

# Kayak de mer

## guide de sécurité



Pêches et Océans  
Canada

Garde côtière

Parcs  
Canada

Fisheries and Oceans  
Canada

Coast Guard

Parcs  
Canada



PARC MARIN DU  
Saguenay-Saint-Laurent

Canada

# TABLE DES MATIÈRES

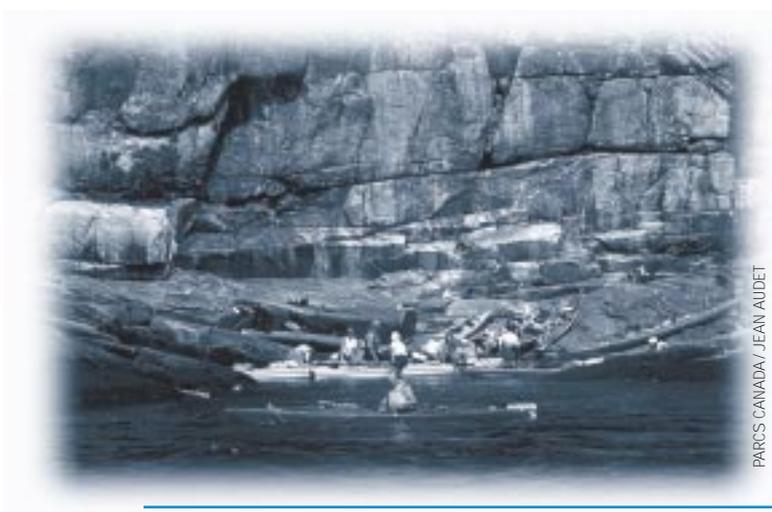
---

1	Introduction . . . . .	2
2	Embarcation, équipement et tenue vestimentaire . . . . .	4
3	Techniques de base et cours . . . . .	11
4	Plans d'eau du Québec . . . . .	13
5	Planification et préparation d'une excursion . . . . .	17
6	Sécurité, dangers spécifiques et communications . . . . .	19
7	Hypothermie . . . . .	22
8	Météorologie . . . . .	24
9	Navigation . . . . .	26
10	Réglementation . . . . .	28
11	Environnement . . . . .	30
12	Avant de partir . . . . .	33
13	Liste aide-mémoire . . . . .	35
14	Code d'éthique . . . . .	36
15	Ressources et références . . . . .	37

# 1 INTRODUCTION

---

**D**epuis une décennie, la pratique du kayak de mer a connu au Québec une progression fulgurante. Cette popularité soudaine n'est pas sans créer parfois des problèmes, dus le plus souvent au manque de préparation et d'information disponible. A chaque saison, des pratiquants se trouvent dépassés par les événements.



PARCS CANADA / JEAN AUDET

La présente brochure a pour but de vous fournir **l'information minimum nécessaire** à la pratique de l'activité en toute sécurité partout, et particulièrement au Québec. Elle est le fruit d'une association de plusieurs partenaires du milieu en vue d'un développement structuré de l'activité. Nous espérons que la lecture de ce document saura apporter des réponses à la plupart de vos questions. **Retenez toutefois que rien ne remplace une formation adéquate, l'encadrement offert par une personne compétente ou un pourvoyeur.**

Depuis novembre 1998, l'activité est appuyée par la Fédération québécoise du canot et du kayak qui s'est donné le mandat de développer la pratique autonome de l'activité au moyen d'une structure de formation et d'information comme elle le fait pour le canot depuis 1969.

## L'HISTOIRE

L'histoire du kayak de mer est intimement liée à l'arrivée de l'homme dans les étendues glacées de l'Arctique il y a 4000 ans.

Pour se déplacer et chasser, les Inuits ont créé un outil indispensable à leur survie : le kayak. Fait de peaux de phoque montées sur une structure de bois, il était pourvu d'un pont fermé qui le rendait étanche aux vagues et aux embruns. Bas, effilé, rapide et silencieux, le kayak était admirablement conçu pour sa fonction première : la poursuite des mammifères marins, de la sauvagine et du caribou. Les chasseurs inuits propulsaient généralement leur kayak avec une pagaie à deux pales.

