



CANOË KAYAK
QUÉBEC

Code de sécurité

Adapté du code de sécurité de Canoë-Kayak Canada - 2019

HISTORIQUE DU DOCUMENT

Date	Description	Approbation
24 octobre 2020	Nouvelle version	Comité d'administration Comité des clubs

LEXIQUE

CKC	Canoë Kayak Canada
CKQ	Canoë Kayak Québec ou Association Québécoise de Canoë-Kayak de Vitesse
R.L.R.Q.	Recueil des lois et des règlements du Québec

Table des matières

AVIS AUX MEMBRES	3
1. INTRODUCTION	3
1.1. OBJECTIF	3
2. CONFORMITÉ AUX RÈGLES	3
3. SÉCURITÉ.....	4
3.1. SÉCURITÉ LORS DES COMPÉTITIONS ET LORS DES ENTRAÎNEMENTS	4
3.2. RÈGLEMENTS DES ACTIVITÉS SUR L'EAU EN COMPÉTITION	5
3.3. RÈGLEMENTS DES ACTIVITÉS SUR L'EAU À L'ENTRAÎNEMENT	7
3.4. SÉCURITÉ EN EAU FROIDE.....	9
3.5. CHALEUR ET HUMIDITÉ EXTRÊMES	10
4. RESPONSABILITÉS.....	11
4.1. RESPONSABILITÉS DES CLUBS.....	11
4.2. RESPONSABILITÉS DU PARTICIPANT	13
4.3. RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS.	14
4.4. RESPONSABILITÉS DES OFFICIELS	15
4.5. RESPONSABILITÉS DU RESPONSABLE DE LA SÉCURITÉ.....	16
4.6. RESPONSABILITÉS DES CONDUCTEURS DE BATEAU À MOTEUR.....	17
5. REMORQUE, VÉHICULE ET SÉCURITÉ DES CONDUCTEURS	18
5.1. REMORQUES : SÉCURITÉ SUR L'UTILISATION DES REMORQUES.....	18
5.2. VOITURES/ FOURGONNETTES/ CAMIONS.....	18
5.3. SÉCURITÉ DES CONDUCTEURS	18
ANNEXE A	19
ANNEXE B	20
ANNEXE C	22
ANNEXE D.....	23

Avis aux membres

Les articles 29; 29.1; 60 et 61 tirés de la Loi sur la sécurité dans les sports (R.L.R.Q., c.S-3.1) s'appliquent au présent code de sécurité.

<http://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-3.1>

1. Introduction

1.1. Objectif

Canoë-Kayak Québec (CKQ) tient à la sécurité des participants¹ impliqués dans le sport du canoë-kayak de vitesse. Pour atteindre cet objectif, CKQ a élaboré un code de sécurité pour nos membres. Notre code de sécurité est adapté du code de sécurité de Canoë-Kayak Canada

https://canoekayak.ca/wp-content/uploads/2019/06/CKC-Sprint-Code-of-Safety_June13_FR_Final.pdf

Les normes qui se trouvent dans le présent code de sécurité représentent les exigences minimales pour tous les participants. Il est possible pour Canoë-Kayak Québec d'appliquer des mesures additionnelles pour assurer la sécurité des participants.

Le présent code de sécurité a été adapté du code de sécurité de Canoë-Kayak Canada par le directeur technique de CKQ et approuvé par le conseil d'administration de Canoë-Kayak Québec.

2. Conformité aux règles

- 2.1. Les clubs sont responsables de l'implantation et de l'application du Code de sécurité en tant que norme minimale au sein de leur club et il en est ainsi pour les participants aux régates et aux autres activités. Les clubs sont responsables de la discipline et de la suspension de tout participant qui contrevient au Code de sécurité de CKQ.
- 2.2. CKQ a le droit de prendre des mesures disciplinaires ou de suspendre tout club, participant, entraîneur, officiel ou organisateur qui contrevient au Code de sécurité de CKQ lors d'une activité sanctionnée.
- 2.3. Cependant, avant de prononcer la suspension ou l'expulsion d'un membre, le Conseil d'administration doit, par lettre recommandée, l'aviser de la date et de l'heure de l'audition de son cas et lui donner la possibilité de se faire entendre.

¹ Les participants comprennent, sans s'y limiter, les athlètes, les entraîneurs, les officiels, les employés, les bénévoles et les parents.

