



RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE CANOË-KAYAK DE VITESSE

Octobre 2006

AVIS AUX MEMBRES

Les articles qui suivent sont tirés de la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c.S-3.1) et s'appliquent au présent règlement de sécurité.

- Décision 29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre une copie, par courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de dix jours à compter de la décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les trente jours de sa réception.
- 1979, c. 86, a. 29 ; 1997, c. 43, a. 675 ;
1988, c. 26, a. 12 ; 1997, c. 79, a. 13.
- Ordonnance 29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.
- 1988, c. 26, a. 13 ; 1997, c. 79, a. 14.
- Infraction et peine 60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.
- 1979, c. 86, a. 60 ; 1990, c. 4, a. 810 ; 1997, c. 79, a. 38 ;
1988, c. 26, a. 23 ; 1992, c. 61, a. 555.
- Infraction et peine 61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou les règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 \$ à 500 \$.
- 1979, c. 86, a. 61 ; 1997, c. 79, a. 40 ; 1990, c. 4, a. 809.

TABLE DES MATIÈRES

Section 1 : Sécurité des participants

Section 2 : Responsabilités des clubs

Section 3 : Sécurité pendant les régates et entraînements

Section 4 : Responsabilités des officiels

Section 5 : Responsabilités des entraîneurs

Section 6 : Responsabilités des conducteurs de bateau à moteur

Section 7 : Règlements et directives concernant l'eau et la température froide

Section 8 : Règlements sur les conditions atmosphériques

Section 9 : Sécurité sur l'utilisation des remorques

Section 10 : Sanction en cas de non-respect du règlement

Annexe A : Croix-Rouge canadienne; Aquaventure 6

Annexe B : Reconnaissance et acceptation des risques

Annexe C : Effets de l'immersion en eau froide

Annexe D : Loi sur la marine marchande du Canada

Règlements sur les petites embarcations CRC vol. XVII, c. 1487

Annexe E : Plan d'action d'urgence

Annexe F : Trousse de premiers soins

Annexe G : Q-AAP et vous

Annexe H : Profil du participant

Section 1 : Sécurité des participants

1. Les clubs doivent s'assurer que les participants savent au moins nager au niveau « Aquaventure 6 » de la Croix-Rouge canadienne. (Annexe A)
2. Tout participant ou toute participante qui ne réussit pas le test de natation du club doit porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) approuvé par le gouvernement du Canada et le porter de la manière prévue en participant à une activité sur l'eau.
3. Tous les pagayeurs bantam, peewee et atome qui n'ont pas à porter, selon le paragraphe 2 précédent, un vêtement de flottaison individuel (VFI) approuvé par le gouvernement du Canada doivent néanmoins porter un VFI d'un type approuvé par la division du pagayeur, de la manière prévue en participant à une activité sur l'eau.
4. Lorsque la température de l'eau et/ou de l'air est sous 10 degrés Celsius, les précautions suivantes s'appliquent :

Tous les participants doivent porter un VFI approuvé par le gouvernement du Canada. Les participants seront accompagnés aussi d'un bateau de sécurité durant l'entraînement sur l'eau.
5. Tous les participants aux courses de bateau dragon doivent porter un VFI approuvé par le gouvernement du Canada.
6. Une séance d'entraînement doit avoir lieu entre une demi-heure avant le lever du soleil et une demi-heure après le coucher du soleil.

Sensibilisation aux risques

7. Tous les participants doivent connaître les risques inhérents à la pratique du canoë-kayak.
8. Toute personne participant à un programme d'entraînement doit signer un formulaire de reconnaissance des risques inhérents à la pratique du canoë-kayak de vitesse. Si une personne est âgée de moins de 18 ans, le titulaire de l'autorité parentale doit également signer le formulaire (annexe B).