Connu des « blancs » lors des voyages de Jacques Cartier, presque personne ne semble s'y intéresser avant 1865. L'activité



J.P. TREMBLAY

se développe ensuite très lentement en Europe où elle se pratique surtout sur les cours d'eau. Dans les années 60, l'apparition de la fibre de verre va révolutionner l'activité. Les formes évoluent alors en fonction d'utilisations spécifiques (randonnée, vitesse, eau-vive).

Au début des années 80, l'utilisation des plastiques a permis la fabrication d'embarcations à un prix plus abordable, entraînant un développement spectaculaire de la pratique du kayak de mer au Québec. Depuis une décennie les pratiquants découvrent avec cette activité un nouveau moyen

d'explorer les beautés de notre environnement naturel.

Les kayaks de mer se prêtent, selon les modèles, à des activités très variées allant de l'excursion journalière sur un petit plan d'eau à l'expédition de plus d'une semaine le long du Saint-Laurent.

## 2 EMBARCATION, ÉQUIPEMENT ET TENUE VESTIMENTAIRE

### L'EMBARCATION

De son ancêtre inuit, le kayak de mer a gardé l'apparence générale élancée et les qualités premières : rapidité et stabilité. Mais là s'arrête la comparaison, cet outil de chasse étant maintenant utilisé pour le loisir.

Sauf pour certains modèles démontables, la structure interne a complètement disparu. Les embarcations modernes sont

composées d'une coque et d'un pont moulés qui forment un tout rigide. On peut ainsi construire des modèles suffisamment longs pour loger deux personnes.

Bien que le marché offre des modèles de 3,5 à 6,7 mètres (11 pi 6 po à 22 pi) de long, **un minimum de 4 mètres** (13 pi) est recommandé pour un usage en milieu maritime. Cette longueur assure un meilleur comportement dans la houle et facilite la tenue d'un cap.

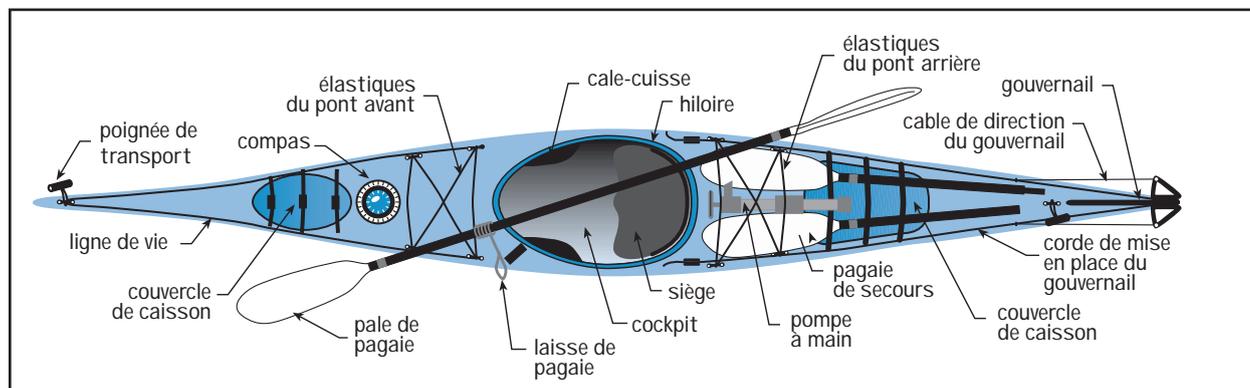


ILLUSTRATION : DANIEL CYR

Deux types de matériaux sont utilisés : le polyéthylène (plastique) et les matériaux composites (fibre de verre, Kevlar® et fibre de carbone).

Le polyéthylène offre une excellente résistance aux chocs, un poids élevé, une glisse moyenne, une rigidité faible et un prix modéré.

De leur côté, les matériaux composites offrent une assez bonne résistance aux chocs, un poids moyen, une bonne glisse et une rigidité élevée. Cette dernière permet de concevoir des modèles plus sophistiqués. Le prix est cependant plus élevé et augmente avec l'utilisation de matériaux et de techniques de pointe.

Choisissez un bateau adapté aux plans d'eau que vous comptez fréquenter.