3. Sécurité

3.1. Sécurité lors des compétitions et lors des entraînements

Règlements spécifiques à la compétition

En compétition², les règlements suivants doivent être respectés :

- a) Les compétitions ne doivent pas avoir lieu plus de 30 minutes avant le lever du soleil et plus de 30 minutes après son coucher.
- b) L'annexe A détermine le nombre de courses, les heures de début et de fin d'évènement.
- c) L'officiel en chef doit rester informé des conditions météorologiques pendant la durée de la régata.
- d) Lors de régates interclub (interdivisionnelle ou interprovinciale), le club hôte doit avoir un officier de sécurité du club (ou son représentant) sur place en tout temps.
- e) Toutes les mesures d'urgence appropriée doivent être mises en place sur le site de l'évènement avant le début de la journée, conformément au Plan d'action d'urgence du club hôte.
- f) Les organisateurs d'une régata doivent aviser les préposées aux bateaux de sécurité du protocole définissant leur fonction et leur responsabilité.
- g) Le juge en chef doit s'assurer que les directives du protocole ont été transmises.
- h) De l'eau potable et des installations sanitaires adéquates doivent être sur les lieux de la compétition.
- i) Une trousse de premiers soins contenant au minimum le matériel décrit à l'annexe F doit être accessible près de l'aire de compétition et d'entraînement.
- j) Un téléphone doit être accessible sur le site de compétition en cas d'urgence. Les numéros d'urgence doivent être identifiés.
- k) Parmi les embarcations motorisées disponibles sur l'aire de compétition, un minimum de trois (3) bateaux doit être réservé pour la sécurité des participants.

² La période de compétition est déterminée comme la période à partir de la première course prévue de la régata jusqu'à la fin de la dernière course prévue de la régata. Des bateaux de sécurité doivent être sur l'eau pendant cette période. La période de compétition ne comprend pas 30 minutes précédant la première course de la journée, ni les périodes après les courses, la pause diner ou toute autre pause lors desquelles les bateaux de sécurité ne se trouvent pas sur l'eau. Cependant, pendant la réunion « avant course » les officiels peuvent indiquer que les bateaux de sécurité seront sur l'eau pendant les périodes avant ou après les courses, les pauses ou l'heure de diner (en spécifiant les heures exactes auxquelles les bateaux de sécurité seront présents pendant ces périodes).

- l) Chaque bateau de sécurité doit avoir à bord deux (2) personnes, un pilote et un assistant, pour la surveillance des participants.
- m) Les bateaux motorisés réservés pour la sécurité doivent être sur l'eau 30 minutes avant le début de l'évènement et pendant toute la durée de celle-ci.
- n) Si un bateau de sécurité a une panne, le juge en chef peut retarder la régates de 30 minutes pour permettre la réparation. Si après ce délai le nombre de bateaux de sécurité n'est pas respecté, le juge en chef se réserve le droit d'arrêter la régates.
- o) Un représentant médical ayant reçu une formation en premiers soins de base, en sauvetage et en réanimation cardiorespiratoire doit se trouver sur place.

3.2. Règlements des activités sur l'eau en compétition

Les règlements suivants doivent être respectés en compétition :

- a) Les participants ne doivent pas être attachés, sanglés ou liés au bateau ou au fond du bateau.
- b) En cas de tonnerre ou d'éclair, tous les participants sur l'eau doivent immédiatement se diriger vers la rive la plus près pour y trouver un abri.
- c) En cas de tonnerre ou d'éclair, la règle de 30 minutes s'applique. Tous les participants doivent rester à l'abri et hors de l'eau pendant 30 minutes après le dernier éclair ou tonnerre.
<https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/sauveteur-au-travail/positions-officielles/orages-dans-les-installations-aquatiques>
- d) Si possible, les pagayeurs doivent rester près de la rive lorsque l'eau est agitée et par temps froids.
- e) Si les vents sont de plus de 39 km/h ou si les conditions (direction du vent, rafales, vagues) sont potentiellement dangereuses, les officiels doivent décider de continuer ou d'annuler la régates. La régates ne peut reprendre que si le comité de compétition détermine que les conditions sont sécuritaires.
- f) Des rapports de coups de vent³ ou de vent de tempête⁴ entraînent un report immédiat de la régates et les participants doivent immédiatement se mettre à l'abri.

³ Vent dont la vitesse est comprise entre 34 et 47 nœuds inclusivement (34 à 87 km/h), de force 8 ou 9 sur l'échelle de Beaufort.

