



La descente en canot, en kayak ou en raft comporte certains risques. Cette activité se déroule dans des milieux naturels qui, conséquemment, sont plus éloignés des services d'urgence. Cet état de fait entraîne des délais lors d'incidents nécessitant des soins immédiats ou une évacuation.

Vous devez vous assurer de posséder les compétences, les habiletés requises et les équipements appropriés à la pratique de cette activité. Le pagayeur doit prendre conscience des risques potentiels, lesquels incluent, notamment, la possibilité de dommages matériels, de blessures et de noyade. Nous vous conseillons de lire attentivement les lignes qui suivent.

Le pagayeur doit choisir une excursion en fonction de ses aptitudes, de sa condition physique et de ses compétences en matière de descente de rivière. Le niveau de difficulté d'une rivière fait l'objet d'une classification en cinq (5) niveaux, soit du Niveau I (très facile) au Niveau V (très difficile). Le pagayeur doit tenir compte de cette classification ainsi qu'à celle attribuée aux rapides sur la rivière avant de faire ses choix. Le nombre de portages à franchir et les distances à couvrir doivent être également pris en considération.

Pour obtenir des renseignements généraux sur les différentes rivières et les cartes, composez le 1 800 665-6527. Afin de mieux planifier votre activité et pour de l'information additionnelle et des conseils de préparation, nous vous suggérons de contacter la Fédération québécoise du canot et du kayak au 514 252-3001 ou au www.canot-kayak.qc.ca, sous la rubrique Sécurité, ainsi que le Bureau de la sécurité nautique au 1 888 649-6292 ou au www.tc.gc.ca/securitenautique.

Il est important de noter que la descente de rivière se fait en autonomie complète et que vous êtes responsable de votre propre sécurité. Il n'y a pas de patrouille sur les rivières ou en bordure des rivières canotables. Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire (celui-ci devrait vérifier au préalable si ses assurances couvrent ces risques).

Nous vous suggérons de lire le dépliant *Prudent de nature*, disponible à nos bureaux d'accueil, et de confier à un ami ou à un parent une copie de votre itinéraire, en prenant soin d'indiquer votre date de retour avec instruction de communiquer avec les services d'urgences (911) dans l'éventualité de votre absence. Communiquez avec cette personne dès votre retour afin d'éviter les fausses alarmes.

FORMALITÉS

Avant de vous engager sur une rivière, informez-vous sur les caractéristiques décrivant votre projet (longueur, degré de difficulté, points de départ et d'arrivée, services).

S'il y a lieu, lisez la documentation accompagnant votre contrat de location pour bien connaître le cadre de pratique.

Il est obligatoire de vous enregistrer à l'accueil de l'établissement et d'avoir en votre possession votre autorisation d'accès et de séjour lors de la randonnée.

Si vous prévoyez pêcher, assurez-vous que la pêche est permise, d'avoir en votre possession votre permis de pêche et de connaître le nombre de prises quotidiennes permis.

SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Les rivières peuvent comporter de nombreux dangers naturels, notamment des différences dans le niveau de l'eau et la présence de courants, de rapides et de nombreux obstacles (troncs et branches à la surface, siphons, embâcles, berges surplombantes et densément boisées, bancs mobiles de graviers et de rochers).

Le pagayeur doit s'informer de ces dangers potentiels avant d'entreprendre une excursion. Il doit également demeurer vigilant et en mesure de manœuvrer son embarcation afin d'éviter les obstacles.

En eau vive, rapides de classe III et plus, il est recommandé de porter un casque et que l'embarcation soit munie d'une flottaison ajoutée.

Petits conseils

- *Assurez-vous que votre vêtement de flottaison est conforme à la norme *Vêtements de flottaison individuels 65-GP-11*, publiée par l'Office des normes du gouvernement du Canada.*
- *Prenez le temps de bien fixer votre embarcation à un arbre ou à une roche lorsque vous êtes sur la terre ferme.*
- *Désignez un membre expérimenté pour fermer le groupe. Il aura la responsabilité d'encadrer les personnes plus lentes.*
- *Sur certains territoires, l'isolement des lieux limite l'utilisation de téléphone portable. Malgré tout, nous recommandons d'inclure un appareil de communication dans votre matériel.*

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et engendrer des précipitations importantes ayant pour conséquence d'augmenter de façon significative le degré de difficulté de certains passages clés d'une rivière.

