

Sécurité en tout temps

Choix du circuit canotable et distance journalière recommandée

La distance journalière recommandée pour un circuit est de 10 km pour les novices, 15 km pour les intermédiaires et 20 km pour les experts. Toutefois, la distance parcourue peut varier d'une journée à l'autre dépendamment de la météo et des difficultés du circuit. Vous parcourrez probablement plus de kilomètres si vous n'aurez pas à effectuer de portages. Aussi, si le circuit est entretenu fréquemment, il y aura moins de chances d'être ralenti par des arbres tombés dans des portages ou des ruisseaux.

Prévoyez toujours du temps pour aller reconnaître chaque rapide avant de vous y engager. Ne vous aventurez que dans les rapides pour lesquels vous êtes certain d'avoir l'habileté. En cas de doute, n'hésitez pas à porterger: il est toujours plus facile de porterger que d'effectuer un sauvetage. De ce fait, le nombre de portages indiqué sur les cartes-guide n'est qu'à titre indicatif. De plus, les rapides qui y sont énumérés ont été cotés selon la classification internationale des rapides par des canoteurs et des kayakistes jugés suffisamment fiables et expérimentés mais les cotes peuvent varier considérablement avec la hauteur d'eau. Un arbre tombé en travers d'un rapide pourra en interdire l'accès ou le rendre dangereux. Un autre facteur dont on doit tenir compte, mais malheureusement difficile à prévoir à l'avance, est le vent: il rend les grandes étendues d'eau plus difficiles à pagayer. Il vous faudra alors longer la rive en allongeant votre parcours ou attendre. Enfin, n'oubliez pas de prendre en considération le temps de déplacement et la mise à l'eau.

10 articles de première nécessité

La plupart de ceux qui ont vécu des mésaventures en plein air vous le diront, c'est grâce à ces 10 articles de première nécessité qu'ils ont survécu !

- 1- Lampe de poche, piles et ampoules de rechange;
- 2- Trousse pour faire du feu – allumettes hydrofuges/briquet, allumoir/chandelle;
- 3- Dispositif de signalisation – sifflet ou miroir en guise de signalisation aux sauveteurs;
- 4- Réserve de nourriture et d'eau – 1 litre/personne;
- 5- Vêtements de rechange (protection contre la pluie, le vent, l'eau);
- 6- Aides à la navigation/communication (cartes, boussole, GPS, radio portative etc.);
- 7- Trousse de premiers soins;
- 8- Abri de survie – bâche ou grand sac à ordures orange qui peuvent aussi être utilisés comme dispositif de signalisation;
- 9- Couteau de poche;
- 10- Protection solaire (lunettes, écran solaire, chapeau).

Sécurité en tout temps

Règles de sécurité en canot et en kayak

- 1- Planifier adéquatement vos sorties.
- 2- Maîtriser les techniques de base du canotage et connaître la signalisation internationale.
- 3- Connaître et respecter vos limites de canoteur.
- 4- Apporter une trousse de premiers soins et une trousse de réparation.
- 5- Avoir avec vous l'équipement obligatoire selon la réglementation de Transport Canada.
- 6- Porter votre vêtement de flottaison individuel (VFI).
- 7- Savoir prévenir et reconnaître l'hypothermie.
- 8- Par temps orageux, adopter les mesures de sécurité de protection contre la foudre.
- 9- Ne jamais tenter de vous approcher d'un animal sauvage.
- 10- Ne jamais cuisiner dans votre tente et n'y garder aucune nourriture ni pâte à dent ni gomme à mâcher.
- 11- Reconnaître chaque rapide avant de s'y engager. Ne vous aventurez que dans les rapides pour lesquels vous êtes certain d'avoir l'habileté. En cas de doute, n'hésitez pas à porter. Il est toujours plus facile de porter que d'effectuer un sauvetage.
- 12- Ranger votre nourriture et vos déchets loin de votre tente et dans un endroit inaccessible aux ours, ratons laveurs et petits rongeurs. Pour ce faire, nous vous recommandons de suspendre vos aliments et ordures à 3 mètres de haut et à 2 mètres du tronc d'un arbre ou de les placer dans des barils étanches et propres, loins de votre tente. Note : La nourriture de votre chien demande autant de vigilance que la vôtre.
- 13- Si vous utilisez l'eau d'un plan d'eau pour la cuisson, il est recommandons d'aller la puiser loin de la rive, de la faire bouillir 1 minute à gros bouillons, ou de la filtrer. Malencontreusement, une eau qui semble bonne peut contenir des micro-organismes nuisibles. Ceux-ci peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux. La Giardiasis est l'un de ces parasites qu'il faut éviter dans son verre. On peut la retrouver dans les selles des humains, des castors, des rats musqués et des chiens.