⁴ Vent dont la vitesse est comprise entre 48 et 63 nœuds inclusivement (89 à 117 km/h), de force 10 ou 11 sur l'échelle de Beaufort.

- g) Lorsqu'il y a une brume réduisant la visibilité à moins de 25mètres ou empêchant la vue de la rive, aucune embarcation ne doit être sur l'eau.
- h) Les bateaux de sécurité doivent rester sur l'eau jusqu'à ce que tous les participants soient en sécurité et à l'abri.
- i) En canoë de guerre ou en bateau-dragon, chaque pagayeur doit identifier « un ami » avant le début de l'évènement. En cas de chavirement, chaque pagayeur doit trouver « son ami ».
- j) Lorsqu'un canoë de guerre ou bateau-dragon chavire, le capitaine ou le barreur doit faire le décompte pour s'assurer que tous les pagayeurs ont la tête hors de l'eau et ne sont pas en difficulté.
- k) Les pagayeurs ne doivent pas s'éjecter volontairement hors de leur embarcation ni lancer quelque pièce d'équipement que ce soit.
- l) Il est recommandé pour tous les participants de porter une veste de flottaison approuvée par le gouvernement du Canada (VFI) en tout temps, peu importe leur âge et leur aptitude à la nage.
<https://tc.canada.ca/fr/transport-maritime/concepts-base-securite-nautique/choisir-gilets-sauvetage-vetements-flottaison-individuels-vfis>
- m) Tous les participants doivent respecter les règles de Transports Canada en tant que normes minimales de sécurité.
- n) Toutes les régates interclubs, interdivisions ou interprovinciales doivent être approuvées par l'administration de la division et trois (3) officiels accrédités doivent assister et remplir les fonctions d'officiel au moment de ces régates.
- o) Les équipements réservés à l'évènement doivent être adéquats, bien installés et fixés. Les sources d'alimentation électrique et tout câble électrique qui peut entrer en contact avec l'eau doivent être adéquatement couverts et tenus loin des participants et des spectateurs.
- p) Le responsable de la sécurité (ou son représentant) doit être présent à toutes les régates organisées par son club afin d'assurer que les mesures de sécurité en place sont conformes.

3.3. Règlements des activités sur l'eau à l'entraînement

Les règlements suivants doivent être respectés en entraînement :

- a) Les entraînements ne doivent pas avoir lieu plus de 30 minutes avant le lever du soleil et plus de 30 minutes après son coucher. Si un entraînement a lieu en dehors de ces heures, tous les bateaux doivent être équipés de feux de navigation fonctionnels, conformément aux normes du Bureau de la sécurité nautique, et tous les participants doivent porter un VFI approuvé⁵ par le gouvernement du Canada., peu importe leur âge ou leur aptitude à la nage.
- b) Les participants ne doivent pas être attachés, sanglés ou liés au bateau ou au fond du bateau.
- c) En cas de tonnerre ou d'éclair, tous les participants sur l'eau doivent immédiatement se diriger vers la rive la plus près pour y trouver un abri.
- d) En cas de tonnerre ou d'éclair, la règle de 30 minutes s'applique. Tous les participants doivent rester à l'abri et hors de l'eau pendant 30 minutes après le dernier éclair ou tonnerre.
- e) Si possible, les pagayeurs doivent rester près de la rive lorsque l'eau est agitée et par temps froids.
- f) Si les vents sont de plus de 39 km/h ou si les conditions (direction du vent, rafales, vagues) sont potentiellement dangereuses, les entraîneurs doivent décider de continuer ou d'annuler l'entraînement. La séance d'entraînement ne peut reprendre que si l'entraîneur détermine que les conditions sont sécuritaires.
- g) Lorsqu'il y a une brume réduisant la visibilité à moins de 25mètres ou empêchant la vue de la rive, aucune embarcation ne doit être sur l'eau.

⁵ Recherchez un gilet de sauvetage ou un VFI portant une étiquette qui indique que le vêtement a été homologué par :

- Transports Canada;
- La Garde côtière canadienne;
- Pêches et Océans Canada.

Les visiteurs étrangers au Canada peuvent apporter leurs propres vêtements de flottaison, pourvu qu'ils soient conformes à la réglementation de leur pays.