Les températures humides voisinant le point de congélation peuvent entraîner des risques d'hypothermie, voire de décès.

Petits conseils

- *Avant votre départ, il est important de vous renseigner sur le niveau d'eau de la rivière et les prévisions météorologiques sur l'ensemble du bassin versant de la rivière.*
- *Des précipitations importantes à la tête d'une rivière peuvent avoir des répercussions sur son niveau de difficulté bien des dizaines de kilomètres en aval.*
- *Par temps orageux, adoptez les mesures de sécurité de protection contre la foudre en vous mettant à l'abri en territoire boisé.*

TENUE VESTIMENTAIRE

Vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés. En raison des conditions météorologiques ou de la période de l'année, la température de l'eau de certaines rivières peut être très froide. Tomber dans une eau froide peut provoquer l'hypothermie. Le premier indicateur est un frisson qui parcourt le corps. Prenez garde ! Des vêtements secs, un breuvage chaud non alcoolisé et de la nourriture sont les remèdes adéquats.

Des vêtements imperméables ou en néoprène sont fortement recommandés pour demeurer au chaud. Des bas ou des chaussons en néoprène garderont vos pieds au chaud.

Le port de vêtements isothermiques est nécessaire lorsque la température de l'eau est inférieure à 15 °C.

Petits conseils

- *Vous devez vous vêtir non pas en fonction de l'air, mais de l'eau sur laquelle vous naviguez.*
- *Avant de franchir un passage délicat, assurez-vous que vos vêtements soient fermés correctement afin de réduire les infiltrations d'eau en cas de fausses manœuvres.*
- *Des lunettes embuées sont généralement un bon indicateur d'une trop grande chaleur corporelle ou d'une variation trop rapide de cette dernière. Si cela se produit, vous pouvez réduire votre intensité à avironner, le nombre de couches de vêtements ou, tout simplement, aérer le tout en favorisant l'entrée d'air frais sous vos vêtements imperméables.*
- *Si vous devez progresser sur un sentier de portage, prenez le temps d'enlever vos vêtements imperméables afin d'être plus confortable et de ne pas risquer de les briser.*

EN DÉPLACEMENT

Une modification dans les conditions météorologiques (température, précipitation) ou de votre état physique peut faire varier de façon importante le niveau de difficulté et votre vitesse de réaction dans les rapides.

Les rivières et les sentiers de portage sont généralement signalisés et balisés. Par contre, la végétation ou une crue des eaux peut faire en sorte que la signalisation et les balises soient moins visibles. Les canoteurs peuvent donc être facilement désorientés. Il est essentiel qu'une personne du groupe soit familière non seulement avec la lecture de cartes topographiques et l'utilisation d'une boussole et/ou d'un GPS, mais également avec l'interprétation des courants et des indicateurs des passages plus délicats (rétrécissement du cours d'eau, bruit, changement de couleur de la surface de l'eau, etc.).

Petits conseils

- *Choisissez une randonnée en tenant compte de votre condition physique, de votre niveau d'expérience, de la météo et du niveau de l'eau de la rivière. Respectez vos compétences techniques.*
- *Plutôt que de risquer de chavirer en tentant de franchir un rapide, un portage s'avère souvent plus sécuritaire.*
- *Partez tôt, circulez uniquement de jour et en groupe (min. de 2 embarcations).*
- *Les personnes prenant place à bord de l'embarcation doivent obligatoirement porter un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage homologué au Canada et de taille appropriée.*
- *Le port de lunettes de soleil et d'un chapeau permet de mieux voir la surface de l'eau et les problèmes potentiels.*
- *Avant de franchir un passage délicat, prenez le temps d'aller faire une reconnaissance en stationnant votre embarcation en amont. Identifiez où vous désirez passer en prenant des repaires (grosse roche en surface, arbre en bordure de la rivière, etc.).*
- *La reconnaissance terrestre d'un passage délicat doit se faire de façon sécuritaire. Vos chaussures peuvent être plus glissantes que des souliers de randonnée, et la mousse peut cacher des trous entre des racines ou des roches en bordure de rivière. Dans de telle circonstance, soyez toujours accompagné.*

