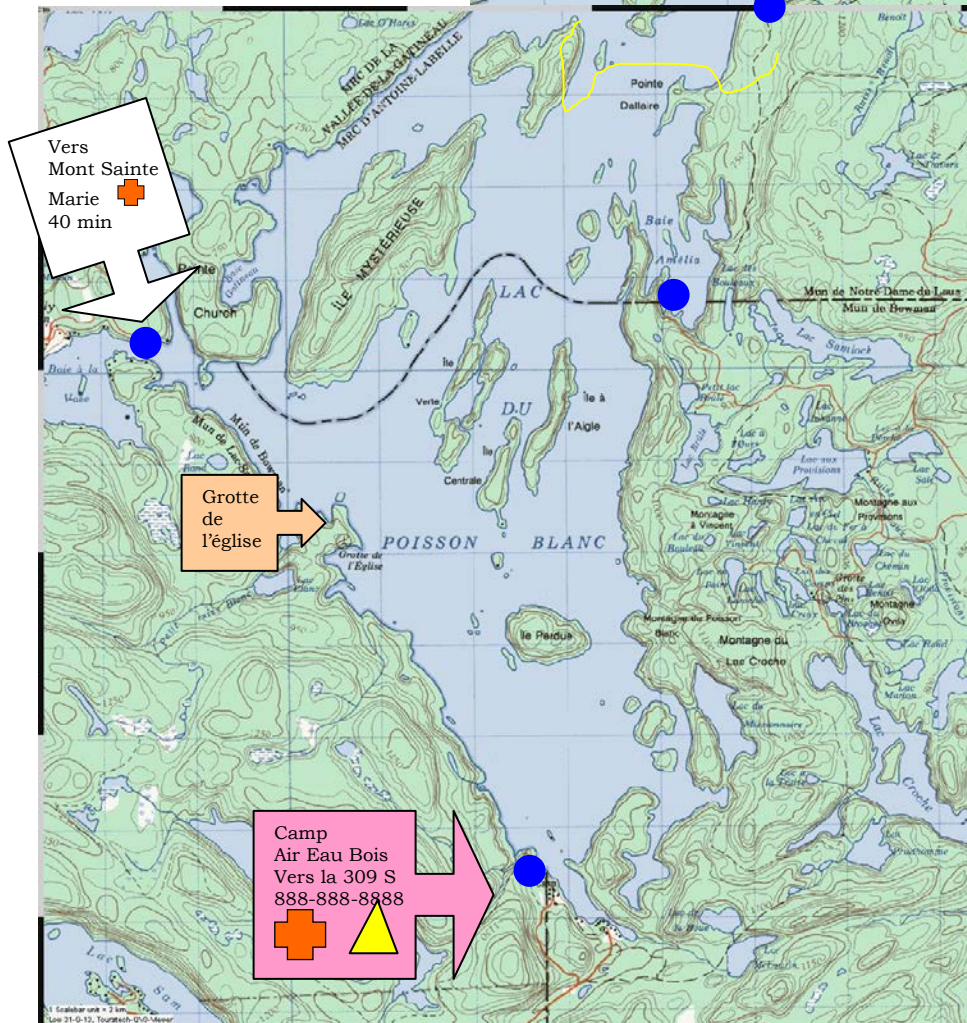
Air Médic



Chemin Point Comfort vers Route 105 25 Km 10 min

Vers Mont-Laurier Route 309 N 60 Km, 45 min

Vers Gatineau 309 Sud 75 Km 65 min











Vers Mont Sainte Marie 40 min

Grotte de l'église

Camp Air Eau Bois Vers la 309 S 888-888-8888

Légende

-  Premiers soins
-  Direction
-  Route d'évacuation
-  Sentier d'évacuation
-  Accès évacuation
-  Point d'intérêt
-  Camp
-  1 Km

Carte topo 31J / 4
Échelle 1 / 50 000

Annexe 6 - PLAN DE ROUTE

Coordonnées personnelles

	Responsable du groupe	Nom des participants
Nom	_____	_____
Adresse	_____	_____
Ville	_____	_____
Téléphone	_____	_____
Personne à contacter en cas d'urgence	_____	_____
Téléphone	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Nombre et type d'embarcations	Solo _____	Duo _____

Points de repère sur l'eau

Couleur des embarcations	_____	_____
Marque / modèle	_____	_____
Couleur des VFI	_____	_____
Équipement de groupe	_____	_____
Autonomie eau :	_____	nourriture : _____
Moyens de communications disponibles	<input type="checkbox"/> VHF <input type="checkbox"/> Tél. cellulaire numéro : (.....) <input type="checkbox"/> Stroboscope <input type="checkbox"/> Toile de détresse <input type="checkbox"/> Signaux pyrotechniques Type A : nombre ___ Type B : nombre ___ Type C : nombre ___ Type D : nombre ___	

Itinéraire

Lieu de départ	_____	date : _____
Lieu de sortie prévu	_____	date : _____
Détails sur l'itinéraire prévu	_____	

Détail sur le plan d'urgence

Véhicule automobile/remorque	marque : _____	couleur : _____	no plaque _____
Lieu de stationnement	_____		
Autres renseignements pertinents	_____		

Recherche et sauvetage (en cas d'urgence)

Quand amorcer les mesures d'urgence	_____	Garde côtière canadienne 1-800-463-4393 (sauvetage maritime, Québec)
Service à contacter	_____	Téléphone cellulaire : *16
Téléphone	_____	Radio VHF : 16 (156,800 MHz) 1-800-267-6687 (ligne de sécurité nautique)