- h) Des rapports de coups de vent⁶ ou de vent de tempête⁷ entraînent un report immédiat de l'entraînement et les participants doivent immédiatement se mettre à l'abri.
- i) Les bateaux de sécurité doivent rester sur l'eau jusqu'à ce que tous les participants sont en sécurité et à l'abri.
- j) En canoë de guerre ou en bateau-dragon, chaque pagayeur doit identifier « un ami » avant le début de l'entraînement. En cas de chavirement, chaque pagayeur doit trouver « son ami ».
- k) Lorsqu'un canoë de guerre ou bateau-dragon chavire, le capitaine ou le barreur doit faire le décompte pour s'assurer que tous les pagayeurs ont la tête hors de l'eau et ne sont pas en difficulté.
- l) Il est recommandé pour tous les participants de porter une veste de flottaison approuvée par le gouvernement du Canada (VFI) en tout temps, peu importe leur âge et leur aptitude à la nage.
- m) Tous les participants doivent respecter les règles de Transports Canada en tant que normes minimales de sécurité⁸.

⁶ Vent dont la vitesse est comprise entre 34 et 47 nœuds inclusivement (34 à 87 km/h), de force 8 ou 9 sur l'échelle de Beaufort.

⁷ Vent dont la vitesse est comprise entre 48 et 63 nœuds inclusivement (89 à 117 km/h), de force 10 ou 11 sur l'échelle de Beaufort.

⁸ Le *Guide de sécurité nautique* de Transports Canada spécifie les exigences et les exemptions pour les canoës et les kayaks de course. Lors d'un entraînement officiel, d'une compétition officielle ou des derniers préparatifs en prévision d'une compétition officielle, les participants qui utilisent des canoës et kayaks de course doivent être accompagnés par un véhicule de secours qui, en plus d'avoir son propre équipement de sécurité, a à bord un gilet de sauvetage ou VFI correspondant à la taille de chaque membre de l'équipage de l'embarcation de course comprenant le plus gros équipage OU le(s) participant(s) à bord du canoë ou kayak (le cas échéant) doivent avoir à bord un gilet de sauvetage ou VFI pour chacun des membres de l'équipage, un dispositif de signalisation sonore et une lampe de poche étanche (si l'embarcation est utilisée après le coucher du soleil ou avant son lever, ou par visibilité restreinte).

3.4. Sécurité en eau froide

Règlements et directives relatifs à l'eau et à l'air froid

Lorsque la température de l'eau est à moins de 8 degrés Celsius⁹, tous les participants pratiquant une activité sur l'eau doivent :

1. Porter un VFI approuvé par le gouvernement du Canada.
2. Être accompagnés par un bateau motorisé.
3. Porter des vêtements appropriés à la température et aux conditions de l'eau.
4. S'entraîner aussi près de la rive que possible

(Voir annexe B pour plus d'information sur la réaction du corps humain à l'eau froide en plus des principes généraux concernant le sauvetage et le traitement en cas de besoin.)

⁹ Selon la mesure effectuée par chaque club en entraînement avec un appareil fiable (un thermomètre de piscine submergé dans un bassin d'eau représentatif du plan d'eau principal).

3.5. Chaleur et humidité extrêmes

Lorsque la température du thermomètre à globe mouillé (TTGM¹⁰) atteint 30,1 degrés Celsius ¹¹, la compétition ou l'entraînement (dans le cas échéant) doit être immédiatement suspendu jusqu'à ce que la TTGM soit à 28 degrés Celsius ou moins.

À l'entraînement, les entraîneurs présents sont responsables de déterminer si la température et l'humidité combinées ont atteint le niveau indiqué de 30,1 degrés Celsius ou plus et doivent informer toute personne sur l'eau qu'elle doit immédiatement regagner la rive. Les entraîneurs doivent surveiller la température et le niveau d'humidité pendant l'entraînement avec un service de prévisions météorologiques fiable comme Environnement Canada.

En compétition, l'officiel en chef, avec le soutien du responsable de la sécurité est responsable de déterminer si la température et l'humidité combinés ont atteint le niveau indiqué de 30,1 degrés Celsius et doit informer toute personne sur l'eau qu'elle doit regagner la rive. L'officiel en chef doit surveiller la température et le niveau d'humidité pendant la compétition avec un service de prévisions météorologiques fiable comme Environnement Canada ou tout appareil de mesure fiable sur place.

Indépendamment de la section précédente, les entraîneurs (à l'entraînement) ou le comité de compétition (en compétition) peuvent reporter ou annuler l'entraînement ou la compétition (le cas échéant) si, en raison de la chaleur et du niveau d'humidité, la santé des participants semble affecter négativement ou potentiellement un danger, ou s'ils ont obtenu un avis médical¹² disant qu'il n'est pas sécuritaire de continuer l'entraînement ou la compétition.