Responsabilités du participant

Le participant doit :

9. Respecter toutes les règles de sécurité qui pourraient affecter sa propre sécurité et/ou la sécurité des autres participants.
10. Informer l'entraîneur de tout changement d'état de santé pouvant affecter sa capacité à participer sans danger aux programmes du club ou qui affecte son bien-être ou qui pourrait mettre la santé des autres participants en danger.
11. Informer l'entraîneur qu'il utilise ou, est sous l'effet de médicaments.
12. Éviter de prendre des boissons alcoolisées ou d'utiliser des drogues qui pourraient affecter sa capacité de s'entraîner ou de participer à des compétitions d'une façon sécuritaire.
13. Être au courant des dangers d'hypothermie et autres dangers associés à l'eau et connaître les mesures et les précautions appropriées (voir section 9 et annexe C).
14. Tenter de rester accroché à son embarcation lorsqu'elle chavire.
15. Éviter de laisser un objet encombrant sur les quais.
16. Connaître et respecter les normes du règlement sur les petites embarcations CRC vol. XVII' c. 1487 (voir annexe D).
17. Éviter d'aller sur l'eau pendant un orage électrique.
18. Porter un vêtement isothermique et un gilet de sauvetage lorsque la température de l'eau est inférieure à 8 degrés C.

Section 2 : Responsabilités des clubs

1. Chaque club doit afficher le Règlement de sécurité de l'AQCKV. Le club doit promouvoir ce règlement et toute affiche sur la sécurité sur l'eau, le sauvetage, l'hypothermie et les procédures de réanimation.
2. Chaque club doit afficher un code de pratique. Il doit inclure un plan des voies d'eau locales en s'attardant tout particulièrement aux règles et dangers locaux. Le code doit informer sur les conditions locales telles que la circulation d'embarcations, les courants, les marées, les dangers sous l'eau, les vents et autres conditions atmosphériques.
3. Chaque club doit nommer un responsable de sécurité. Cette personne aura la responsabilité de s'assurer que les membres du club respectent le Règlement de sécurité en plus de toutes autres mesures qui pourraient s'appliquer. Le responsable s'assurera que le club possède les équipements de sécurité nécessaires et qu'ils sont en bon état. Il surveillera les conditions environnementales et émettra les directives appropriées tel qu'indiquées aux sections 7, 8 et 9.
4. Les clubs doivent s'assurer que les participants ont les compétences suffisantes en natation avant de pouvoir participer aux programmes sur l'eau. Tous les participants doivent au moins pouvoir nager selon le niveau « Aquaventure 6 » de la Croix-Rouge canadienne. Pour atteindre ce niveau, le participant doit répondre aux exigences indiquées à l'annexe A (Aquaventure 6 de la Croix-Rouge canadienne).
5. Chaque club doit avoir un plan d'action d'urgence que les administrateurs, les employés et les entraîneurs doivent connaître. (voir annexe E)
6. Une liste des numéros de téléphone d'urgence doit être affichée bien en vue. (voir annexe E)
7. Chaque club doit maintenir une trousse de premiers soins contenant au minimum les éléments énumérés à l'annexe F.
8. Chaque club doit enregistrer les accidents qui se produisent durant les activités qu'il organise. Un rapport devra être transmis à l'AQCKV.
9. Les clubs doivent promouvoir la sécurité sur l'eau en affichant les mesures de sécurité dans un endroit bien visible de tous.
10. Les clubs doivent s'assurer que les entraîneurs sont formés aux procédures de sauvetage et de réanimation cardio-respiratoire.
11. Les clubs doivent fournir aux entraîneurs le «Guide de sécurité nautique» publié par la Garde côtière canadienne : www.ccg-gcc.gc.ca/obs-bsn/sbg-gsn/main_e.htm.