- *Si vous désirez vous risquer dans un passage délicat, assurez-vous de bien avoir identifié le trajet pour franchir le passage sans accident. Si vous chavirez, demandez à vos compagnons de vous attendre en aval pour vous récupérer ainsi que votre embarcation.*
- *En groupe, assurez-vous que tous les membres sont réunis avant de franchir un passage délicat.*
- *Il est important que vos bagages soient bien fixés à l'intérieur de votre embarcation afin de ne rien perdre en cas de chavirage et afin d'assurer une meilleure stabilité de l'embarcation dans les passages délicats.*
- *Ne sous-estimez pas l'énergie à déployer pour franchir un portage.*

ALIMENTATION

Si vous êtes rigoureux dans votre alimentation et votre hydratation, il sera plus facile de maintenir une température corporelle confortable. Ainsi, vous aurez plus d'énergie pour vous déplacer et vous serez plus alerte pour faire face à un imprévu.

Petits conseils

- *Assurez-vous que les breuvages et la nourriture de progression sont faciles d'accès.*
- *Buvez un minimum de 2 litres d'eau par jour.*
- *Attention ! Même si l'eau de la rivière est limpide, elle peut être non potable. Elle peut contenir des micro-organismes nuisibles. Ceux-ci peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de la faire bouillir, de la traiter ou de la filtrer.*
- *À toutes les heures, prenez le temps d'arrêter dans un endroit confortable ou profitez d'un secteur calme pour boire et pour manger.*
- *Ne consommez pas ou ne soyez jamais sous l'effet de drogue ou de boisson alcoolique au moment de l'activité.*

MATÉRIEL TECHNIQUE

Peu importe la marque, le modèle ou le prix des différents équipements techniques que vous aurez en votre possession lors de la randonnée, il est important que vous soyez déjà familiarisé avec ces derniers.

Les règlements sur la navigation de plaisance exigent que le pagayeur dispose, en tout temps à bord de son embarcation, des équipements de sécurité suivants :

- un vêtement de flottaison conforme à la norme 65-GP-11 de l'Office canadien des normes;
- une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m (49 pi) de longueur;
- des pagaies ou des avirons;
- un dispositif ou un appareil de signalisation sonore (sifflet);
- une écope.

Il est extrêmement dangereux de surcharger votre embarcation, que ce soit en passagers ou en équipements. Cela pourrait avoir de graves conséquences. Le nombre de personnes qui peuvent être transportées en toute sécurité dépend du type d'embarcation et de la répartition du poids.

Petits conseils

- *Le choix des sacs ou des récipients imperméables doit être fait en fonction du volume et du poids de vos bagages.*
- *Prévoyez la façon de fixer les bagages à l'intérieur de votre embarcation et de quelle façon le tout sera transporté lors des portages.*
- *Une répartition équilibrée de charge dans l'embarcation augmente sa stabilité, sa glisse sur l'eau et sa conduite dans les passages plus difficiles.*
- *Attachez vos lunettes, au cas où !*

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Tous les déchets doivent être rapportés par les canotiers. Cette règle est de mise sur l'eau, le long des sentiers de portage et aux emplacements de camping.

Le milieu forestier doit être préservé, évitez de couper des arbres ou de les mutiler.

Lors de votre descente de rivière, vous circulerez dans l'habitat naturel de plusieurs espèces fauniques. Les animaux sont de nature très peu agressive, toutefois, si vous tentez de les approcher de trop près, leur instinct de survie pourrait se traduire par un comportement dangereux.

Petits conseils

- *Évitez de transporter des emballages inutiles qui augmentent le volume et le poids de vos bagages.*
- *Utilisez du savon biodégradable et des piles rechargeables.*
- *Assurez-vous de laisser un minimum d'impact sur l'environnement lors de votre séjour.*

QUOI FAIRE POUR PRÉVENIR...