¹⁰ L'indice de température au thermomètre-globe mouillé, de son nom originel wet-bulb globe temperature, est un indice composite de température utilisé pour estimer les effets de la température, de l'humidité, et du rayonnement solaire sur l'homme. Il est le seul indice de température ressentie à tenir compte du rayonnement solaire, contrairement à l'Indice de chaleur utilisé par le National Weather Service ou à l'Indice humidex utilisé par le Service météorologique du Canada

¹¹ Selon la mesure de la TTGM, si possible, en utilisant la procédure adéquate suggérée par le fabricant. Si la TTGM n'est pas disponible, l'entraînement ou la compétition (le cas échéant) doit être suspendu si la température et le niveau d'humidité combinés atteignent 45 degrés Celsius selon les indications d'un service météorologique fiable tel qu'Environnement Canada.

¹² Si possible, les entraîneurs ou le responsable de la sécurité (en entraînement) ou l'officiel en chef (en compétition) doit consulter un praticien qualifié sur place, comme un médecin ou un ambulancier, ou faire des efforts raisonnables pour en contacter un.

4. Responsabilités

4.1. Responsabilités des clubs

Tous les clubs ont les responsabilités suivantes :

- a) Promouvoir la sécurité sur l'eau en affichant les mesures de sécurité dans un endroit visible à tous.
- b) S'assurer du respect des normes minimales indiquées dans le code de sécurité de CKQ, en tout temps.
- c) S'assurer que les participants qui se trouvent sous leur autorité connaissent le code de sécurité de CKQ.
- d) 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.
- e) Nommer un responsable de la sécurité chaque année. Le club doit aviser CKQ de cette nomination avant le 15 juin. Cette personne aura la responsabilité de s'assurer du respect du code de sécurité par le club.
- f) Promouvoir le « Code de sécurité » de CKQ et les aides visuelles sur la sécurité nautique, le sauvetage, l'hypothermie et les procédures de réanimation.
- g) Se conformer aux règles de sécurité appropriées des travailleurs concernant la sécurité aquatique et la prévention de la noyade et s'assurer que les participants respectent les règles en vigueur. (cnesst)
- h) Posséder et afficher un plan d'action d'urgence connu par les administrateurs, les employés et les entraîneurs.
http://canoekayakquebec.com/wp-content/uploads/2017/01/plan_urg-ey5XwR.pdf
- i) Dresser et afficher bien en vue une liste des numéros de téléphone d'urgence.
- j) Maintenir une trousse de premiers soins complète et à jour. (Voir annexe C – Liste de vérification de la trousse de premiers soins, exemple)
- k) Avoir un téléphone fonctionnel et accessible.
- l) Tenir un registre des accidents et envoyer une copie du rapport de l'évènement à CKQ. Conserver les rapports pour une durée de 3 ans.
- m) Assurer la sécurité et le bon fonctionnement de l'équipement. Les embarcations utilisées pour le canotage doivent être maintenues en bon état de flottaison.
- n) 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.

- o) Assurer que les bateaux motorisés ou embarcations utilisés 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
<https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-2010-91/>
- p) Promouvoir la sécurité sur l'eau et prendre les mesures nécessaires pour encourager les membres à apprendre les techniques de sauvetage.
- q) Assurer que les entraîneurs sont formés aux techniques de sauvetage et de réanimation en assistant à des cours appropriés (RCR, 1^{er} soins).
- r) Promouvoir le « Guide de sécurité nautique » publié par la Garde côtière canadienne.
https://tc.canada.ca/sites/default/files/migrated/tp_511f.pdf
- s) Coordonner les activités avec d'autres utilisateurs des eaux pour réduire les risques d'accident.
- t) Faire remplir à tous les nouveaux participants le « Profil du participant » et le « questionnaire d'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)»¹³ ou un document similaire avant de participer aux programmes du club. Une copie devrait être conservée dans les dossiers du club. Cette copie devrait être facile d'accès pour les cas d'urgence. (Voir annexe D)

¹³ Le questionnaire Q-AAP et vous vous adressez aux participants de 15 à 69 ans. Cependant, CKQ encourage fortement les clubs à demander aux nouveaux participants de tout âge de remplir le questionnaire afin de leur indiquer s'ils peuvent commencer une activité physique de façon sécuritaire sans d'abord consulter un médecin.