12. Les activités nautiques des clubs doivent être coordonnées avec les autres utilisateurs des eaux pour réduire les risques d'accident.
13. Tous les nouveaux participants doivent aussi remplir le « Profil du participant » avant de participer aux programmes du club. Une copie doit être conservée dans les dossiers du club. Cette copie doit être facile d'accès pour les cas d'urgence. (voir annexe H)
14. Les clubs doivent s'assurer que les quais sont en bon état, solidement fixés et libres de tout objet pouvant nuire aux manœuvres d'embarquement et de débarquement. Leur surface ne doit pas être glissante.
15. Les clubs doivent s'assurer que des toilettes soient disponibles sur le site.
16. Les clubs doivent s'assurer qu'un minimum de deux embarcations à moteur dédiées à la sécurité soit disponible sur le parcours de la compétition.
17. Les clubs doivent s'assurer que toutes les embarcations utilisées pour le canotage sont maintenues en bon état de flottaison.
18. Les clubs doivent s'assurer que les embarcations utilisées pour la course de vitesse sont conformes aux exigences du règlement sur les petites embarcations décrites à l'annexe D.
19. Les clubs doivent s'assurer que toutes les embarcations à moteur utilisées par les entraîneurs, les officiels et les personnes assignées à la sécurité sur l'eau répondent aux exigences telles qu'établies dans les règlements sur les petites embarcations à l'annexe D.
20. Les clubs doivent s'assurer que l'eau potable est disponible près de l'aire d'entraînement et de compétition.

Section 3 : Sécurité pendant les régates et entraînements

1. Les pagayeurs ne doivent pas être liés ou attachés à l'embarcation de quelque façon que ce soit ou à quelque équipement de l'embarcation durant les entraînements ou les compétitions.
2. Toutes les régates interclubs (interdivisions ou interprovinciales) doivent être approuvées par les administrateurs de division et au moins 3 officiels accrédités doivent y assister et remplir les fonctions d'officiel au moment de ces régates.
3. Une trousse de premiers soins contenant au moins le matériel décrit à l'annexe F doit être accessible près de l'aire de compétition et d'entraînement.
4. Un téléphone doit être accessible près de l'aire de compétition et les numéros d'urgence suivants doivent être affichés près de celui-ci : ambulance, centre hospitalier, police et incendie.
5. Parmi les embarcations à moteur disponibles sur l'aire de compétition, un minimum de deux de celles-ci, avec deux personnes à bord chacune, doivent être assignées à la sécurité des participants.
6. Tous les entraîneurs doivent posséder des connaissances de base sur les premiers soins, le sauvetage et la réanimation cardio-respiratoire.
7. Durant une régata, les pagayeurs ne doivent pas s'éjecter volontairement hors de leur embarcation ni lancer quelque pièce d'équipement que ce soit.
8. En autant que possible, les pagayeurs doivent demeurer près de la rive lorsque les conditions atmosphériques sont difficiles. Ils doivent tous sortir de l'eau lorsqu'il y a des éclairs.
9. Les membres des équipages de canoë de guerre et de bateau dragon doivent utiliser le système « Connais ton voisin ». En d'autres mots, chaque pagayeur doit identifier son voisin lorsque sur l'eau. Lorsqu'il y a chavirement, chaque pagayeur doit trouver son voisin.
10. Lorsqu'il y a chavirement de canoë de guerre ou de bateau dragon, le capitaine ou le barreur doit compter les têtes pour s'assurer que tous les pagayeurs ont la tête hors de l'eau.