Réglementation de Transport Canada pour toute embarcation nautique d'au plus 6 mètres

Pour toute embarcation d'au plus 6 mètres de longueur (canots, kayaks, embarcations à avirons et yoles) l'équipement suivant est obligatoire :

- 1- Un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage homologué au Canada et de taille appropriée pour chaque personne à bord.
- 2- Une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 mètres de longueur.
- 3- Un dispositif de propulsion manuelle.
- 4- Une écope ou une pompe à main.
- 5- Un sifflet sans bille.
- 6- Des feux de navigation (si l'embarcation est utilisée entre le coucher du soleil et le lever du soleil ou encore en période de visibilité réduite). Cet équipement constitue le minimum requis par Transport Canada, peu importe qu'il s'agisse de votre équipement, d'un équipement emprunté ou loué!

Tout contrevenant est passible de sanctions ou d'amendes. Il pourrait vous en coûter plus de 200 \$ par infraction.

Pour plus d'informations, consultez la section équipement minimal requis pour les canots, kayaks, embarcations à avirons et yoles d'au plus de 6 m (19 pi 8 po) de longueur dans le guide de sécurité nautique sur le site de Transport Canada.

Sécurité en tout temps

Signalisation nautique internationale



Danger potentiel devant, ce signe exige un arrêt. Vous devriez aller à pied à la rencontre du chef de file par la rive et inspecter le rapide. Les premières personnes à voir le signal se doivent de le reproduire pour l'indiquer à ceux qui suivent. On tient son aviron à l'horizontale au-dessus de sa tête en le levant et en l'abaissant. À l'extérieur du canot : levez et abaissez simultanément les bras. Avant de repartir, attendez le prochain signal.

À l'aide / Au secours :

Donnez votre assistance aussitôt que possible. N'oubliez pas que s'il faut se rendre sur les lieux au plus vite, on se doit de garder la tête froide et de ne pas mettre la vie des sauveteurs en danger. Vous pouvez vous servir du sifflet, si vous en avez un sur vous. Comme contact sonore, sifflez 3 longs coups. Comme contact visuel, levez un bras et balancez-le au dessus de votre tête. Pour être encore plus visible, utilisez un objet voyant comme un VFI ou un sac à corde. Dans l'embarcation, levez l'aviron et balancez-le de droite à gauche.

La voie est belle :

Ce signal peut être aussi perçu comme «permission demandée» s'il est effectué par le descendeur (est-ce que je peux y aller ?). À ce moment, le chef de file lèvera son bras ou son aviron, le tiendra immobile. Le message sera alors clair «la route est belle» ou «permission accordée».

Sécurité en tout temps

Coordonnées de groupes de secours, services médicaux et autres

Sûreté du Québec, pompier, ambulance : 9-1-1 / De votre cellulaire : *4141

Centres hospitaliers : La Sarre : 1 819 333-2311

Info-Santé 8-1-1

Centre antipoison du Québec 1 800 463-5060

Braconnage S.O.S 1 800 463-2191

SOPFEU (incendie de forêt) 1 800 463-3389

Hydro-Québec (fils sous tension tombés) 1 800 790-2424

Air Médic - Assistance et transport aéromédical d'urgence

Mission : Préserver et sauver des vies ! Comment ? :

- Assistance médicale d'urgence téléphonique 24/24 heures, 365 jours par année;
- Transport aéromédical, hélicoptère ou aérien partout au Québec; • Transport en ambulance terrestre, à l'extérieur des zones non hospitalières, partout au Québec. Types de missions :

- Préhospitalière • Interhospitalière • Rapatriement • Humanitaire • Vol d'escorte

Pour informations supplémentaires ou adhésion Site Internet : Air Médic

Tel: 1 418 673-3838 ou sans frais 1 866 673-3838 - www.airmedic.net