4.2. Responsabilités du participant

Tous les participants ont les responsabilités suivantes :

- a) Respecter toutes les règles de sécurité qui pourraient affecter sa propre sécurité et la sécurité des autres participants ou la sécurité des autres personnes impliquées dans le sport du canoë-kayak de vitesse.
- b) Connaître et respecter le [Guide de sécurité nautique de transports Canada](#) en tant que normes minimales de sécurité.¹⁴
- c) Être capable de nager selon les exigences du niveau [Natation Junior 6](#) de la Croix-Rouge canadienne avant de participer aux différents programmes nautiques. Sinon, ils doivent porter une veste de flottaison individuelle (VFI) approuvée par le gouvernement du Canada.
- d) Informer l'entraîneur ou toute personne pertinente 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.
- e) Informer l'entraîneur s'il utilise ou s'il est sous l'influence d'un médicament prescrit qui peut affecter leur bien-être ou mettre en danger les autres participants ou toute personne impliquée dans le sport du canoë-kayak.
- f) S'abstenir de consommer de l'alcool, du cannabis ou toute drogue illégale qui peut affecter leur capacité à s'entraîner ou participer à une compétition de manière sécuritaire ou mettre en danger les autres participants avant et pendant leur participation au sport du canoë-kayak.
- g) Porter une veste de flottaison individuelle (VFI), non gonflable, approuvée par le gouvernement du Canada lors de toute activité sur l'eau pour les participants des catégories de moins de 10ans, de moins de 12ans, de moins de 14ans et de moins de 16ans.
- h) 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 signer le formulaire

¹⁴ Le guide de sécurité nautique de transports Canada spécifie les exigences et les exemptions pour les canoës et les kayaks de course. Lors d'un entraînement officiel, d'une compétition officielle ou des derniers préparatifs en prévision d'une compétition officielle, les participants qui utilisent des canoës et des kayaks de course doivent être accompagnés par un véhicule de secours qui, en plus d'avoir son propre équipement de sécurité, a à bord un gilet de sauvetage ou VFI correspondant à la taille de chaque membre de l'équipage de l'embarcation de course comprenant le plus gros équipage ou les participants à bord du canoë ou du kayak doivent avoir à bord un gilet de sauvetage ou VFI pour chacun des membres de l'équipage, un dispositif de signalisation sonore et une lampe de poche étanche si l'embarcation est utilisée après le coucher du soleil ou avant son lever, ou par visibilité restreinte.

4.3. Responsabilités des entraîneurs.

Les entraîneurs ont les responsabilités suivantes :

- a) Connaître et faire respecter le Code de sécurité.
- b) Porter un VFI approuvé par le gouvernement du Canada en tout temps lorsqu'ils se trouvent sur l'eau.
- c) Se familiariser avec le site d'entraînement, 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.
- d) Vérifier les installations et équipements avant chaque séance d'entraînement.
- e) Connaître les procédures d'urgence du site et l'emplacement des trousse de premiers soins et de tout autre équipement de sécurité.
- f) Être formés pour les premiers soins et la réanimation cardiorespiratoire.
- g) Avoir au minimum la formation d'entraîneur de compétition introduction ou la formation de pagayer pour tous, du Programme national de certification des entraîneurs.
- h) Identifier les problèmes médicaux d'un athlète qui pourrait causer un problème de sécurité.
- i) S'assurer que les pagayeurs qui ne portent pas le VFI ne s'éloignent pas à plus de 500m du bateau de sécurité.
- j) Avoir un moyen de communication pour toutes urgences lors des séances d'entraînement.
- k) Gérer les participants selon les conditions de l'eau et la température de la journée. Être attentif aux indications pouvant affecter les conditions de l'eau et les conditions météorologiques.
- l) L'entraîneur doit informer le participant de ses responsabilités tel que prévu à la section 4.2.
- m) L'entraîneur doit assister à la réunion pré-compétition ou y déléguer son remplaçant.

4.4. Responsabilités des officiels

Les officiels ont les responsabilités suivantes :

- a) Assurer la sécurité des pagayeurs.
- b) Connaître et faire respecter le Code de sécurité.
- c) Connaître les procédures d'urgence du site de compétition et posséder une copie du plan d'urgence du comité hôte. Ce plan doit être remis 7 jours avant la compétition.
- d) Porter un VFI approuvé par le gouvernement du Canada lorsqu'ils se trouvent sur l'eau.
- e) Lorsqu'un canoë de guerre ou un bateau dragon chavire, les officiels doivent confirmer le décompte des pagayeurs avec le barreur.
- f) Les officiels doivent s'assurer que le plan d'eau est libre de tout obstacle.
- g) Lors 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.
- h) Le juge en chef doit arrêter la compétition si une situation ou les conditions atmosphériques mettent les participants en danger.
- i) Le juge en chef doit diriger la réunion avant compétition et couvrir les points de sécurité.
- j) Les arbitres sur l'eau ainsi que le juge de départ doivent rapporter au juge en chef tout ce qui va à l'encontre du code de sécurité pour que ce dernier puisse prendre les décisions qui s'imposent.