Section 4 : Responsabilités des officiels

1. La première tâche des officiels est d'assurer la sécurité des pagayeurs.
2. Les officiels assignés à une régata doivent connaître et faire respecter le Règlement de sécurité quelque que soit leur niveau.
3. Les officiels doivent connaître les mesures d'urgence du site.
4. Si un officiel a besoin d'utiliser une arme à feu, il doit posséder un permis certifié pour utilisation d'arme à feu tel que requis par les lois provinciales et fédérales.
5. Si un canoë de guerre ou un bateau dragon chavire, les officiels, avec le capitaine et/ou le barreur, doivent compter les pagayeurs pour s'assurer qu'ils ont la tête hors de l'eau.
6. Les officiels doivent s'assurer que le plan d'eau est libre de tout obstacle.
7. À l'occasion d'une compétition, les postes d'officiels suivants doivent être comblés : juge en chef, juge de départ, arbitres sur l'eau et juges d'arrivée selon le cas.
8. Le juge en chef doit arrêter la compétition si une situation ou les conditions atmosphériques mettent les participants en danger.
9. Le juge en chef doit diriger la réunion avant la compétition et aborder les points de sécurité.
10. Les arbitres sur l'eau ainsi que le juge de départ doivent rapporter au juge en chef tout cas de non-respect du règlement de sécurité pour que ce dernier puisse prendre les décisions qui s'imposent.
11. Si la température de l'eau est de 10 degrés Celsius ou moins, les officiels sur l'eau doivent porter un VFI approuvé par le gouvernement canadien.
12. Tous les officiels qui ont des postes sur l'eau doivent au moins pouvoir nager selon le niveau « Aquaventure 6 » de la Croix-Rouge ou porter un VFI approuvé par le gouvernement du Canada.
13. Pour devenir officiel, on doit avoir suivi les cours et passer les examens organisés par le coordonnateur des officiels.

Section 5: Responsabilités des entraîneurs

1. Tous les entraîneurs doivent connaître et faire respecter le Règlement de sécurité.
2. Tous les entraîneurs doivent pouvoir nager au moins selon le niveau « Aquaventure 6 » de la Croix-Rouge canadienne ou porter un VFI approuvé par le gouvernement canadien.
3. Avant d'entraîner sur un nouveau site, l'entraîneur doit se familiariser avec ce site, les règles de sécurité en vigueur et les conditions de l'eau afin de prévoir tout accident dû aux obstacles et au courant qui pourrait devenir un danger pour les participants.
4. L'entraîneur doit connaître les procédures d'urgence du site et l'emplacement des trousse de premiers soins et de tout autre équipement de sécurité.
5. Tous les entraîneurs doivent être formés pour les premiers soins et la réanimation cardio-respiratoire.
6. Tous les entraîneurs chefs responsables ou supervisant les activités sur l'eau doivent avoir au moins un niveau 1 du Programme national de certification des entraîneurs ou la certification Entraîneur de compétition de premier niveau.
7. Les entraîneurs doivent identifier les problèmes médicaux d'un athlète en remplissant les formulaires de participation aux régates.
8. Les entraîneurs doivent vérifier les installations et équipements avant chaque séance d'entraînement
9. Les entraîneurs doivent informer les participants de leurs responsabilités, tel que prévu à la section 1, ainsi que les risques inhérents à la pratique du canoë-kayak de vitesse.
10. L'entraîneur en charge d'une régata doit assister à la réunion d'avant course ou y déléguer son remplaçant.
11. Si la température de l'eau est de 10 degrés Celsius ou moins, les entraîneurs qui doivent aller sur l'eau doivent porter un VFI approuvé par le gouvernement canadien.
12. L'entraîneur en charge d'une régata doit faire parvenir un rapport de tout accident ou infraction aux sections 2 et 10 à la direction de son club dans un délai de 15 jours suivant ceux-ci.
13. L'entraîneur chef doit s'assurer que les participants remplissent le formulaire « Q-AAP et VOUS » avant de participer aux programmes du club. (annexe G)
14. L'entraîneur chef doit s'assurer que les nouveaux participants remplissent le formulaire « Profil du participant » avant de participer aux programmes du club (annexe H)