Annexe 7 - FICHE D'AUTOÉVALUATION DES HABILÉTÉS TECHNIQUES



Un parcours à ma mesure



Autoévaluation des habiletés techniques en canot

CONTRÔLE DE LA DIRECTION

L'équipage peut

- 0 : progresser en ligne droite en eau calme seulement
- 2 : diriger l'embarcation sur un lac par vent faible, ou à travers les gros obstacles d'un rapide à courant faible.
- 4 : diriger l'embarcation sur un lac par vent moyen ou dans un rapide encombré à courant modéré.
- 6 : diriger l'embarcation sur un lac par vent fort (vagues déferlantes) ou dans un rapide à fort courant.
- 8 : diriger l'embarcation avec dextérité, dans un courant fort et irrégulier, en tirant avantage des mouvements d'eau.

Votre Pointage :

CONTRÔLE DES MANOEUVRES

L'équipage

- 0 : a de la difficulté à s'arrêter parallèlement à la berge d'un lac, ou à utiliser le contre courant pour s'arrêter en rivière.
- 2 : sait s'arrêter parallèlement à la berge d'un lac, ou effectuer un arrêt contre courant dans un courant faible.
- 4 : peut accoster la berge d'un lac par vent moyen ou effectuer un arrêt ou une reprise de courant dans un rapide à courant modéré.
- 6 : peut accoster la berge d'un lac malgré un vent fort (vagues déferlantes), contrôler les arrêts et reprises de courant dans un rapide à courant fort.
- 8 : peut contrôler les arrêts et reprises de courant dans un courant très fort et irrégulier.

Votre Pointage :

UTILISATION DU VENT ET DU COURANT

L'équipage

- 0 : ne sait pas tenir compte de la dérive par vent faible, ou ne sait pas faire un bac avant dans un courant faible.
- 2 : sait ajuster la trajectoire en fonction d'un vent faible ou sait faire un bac avant dans un courant faible.
- 4 : sait se positionner en fonction d'un vent moyen, et contrôle le bac avant dans un courant moyen.
- 6 : sait ajuster son cap dans un vent fort créant des vagues déferlantes, contrôle le bac avant dans un courant fort et le bac arrière dans un courant faible.
- 8 : sait faire des bacs avant, lettres à la poste et bacs arrière dans un courant fort.

Votre Pointage :

CONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS

L'équipage

- 0 : progresse au hasard des obstacles en lac ou en rivière.
- 2 : connaît les signes avant-coureurs d'un vent violent et les mesures de prévention à adopter en lac, ou est capable d'identifier et d'utiliser des points de repère lors de la descente d'un rapide à faible courant.
- 4 : peut, de la rive, identifier des obstacles dans un rapide à courant moyen, puis situer l'embarcation par rapport aux difficultés anticipées lors de la descente. Sait comment passer les vagues déferlantes causées par un vent fort.
- 6 : peut descendre à vue des rapides à fort courant et anticiper l'effet des mouvements d'eau et des obstacles. Connait et assume les conséquences d'un dessalage éventuel.

Votre Pointage :

ASSUMER LES DIFFICULTÉS

L'équipage est capable de s'auto-récupérer

- 0 : sur le plat
- 2 : dans un rapide à courant faible
- 4 : dans un rapide à courant fort
- 6 : dans un rapide à courant très fort et irrégulier

Votre Pointage :

CONDITION PHYSIQUE

L'équipage :

- 1 : n'est pas en bonne forme physique ou comprend un enfant en bas âge.
- 2 : est moyennement en forme (2 pratiques d'activité physique/ semaine)
- 3 : est en bonne forme physique (plus de 2 pratiques d'activité physique/ semaine)

Votre Pointage :

EMBARCATION

- 0 : mesure moins de 15'(pieds) pour un duo.
- 1 : ne comprend pas de flottaison ajoutée.
- 2 : est en fibre de verre ou Kevlar avec flottaison ajoutée.
- 3 : est en ABS ou polyéthylène avec flottaison ajoutée.

Votre Pointage :

SÉCURITÉ DU GROUPE

Tous les équipages :

- Connaissent et appliquent les principes de sécurité face à 5 facteurs de risque : (vent, foudre, courant, dispersion du groupe, froid) 0 : non 3 : oui
- Connaissent et utilisent la signalisation internationale en rapide 0 : non 3 : oui
- Connaissent le fonctionnement et les limites d'utilisation d'un sac à corde 0 : non 3 : oui
- Savent orienter et interpréter une carte 0 : non 3 : oui
- Connaissent les manœuvres de récupération en T et de remorquage 0 : non 3 : oui
- Connaissent la position de nage en rapide, et savent se positionner par rapport à leur embarcation 0 : non 3 : oui

Votre Pointage :

RÉSULTATS

CONTRÔLE DE LA DIRECTION	/ 8
CONTRÔLE DES MANOEUVRES	/ 8
UTILISATION DU VENT ET DU COURANT	/ 8
CONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS	/ 6
ASSUMER LES DIFFICULTÉS	/ 6
CONDITION PHYSIQUE	/ 3
EMBARCATION	/ 3
SÉCURITÉ DU GROUPE	/ 18
TOTAL	/60

POINTS : NIVEAU
50 à 60 : Élite
40 à 49 : Expert
0 à 39 : Avancé
20 à 29 : Intermédiaire
Moins de 20 : Débutant



Garde côtière canadienne