Une fracture, une luxation ou une entorse

- *Nous vous suggérons de vous déplacer lentement, sans faire de grandes enjambées. Sur les surfaces accidentées ou glissantes, il est souhaitable d'avoir recours à un bâton de marche. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez du froid et stabilisez la partie du corps blessé.*

Des ampoules

- *Ne partez pas en randonnée sans avoir marché une quinzaine de minutes, à quelques reprises, avec vos chaussures neuves. Au moment de la randonnée, gardez vos pieds au sec et protégez les zones propices aux ampoules par une bande adhésive élastique. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez un pansement pour éviter de crever l'ampoule afin de garder le milieu stérile et de laisser le temps à la peau de se régénérer. Par ailleurs, si l'ampoule est crevée, désinfectez la plaie et recouvrez-la d'une crème antibiotique et d'un pansement.*

L'ophtalmie

- *Portez des lunettes de soleil dont le verre procure une protection UV adéquate, et ce, même par temps gris. Malgré cette précaution, si cela arrivait, maintenez les yeux dans l'obscurité.*

Les plaies bénignes ou graves

- *Il est recommandé de porter des vêtements simples et d'ajuster votre sac à dos avant de partir. De plus, vous devez toujours manipuler de façon sécuritaire les pièces d'équipement telles que couteau, hache ou poêle. Déplacez-vous lentement, mais sûrement, sur les surfaces de marche accidentées ou glissantes. Malgré ces précautions, si cela arrivait, désinfectez la plaie avec un antiseptique et protégez cette dernière avec un pansement. Les plaies graves doivent être préservées de l'infection par des compresses stériles et nécessitent un recours médical.*

L'abandon d'un ami en forêt

- *Nous vous recommandons de partir en groupe de trois randonneurs au minimum. Malgré cette précaution, si cela arrivait, n'abandonnez jamais un blessé, sauf en cas de force majeure. Mettez de l'énergie à conforter le blessé et à identifier votre présence par de la fumée provenant d'un feu.*

QUOI FAIRE SI VOUS ÊTES PERDU

Pour prévenir cette situation, ne quittez jamais le sentier et repérez-vous régulièrement à l'aide de votre carte. Si vous êtes incertain de votre localisation, restez calme, arrêtez et prenez quelques minutes pour faire le point sur la situation. Puis, retournez à un endroit facilement identifiable sur la carte : intersections de routes, de cours d'eau, pont, bâtiment ou panneau de signalisation. Faites le point de nouveau. Si vous êtes égaré, demeurez sur place en attendant les secours. Par contre, si vous êtes absolument convaincu de votre route, prenez la décision de poursuivre ou de rebrousser chemin.

Attention! Hors des sentiers, un randonneur a toujours tendance à surévaluer sa vitesse de déplacement. Celle-ci dépasse rarement 2 km/h.

QUOI APPORTER

FORMALITÉS

Autorisation de séjour	
Autorisation d'accès	
Permis de pêche (si nécessaire)	

SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Vêtement de flottaison conforme à la norme 65-GP-11 de l'Office canadien des normes	
Ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m (49 pi) de longueur	
Écopes	
Pagaies ou avirons en surplus	
Dispositif ou appareil de signalisation sonore (sifflet)	
Casque de sécurité	
Appareil de communication (téléphone cellulaire ou satellitaire)	

ALIMENTATION

Nourriture en quantité suffisante	
Filtre à eau	
Gourde pour l'eau potable	
Thermos pour liquide chaud (automne)	

DÉPLACEMENT

Carte topographique spécifique à votre itinéraire (dans un étui étanche)	
Boussole avec déclinaison magnétique de la région visitée	

VÊTEMENTS

Chapeau de soleil	
Vêtements de rechange dans un sac étanche	
Vêtements fonctionnels (favorisez le synthétique et le multicouche)	
Chaussures pour les portages	
Vêtements isothermiques	

MATÉRIELS TECHNIQUES

Lunettes de soleil	
Trousse de premiers soins	
Crème solaire	
Allumettes imperméables	
Couteau multiutilité	
Trousse de réparation et de survie	
Sacs ou barils étanches	
Cordes ou élastiques	
Insectifuge (28 % de DEET)	
Matelas de sol isolant	
Baume pour les lèvres	
Effets personnels (papier hygiénique)	

ENVIRONNEMENT

Savon biodégradable	
Sacs pour rapporter les déchets	