Section 6 : Responsabilités des conducteurs de bateau moteur

1. Tous les conducteurs d'embarcation à moteur doivent se conformer aux règlements relatifs aux embarcations à moteur de Transport Canada. Les conducteurs d'embarcation à moteur doivent posséder une preuve de compétence comme suit :
 - a) Depuis le 15 septembre 1999, tous les opérateurs nés après le 1^{er} avril 1983 doivent posséder cette preuve.
 - b) Depuis le 15 septembre 2002, tous les opérateurs d'embarcation de moins de 4 m de longueur y compris une embarcation personnelle doivent détenir cette preuve.
 - c) Tous les autres devront se procurer cette preuve avant le 15 septembre 2009.
2. Tous les conducteurs doivent opérer les embarcations à moteur et l'équipement avec soin. Ils doivent se familiariser avec le Guide de sécurité nautique de la Garde côtière canadienne.
3. Les conducteurs d'embarcation doivent avoir au moins 16 ans.
4. Les embarcations assignées à la sécurité doivent se déplacer à vitesse lente près des quais et des lieux de baignade.
5. Les embarcations doivent approcher les nageurs, les quais, les canoës, les kayaks, etc. de la manière la plus sécuritaire possible.
6. Les conducteurs d'embarcation de sécurité doivent vérifier régulièrement les réservoirs de carburant et éviter d'interrompre leur disponibilité.
7. Les conducteurs d'embarcation doivent être vigilants et suivre les instructions des officiels.
8. Les conducteurs d'embarcation doivent observer toutes les activités partout sur le parcours de compétition.
9. Les moteurs ne doivent pas être en position neutre mais doivent être COUPÉS (arrêt total) lorsque l'embarcation s'approche d'un pagayeur dans l'eau.
10. Le conducteur doit s'assurer que son embarcation ne crée pas de vagues inutiles, ce qui pourrait devenir un danger pour les compétiteurs.
11. Les conducteurs d'embarcation peuvent être échangés tel que prévu, mais, ils ne doivent jamais abandonner leur poste sans avoir été remplacés.

12. Si un canoë de guerre ou un bateau dragon chavire, tous les conducteurs de bateau à moteur doivent se rendre immédiatement où l'embarcation a chaviré pour secourir les pagayeurs.
13. Lorsque l'embarcation d'un athlète chavire, le conducteur de bateau de sécurité doit s'occuper de l'athlète dans l'eau avant de s'occuper de toute pièce d'équipement.

Section 7: Règlements et directives concernant l'eau et la température froide

1. Le responsable de la sécurité dans un club et/ou l'entraîneur chef surveillera les conditions environnementales comme la température de l'eau, celle de l'air, le vent, les précipitations, etc. Des mesures de sécurité devront être prises selon ces conditions. Elles incluent ce qui suit :
 - Toutes les personnes doivent porter des vêtements de protection appropriés pour les conditions existantes et les activités.
 - Les conditions d'eau et de températures froides exigent des précautions spéciales lorsque la température de l'eau et/ou de l'air est sous 10 degrés Celsius, les précautions suivantes s'appliquent :

Tous les participants doivent porter un VFI approuvé par le gouvernement du Canada. Les participants doivent aussi être accompagnés par un bateau de sécurité durant l'entraînement sur l'eau.
 - Les participants doivent rester près de la rive durant l'entraînement sur l'eau.
 - Si le lieu d'entraînement est à portée d'un réseau de communication, les entraîneurs doivent apporter un téléphone cellulaire sur l'eau.
2. Les entraîneurs doivent prendre connaissance de l'information sur les dangers de l'eau froide et les principes de sauvetage et de traitements décrits à l'annexe C du présent règlement.

Section 8: Règlements sur les conditions atmosphériques

1. Aucune embarcation, canoë ou kayak, ne doit être sur l'eau lorsqu'il y a de la brume réduisant la visibilité à moins de 25m ou empêchant la vue de la rive au cours d'entraînement. L'entraîneur est responsable de l'application de ce règlement.
2. Si, durant un entraînement ou une compétition, il y a des éclairs, toutes les embarcations doivent être retirées de l'eau en suivant les directives de l'entraîneur ou des officiels.
3. Si d'autres conditions de mauvais temps prévalent, les pagayeurs doivent se mettre à l'abri en suivant les directives du juge en chef et des arbitres sur l'eau. Ils deviennent par la suite la responsabilité du club ou de son représentant.

