

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Canoë/kayak - excursions

La randonnée en canoë ou en kayak comprend une sortie de groupe en canoë ou en kayak dans l'étendue sauvage ou semi-sauvage pendant une période qui inclut au moins une nuit de camping.

Cote de facteur  
de risque

**4**

### Résultat d'apprentissage général

L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.

### Stratégies de gestion des risques\*

L'information et les recommandations sur la sécurité figurant dans la présente liste de vérification sont jugées comme étant le reflet de pratiques exemplaires. Les stratégies de gestion des risques suggérées correspondent aux normes de sécurité minimales pour une activité physique organisée ou officielle. Elles pourraient ne pas être applicables à toutes les situations (p. ex., activités à domicile, récréatives ou modifiées). Par contre, dans le cas de programmes structurés, les instructeurs, les entraîneurs ou les directeurs de programme, responsables d'activités physiques HORS-classe, pourraient imposer des normes de sécurité plus sévères.

### Instruction

**N.B. :** Le degré et le niveau d'instruction ou d'orientation requis peuvent varier en fonction de considérations telles que l'expérience personnelle des élèves, les compétences et la condition physique. L'utilisation de médias (livres et DVD didactiques) peut remplacer l'instruction directe si on considère cela comme approprié et sécuritaire.

- L'instruction est fournie par un instructeur agréé ayant un certificat en randonnée en canot, niveau II de Pagaie Canada (ou Paddle Manitoba) ou qui possède l'expérience et les compétences d'un meneur agréé, en mesure d'organiser l'instruction, de mettre à profit ses compétences et de surveiller les élèves pour mener à bien une excursion selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- Le meneur a l'expérience du trajet proposé.
- Les élèves sont sensibilisés aux risques des excursions en canoë ou en kayak.
- Les règles et les consignes de sécurité ont été apprises avant la participation; les élèves doivent connaître et suivre les règles qui régissent les eaux de la province dans laquelle ils pagayent (c.-à-d., règlements de navigation, équipement sécuritaire obligatoire et protection de l'environnement marin).
- Les compétences nécessaires à l'excursion sont apprises (p. ex., emballage, imperméabilisation, interprétation des conditions météorologiques, la prévention ou le traitement de l'hypothermie, utilisation de la boussole, lecture de carte, cuisson sur un feu en plein air, canoë ou kayak renversé, positions d'aide en peloton, coups de pagaie de base et connaissance des rivières).
- Les compétences sont apprises selon une progression adéquate grâce à des séances en classe; on doit éviter de naviguer les rapides.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement, de récupération et d'exercices de mise en forme.
- La méthode d'épuration de l'eau est apprise; on consomme de l'eau en fonction des besoins.
- Le parcours proposé est appropriée aux compétences du groupe (rivières de niveau 1, à moins de posséder les compétences nécessaires).
- Les élèves ont réussi un test reconnu en nage de survie avant de recevoir l'instruction.

\* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

## Canoë/kayak - excursions

### Surveillance

**N.B.** : Le niveau de surveillance à prévoir dépend des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.

- Niveau de surveillance recommandé : **surveillance sur place** durant l'instruction et **surveillance générale** durant l'excursion.
- Au moins un surveillant est familier avec la région de l'excursion.
- Les surveillants sont formés dans le cadre des programmes de Pagaie Canada.
- Au moins un instructeur/surveillant/participant est, soit :
  1. un sauveteur agréé (Société de sauvetage);
  2. un secouriste agréé de l'un ou l'autre des organismes suivants :
    - a) Ambulance St-Jean;
    - b) Croix-Rouge canadienne;
    - c) Société de sauvetage;
    - d) Patrouille canadienne de ski.
- On laisse une copie de l'itinéraire à un adulte responsable dans laquelle on trouve des détails tels que la marque, l'année et le numéro d'immatriculation de chaque véhicule, l'équipement apporté, le temps prévu et la date et l'heure prévues du retour.
- L'excursion est menée de façon sécuritaire en évitant les traversées en eau libre, particulièrement si le vent, les vagues ou les courants sont défavorables.
- Dans chaque bateau, les élèves forment des couples hétérogènes (un pagayeur fort avec un pagayeur faible) si les compétences en canoë et le niveau de la condition physique varient de manière significative.
- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, les conditions des incendies de forêt et les restrictions quant aux feux de camp ont été vérifiées avant le départ.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence ou d'évacuation est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures, y compris ce qu'il faut faire lorsqu'une personne tombe par-dessus bord.
- Des plans détaillés en cas d'imprévus et de temps inclément sont consignés.
- L'excursion est planifiée en détail et adaptée aux compétences du groupe.

### Installations

- Le trajet de l'excursion doit être adapté à l'âge et aux compétences des élèves.
- L'excursion évite l'eau vive par le choix de rivières de niveau 1.

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Canoë/kayak - excursions

### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- L'équipement (bateaux, pagaies, gilets de sauvetage, etc.) est vérifié par une personne qualifiée avant chaque séance.
- Les directives sont émises quant à l'entretien de l'équipement
- La taille des pagaies ou des rames est adaptée au participant.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles. (Un autre système de communication d'urgence est disponible. Le GPS est maintenant disponible à un coût abordable.)
- Les élèves portent tous un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté et approuvé par Transport Canada avec un sifflet qui lui est attaché; la loi exige que chaque personne à bord porte un VFI.
- Une trousse de sécurité est portée dans chaque canoë, y compris une écope, une lampe de poche imperméable, un appareil de signalisation (sifflet), une corde flottante en nylon de 15 mètres.
- Une pagaie supplémentaire est portée dans chaque canoë.
- Une trousse de réparation de canoë et de la corde sont disponibles.
- Un système de communication d'urgence est disponible.
- Autre équipement requis :
  - réchaud de camping léger ou portable au propane ou au gaz
  - lampe de poche
  - pelle ou truelle
  - protection du soleil et insectifuge
  - allumettes à l'épreuve de l'humidité
  - aliments nutritifs (qui n'exigent aucune préparation)
  - une quantité adéquate d'eau salubre, y compris une méthode ou des comprimés d'épuration de l'eau
- Les lecteurs de musique portatifs et les autres appareils électroniques sont déconseillés.

### Vêtements et chaussures

- Il faut porter des chaussures ou des bottes bien ajustées pour les portages.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité et attacher les lunettes.
- On apporte une protection adéquate contre les éléments (p. ex., chapeau, mitaines, lunettes de soleil).
- On apporte des vêtements de pluie.
- On porte des vêtements à épaisseurs multiples.
- On apporte des vêtements secs de rechange dans des sacs imperméables.
- On porte un chapeau et des lunettes de soleil.

### Autres considérations

- L'élève a subi un examen médical de routine et a présenté un bilan médical avant de commencer le programme.
- L'élève a présenté le formulaire de déclaration et de consentement du parent et de déclaration de l'élève (si l'élève a moins de 18 ans) ou le formulaire de déclaration de l'élève (s'il a 18 ans ou plus) avant le début du programme.
- On a encouragé le participant à souscrire à une police d'assurance-accident.
- Les élèves qui subissent une blessure sont envoyés aux membres compétents du personnel médical aux fins de traitement et de réadaptation et ne devraient pas reprendre l'activité tant qu'ils n'auront pas reçu l'autorisation d'un professionnel de la santé qualifié.
- L'activité correspond à l'âge, aux capacités et à la condition mentale et physique de l'élève.
- L'élève fait preuve en tout temps d'une bonne maîtrise de soi et évite tout comportement inadmissible.
- Le choix de cette activité par l'élève dans le cadre du volet HORS-classe du programme d'éducation physique/éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.