4.5. Responsabilités du responsable de la sécurité

Les responsables de la sécurité ont les responsabilités suivantes :

- a) Assurer que le club respecte le code de sécurité ainsi que toute mesure de sécurité.
- b) Assurer que le club possède l'équipement de sécurité nécessaire et que le matériel soit en bonne condition.
- c) Effectuer un inventaire annuel du matériel de sécurité du club afin d'assurer la suffisance et la conformité selon le code de sécurité et ses normes.
- d) Mettre à jour le plan d'action d'urgence du club, incluant les coordonnées des personnes essentielles et les procédures d'intervention.
- e) Être présent (ou son représentant) à toutes les compétitions organisées par son club afin de s'assurer que les mesures de sécurité sont conformes à la section 3.1
- f) Consulter les autres personnes responsables des participants (officiels, entraîneurs, organisateurs) lorsqu'une activité n'est pas sécuritaire afin de déterminer la meilleure chose à faire.

4.6. Responsabilités des conducteurs de bateau à moteur

Les pilotes de bateau motorisé ont les responsabilités suivantes :

- a) Suivre le cours approprié et obtenir une carte de compétence valide émise par Transport Canada.
- b) 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 et de ses modifications.
- c) Avoir au moins 16 ans.
- d) Se déplacer à vitesse lente près des quais et des lieux de baignade.
- e) Approcher les nageurs, les quais, les canoës, les kayaks ou toutes embarcations de la manière la plus sécuritaire possible.
- f) Éteindre le moteur lorsque l'embarcation s'approche d'un pagayeur dans l'eau.
- g) Vérifier régulièrement les réservoirs de carburant afin d'éviter d'interrompre leur disponibilité comme embarcation de sécurité.
- h) Être alerte en tout temps et suivre les directives des officiels.
- i) Surveiller les activités dans leur environnement.
- j) Éviter le sillage afin de ne pas nuire aux compétiteurs sur le parcours ou à proximité.
- k) Dans le cas d'un chavirement d'un canoë de guerre ou d'un bateau dragon, les conducteurs de bateaux de sécurité doivent se rendre immédiatement où l'embarcation a chaviré pour secourir les pagayeurs et faire un décompte des pagayeurs.
- l) Secourir l'athlète dans l'eau avant de s'occuper de toute pièce d'équipement.
- m) Ne pas consommer d'alcool, de cannabis ou de drogues illicites avant ou pendant qu'ils opèrent une embarcation motorisée. Sans tenir compte de la limite légale pour un pilote de bateau au Canada, tous les pilotes de bateau qui participent aux activités doivent avoir un taux d'alcoolémique de zéro.

5. Remorque, véhicule et sécurité des conducteurs

5.1. Remorques : Sécurité sur l'utilisation des remorques

- a) Toutes les remorques doivent être entretenues et dotées d'une plaque d'immatriculation selon les normes du gouvernement provincial.
- b) Tous les conducteurs trainant une remorque doivent détenir un permis approprié émis par le gouvernement provincial.
- c) Les remorques immatriculées doivent être assurées.
- d) Les embarcations doivent être bien fixées individuellement à la remorque. Un câble de sécurité doit être installé pour encercler les embarcations sur la remorque.
- e) L'attelage de la remorque et la boule de fixation doivent être compatibles.
- f) Des chaînes de sécurité doivent être installées entre la remorque et le véhicule de remorquage.
- g) Les chauffeurs de remorques doivent respecter le Code de la sécurité routière dans toute juridiction où ils conduisent un véhicule.

5.2. Voitures/ Fourgonnettes/ Camions

- a) Si les bateaux sont transportés avec une voiture, fourgonnette ou un camion, ils doivent être solidement attachés au véhicule.
- b) Tous les véhicules utilisés pour transporter des bateaux et des remorques doivent être couverts par une assurance, soit l'assurance personnelle du véhicule ou l'assurance de l'organisme de sanction de l'activité concernée. Lorsqu'un véhicule personnel est utilisé pour transporter des bateaux, le propriétaire du véhicule le fait à ses risques en cas de dommages non couverts par les assurances.