Section 9 : Sécurité sur l'utilisation des remorques;

L'entraîneur chef d'un club est responsable de ce qui suit :

1. Toutes les remorques doivent être entretenues et dotées d'une plaque d'immatriculation selon les normes du gouvernement provincial.
2. Tous les conducteurs traînant une remorque doivent détenir un permis approprié émis par le gouvernement provincial.
3. Les embarcations doivent être bien fixées individuellement à la remorque. Un câble de sécurité doit être installé pour encercler les embarcations sur la remorque.
4. L'attelage de la remorque et la boule de fixation doivent être compatibles.
5. Des chaînes de sécurité doivent être installées entre la remorque et le véhicule de remorquage.

Section 10 : Sanction en cas de non-respect du règlement

1. Les clubs sont responsables du respect du présent Règlement de sécurité. Les clubs seront responsables de la discipline et de la suspension de tout participant, entraîneur ou organisateur qui aura contrevenu au Règlement de sécurité de l'AQCKV.
2. Le conseil d'administration de l'Association peut, à son choix, réprimander, suspendre ou exclure un entraîneur, un participant, un officiel ou un club qui contrevient au Règlement de sécurité de l'AQCKV à l'occasion des événements sanctionnés par la division.
3. L'Association doit aviser par écrit la personne qui a commis l'infraction qu'elle est passible d'une sanction et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai raisonnable.
4. L'Association doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne visée dans un délai de 10 jours de la date de la décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre.

Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports. (L.R.Q., c. S-3.1)

5. Les individus qui se croient lésés par les décisions des clubs peuvent faire appel auprès du conseil d'administration de l'Association.

ANNEXE A

Croix- Rouge canadienne
Aquaventure 6

Plan d'eau	Préparation	Quand et où aller sur la glace?
	Demeurez en sécurité	Arrête! Regarde! Prends ton temps! Plongeon Avant départ en position d'arrêt.
		Reconnaitre et simuler des nageurs en difficulté.
		Objet à lancer, sans corde.
		Sauvetage d'une personne en train d'étouffer, obstruction partielle.
Survie	Nage debout, 1 minute, eau profonde.	
Natation	Préparation	Respiration rythmée, 20 fois, de 3 façons.
		Godille, tête première, sur le dos, 10 mètres.
		Godille, pieds premiers, sur le dos, 3 mètres.
	Demeurez en sécurité	Crawl, 3 fois 15 mètres (en 1 leçon).
Dos crawlé, 3 fois 15 mètres (en 1 leçon).		
Survie	Nage d'endurance, 50 mètres.	
		Scénarios sur la sécurité

Tiré de la Croix- Rouge canadienne

ANNEXE B

CONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

Je reconnais que l'entraîneur responsable des activités m'a renseigné sur les risques inhérents à la pratique du canotage récréatif et du canoë-kayak de vitesse.

De façon particulière mais non limitée, ces risques sont les suivants :

- chavirement
- chute dans l'eau
- hypothermie
- noyade

De plus, je suis conscient(e) que l'activité se déroule dans un milieu naturel pouvant être éloigné des services médicaux.

Ayant pris connaissance de ces risques et ayant eu l'occasion d'en discuter avec la personne responsable de l'activité, je suis en mesure d'entreprendre l'activité en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET EN ACCEPTANT LES RISQUES que peut comporter cette activité.

Je reconnais également qu'il est de mon devoir de respecter les règles énumérées dans le Règlement de sécurité de l'AQCKV lesquelles concernent l'équipement et les responsabilités du participant et dont j'ai reçu copie.

Lecture faite, j'ai signé à : _____ le : _____ .

Signature : _____.

ANNEXE C

Effets de l'immersion en eau froide

Le corps humain perd plus de chaleur lorsqu'il est entièrement ou partiellement immergé dans l'eau que lorsqu'il est uniquement exposé à l'air. La perte thermique dans l'eau est de deux à cinq fois plus grande qu'à l'air.