5.3. Sécurité des conducteurs

- a) Les chauffeurs de remorques, de camions, de voitures ou de fourgonnettes doivent être en état de conduire lorsqu'ils utilisent un véhicule. Ils ne doivent pas être sous l'influence ou les effets d'un médicament sous prescription, de drogues illicites ou illégales, de l'alcool, du cannabis ou de la fatigue, les empêchant de conduire un véhicule de façon sécuritaire.
- b) Les chauffeurs de véhicule sont responsables de s'assurer qu'ils opèrent un véhicule sur une route sécuritaire et dans des conditions de conduite sécuritaires.

Annexe A

- 1.1. Régates de moins de 50 courses de 200 mètres:**
 - 1.1.1. début à 9 h 00 au plus tard.
 - 1.1.2. nombre d'officiels sur l'eau: deux (2)
 - 1.1.3. nombre de bateaux de sécurité : deux (2)
 - 1.1.4. doit se terminer avant 17h

- 1.2. Régates de moins de 50 courses de 500 ou 1000 mètres:**
 - 1.2.1. début à 9 h 00 au plus tard.
 - 1.2.2. nombre d'officiels sur l'eau: deux (2)
 - 1.2.3. nombre de bateaux de sécurité : trois (3)
 - 1.2.4. doit se terminer avant 17h

- 1.3. Régates de moins de 60 courses 200 mètres:**
 - 1.3.1. début à 9 h 00 au plus tard.
 - 1.3.2. nombre d'officiels sur l'eau: deux (2)
 - 1.3.3. nombre de bateaux de sécurité : deux (2)
 - 1.3.4. doit se terminer avant 17h

- 1.4. Régates de moins de 60 courses 500 mètres:**
 - 1.4.1. début à 9 h 00 au plus tard.
 - 1.4.2. nombre d'officiels sur l'eau: deux (2)
 - 1.4.3. nombre de bateaux de sécurité : quatre (4)
 - 1.4.4. doit se terminer avant 17h

- 1.5. Régates de moins de 60 courses 1000 mètres:**
 - 1.5.1. début à 9 h 00 au plus tard.
 - 1.5.2. nombre d'officiels sur l'eau: quatre (4)
 - 1.5.3. nombre de bateaux de sécurité : trois (4)
 - 1.5.4. doit se terminer avant 17h

- 1.6. Régates de moins de 70 courses 200 mètres:**
 - 1.6.1. début à 8 h 30 au plus tard.
 - 1.6.2. nombre d'officiels sur l'eau: deux (2)
 - 1.6.3. nombre de bateaux de sécurité : deux (2)
 - 1.6.4. doit se terminer avant 17h

- 1.7. Régates de moins de 70 courses 500 mètres:**
 - 1.7.1. début à 8 h 30 au plus tard.
 - 1.7.2. nombre d'officiels sur l'eau: deux (2)
 - 1.7.3. nombre de bateaux de sécurité : quatre (4)
 - 1.7.4. doit se terminer avant 17h

- 1.8. Régates de 70 courses et plus 200 mètres:**
 - 1.8.1. début à 8 h 30 au plus tard.
 - 1.8.2. nombre d'officiels sur l'eau: deux (2)
 - 1.8.3. nombre de bateaux de sécurité : quatre (4)
 - 1.8.4. doit se terminer avant 17h

- 1.9. Régates de 70 courses et plus 500 mètres:**
 - 1.9.1. début à 8 h 30 au plus tard.
 - 1.9.2. nombre d'officiels sur l'eau: quatre (4)
 - 1.9.3. nombre de bateaux de sécurité : quatre (4)
 - 1.9.4. doit se terminer avant 17h

Annexe B

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 C, 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 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 mouillés 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 cardiorespiratoire (RCR). Si vous devez appliquer la RCR, elle doit être donnée à un rythme normal selon l'âge de la victime.

Annexe C

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 25gr chacun;
- i) 50 tampons ou compresses de gaze de 75mm x 75mm;
- j) 4 tampons chirurgicaux pour pansements compressifs 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 D

Q-AAP

(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.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez pas 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 complété 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'avez 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 comptez 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 de Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure assurée 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 répondez « oui » à l'une des sept questions.
(Appuyé par Santé Canada)