Provoquant la noyade, l'hypothermie par immersion est considérée survenir à des températures inférieures à 20 degrés Celsius, par la majorité des experts. Elle est définie comme une chute de température du corps sous le niveau normal. À cette température, les muscles et les fonctions cérébrales d'une personne sont affectés. Toute personne exposée à l'eau froide et qui tombe en hypothermie peut montrer des signes et des symptômes progressifs comme :

- des tremblements et un langage indistinct accompagnés de faibles pertes de conscience au premier stade
- des pulsations cardiaques lentes et faibles, une respiration lente, un manque de coordination, de la confusion, la somnolence et finalement
- la faiblesse, des pulsations et une respiration irrégulières ou absentes et la perte de conscience au stade final.

Si vous tombez dans l'eau froide, faites tout ce que vous pouvez pour conserve votre chaleur.

Portez votre VFI. Une quantité appréciable d'énergie sera perdue en essayant de vous tenir la tête hors de l'eau sans l'aide de cet équipement.

Montez sur ou dans votre embarcation pour maintenir la plus grande surface corporelle possible hors de l'eau.

Si vous êtes seul et que votre embarcation coule, adoptez la position du fœtus en croisant vos bras le plus près possible de votre poitrine et en remontant vos genoux vers celle-ci.

Si vous êtes accompagné et que votre embarcation coule, formez un groupe compact en vous serrant les uns contre les autres, les bras derrière le milieu du dos de vos voisins et les jambes entrelacées.

Sauvetage et traitement

Les principes généraux comprennent :

- La sécurité du ou des sauveteurs et de la personne rescapée doit être assurée en tout temps. Le temps de réaction est primordial pour les sauveteurs et les victimes.
- Les victimes d'immersion doivent être déplacées avec précaution et tenues en position horizontale autant que possible.
- Considérez qu'une blessure peut causer un traumatisme, mais retenez que la plus grande menace viendra probablement de la présence de l'eau dans les voies respiratoires. La consultation médicale est recommandée car les effets de l'aspiration de l'eau peuvent durer des heures.
- Le sauvetage accompli, l'objectif est de prévenir des pertes de chaleur en surplus. Enlevez les vêtements trempés si la situation le permet, réchauffez la victime avec le matériel disponible et transportez-la à l'abri.
- Toute tentative de réchauffement de la personne doit être passive et orientée sur l'intérieur du corps. Évitez un réchauffement rapide de la surface du corps.
- En situation d'hypothermie, les pulsations cardiaques sont difficiles à percevoir et devraient être prises sur la carotide jusqu'à 2 minutes avant de procéder à la réanimation cardio-respiratoire (RCR). Si on doit appliquer la RCR, elle doit être donnée à un rythme normal selon l'âge de la victime.

ANNEXE D

Loi sur la marine marchande du Canada Règlements sur les petites embarcations CRC vol. XVII, c.1487

Exceptions pour les canoës et kayaks de course de vitesse ainsi que les embarcations d'aviron

Une embarcation de plaisance, comme un canoë et un kayak de course, ne sont pas requis d'avoir à leur bord un VFI, l'équipement de sécurité et l'équipement de détresse tels que prescrit dans la loi citée ci-dessus, si cette embarcation et son équipage sont à l'entraînement, en compétition officielle ou en préparation finale en vue d'une compétition officielle et :

A. elle est accompagnée par un bateau de sécurité ayant à son bord des VFI ou des vestes de sécurité pour chaque membre d'équipage :

- (i) d'une embarcation de plaisance si un bateau de sécurité l'accompagne, ou
- (ii) de la plus grande embarcation accompagnée si le bateau de sécurité accompagne plus d'une embarcation, et

B. il a à son bord :

- (i) un VFI ou une veste de sécurité de dimension appropriée à chacun des membres de l'équipage,
- (ii) un dispositif de signalisation sonore, et
- (iii) une lampe électrique à l'épreuve de l'eau s'il doit naviguer entre le coucher et le lever du soleil.

Définitions :

Compétition officielle : une compétition ou une régata organisée par une **association**, un club, ou une organisation affiliée à une **association**.

Entraînement formel : une pratique ou une compétition officielle sous la supervision d'un entraîneur ou d'un officiel certifié par l'**association**.

Préparation finale en vue d'une compétition officielle :

activités de préparation à une compétition pendant la période spécifiée par l'organisateur de la compétition.

Association :

une association provinciale de sport nautique qui publie des règlements écrits et des critères en conformité avec les code de conduite et de sécurité applicables aux démonstrations, aux entraînements formels, aux compétitions officielles, qui certifie des entraîneurs et les officiels et qui recommande les directives d'entraînement applicables aux entraîneurs et aux officiels.

ANNEXE E

PLAN D'ACTION D'URGENCE

Équipe/épreuve : _____

Site : _____

Responsable : _____

Responsable substitut : _____

Personne à appeler : _____

Substitut à appeler : _____

NUMÉROS À CONNAÎTRE

Emplacement des téléphones près du site : _____

Urgence : _____

Ambulance : _____ **Police :** _____

Incendie : _____ **Hôpital :** _____

Centre antipoison _____ **Services :** _____

Emplacement des directives pour le personnel d'urgence : _____

ANNEXE F

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

La trousse de premiers soins doit, au minimum, contenir les items suivants :

- a) un manuel de secourisme approuvé par un organisme reconnu en premiers soins;
- b) 150 ml d'antiseptique en usage dans les hôpitaux;
- c) 24 épingles de sûreté;
- d) 24 pansements adhésifs enveloppés séparément;
- e) 8 bandages triangulaires;
- f) 4 rouleaux de bandage de gaze de 50mm;
- g) 4 rouleaux de bandage de gaze 100mm;
- h) 4 paquets de ouate de 25g chacun;
- i) 50 tampons ou compresses de gaze de 75mm x 75mm;
- j) 4 tampons chirurgicaux pour pansements compressif enveloppés séparément;
- k) un rouleau de diachylon de 12mm de largeur;
- l) des éclisses de grandeurs assorties;
- m) un ensemble de canules oropharyngées;
- n) une paire de ciseaux;
- o) de la glace ou de la glace artificielle;
- p) un bandage élastique;
- q) un collier cervical;
- r) des couvertures.

Annexe G

Q-AAP et VOUS

(un questionnaire pour gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif, commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgés de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans, et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

Oui non

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'exercice physique?
3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou, vous arrive-t-il de perdre connaissance?
5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple au dos, aux genoux ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque? (ex. des diurétiques)
7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, **consultez** votre médecin avant d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et avant de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez rempli le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu « oui ».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptiez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés adaptés à vos besoins offerts dans votre localité.

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions :

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu NON à toutes les questions du Q-AAP vous êtes dans une certaine mesure assurés que :

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

Remettre l'augmentation de votre activité à plus tard si :

- vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis.
- vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre OUI à l'une ou l'autre question précédente, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Formule de consentement du Q-AAP : La société canadienne de physiologie, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir rempli le questionnaire, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Dans la mesure où le Q-AAP est rempli avant que la personne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

« Je soussigné(e) affirme avoir lu, compris et rempli le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions. »

nom : _____

signature : _____

date : _____

signature d'un parent : _____

témoin : _____

N.B.- Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondiez « oui » à l'une des sept questions.
(Appuyé par Santé Canada)

ANNEXE H

PROFIL DU PARTICIPANT

Nom : _____

Âge : _____

Contact en cas d'urgence #1 : nom : _____

téléphone : () _____

Contact en cas d'urgence #2 : nom : _____

téléphone : () _____

Adresse : _____

Téléphone : () _____

Information médicale	Description de la condition	Procédures en cas d'urgence
Allergies		
Maladies		
Handicaps		
Blessures/autres		