L'embarcation doit être rendue insubmersible par la présence de **compartiments étanches** ou de ballons de flottaison. Munis d'**ouvertures étanches**, ces compartiments étanches peuvent recevoir et protéger vos bagages. Cet ingénieux système offre la possibilité de faire des excursions de un ou plusieurs jours en autonomie complète.

De nombreux kayaks de mer sont équipés d'un **gouvernail**. Celui-ci donne au débutant un bon contrôle de la direction et permet au pagayeur plus aguerri de corriger la dérive provoquée par le vent ou le courant. Le gouvernail peut être remonté sur le pontage lors du transport ou en eau peu profonde. Il est contrôlé avec les pieds grâce à un système de pédales et de câbles.

Les kayaks de mer ont habituellement une **étrave effilée** permettant une bonne vitesse de croisière, et une proue (avant) **plutôt relevée** pour ne pas enfourner dans les vagues. Chaque pointe est munie d'un **anneau de remorquage**. L'équipement de base comprend habituellement un **quadrillage de gros élastiques** placés sur le pont et permettant de garder à portée de la main les accessoires de sécurité et d'orientation. Une corde faisant le tour du pontage (ligne de vie) complète parfois cet équipement de base. Lors de parcours en mer, il devient important d'ajouter un compas à son équipement et de bien savoir l'utiliser.

La stabilité est directement liée à trois choses : la position du centre de gravité, la forme du fond et sa largeur.

- Le siège du kayakiste étant presque collé au fond **le centre de gravité est très bas**, ce qui assure une

excellente stabilité. Le poids des bagages éventuels dans les caissons aura pour effet d'augmenter cette stabilité.

- Un fond plus large sera généralement plus stable, et la forme du fond aura également une influence sur la rapidité et la stabilité de l'embarcation. Étant donné la diversité de modèles offerts sur le marché, seuls des essais et les conseils avisés d'un spécialiste pourront vous aider à choisir l'embarcation qui vous convient.

## L'ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Le kayak de mer est soumis au « **Règlement sur les petits bâtiments** » de la Garde côtière canadienne. Deux catégories concernent le kayak de mer : les embarcations de 6 mètres et moins, et les embarcations de plus de 6 mètres et d'au plus 8 mètres.

**Pour vous conformer au règlement, vous devez avoir à bord :**

**Embarcations de 6 mètres et moins (19 pi 8 po) :**

1. **Un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage homologué au Canada et de taille appropriée pour chaque personne à bord.**  
Le VFI doit être confortable et fonctionnel pour être porté en tout temps. Préférez un modèle voyant et court, avec une poche pour y ranger fusées de détresse, radio et sifflet.
2. **Une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m** (corde flottante, sac à corde).
3. **Un dispositif de propulsion manuelle. La pagaie** est l'outil de propulsion et doit être choisie avec soin. Elle peut être en bois, en aluminium et plastique ainsi qu'en matériaux composites. Les pales peuvent être dans le

PARCS CANADA / ALAIN DUMAS

même plan ou croisées. Les pagaies démontables offrent les trois options et font de bonnes pagaies de secours. Il en existe pour tous les budgets; faites des essais.

4. **Une écope ou une pompe à main.** Elles permettent de vidanger l'eau qui a pénétré dans le kayak. La pompe donne de bien meilleurs résultats. Une grosse éponge permet de bien finir le travail. N'oubliez pas de bien les fixer.
5. **Un dispositif ou un appareil de signalisation sonore.** On peut utiliser un sifflet ou une corne de brume actionnée à la bouche ou par une bouteille de gaz comprimé. Attention aux éléments ferreux qui peuvent fausser le compas s'ils sont placés trop près.
6. **Des feux de navigation.** Entre le coucher et le lever du soleil ou lorsque la visibilité est réduite, un feu blanc visible sur 360 degrés est préférable, mais une lampe de poche étanche est acceptée.

**Note** : un équipement de détresse composé de trois signaux pyrotechniques de détresse de type A, B ou C est **fortement recommandé** dès que vous vous aventurez sur de grands plans d'eau. Même si vous pensez rester le long de la côte, **le vent et les courants peuvent rapidement vous entraîner au large** où les signaux sonores seront impuissants à signaler votre

détresse. **Voir le chapitre 6 : sécurité, dangers spécifiques et communications.**

**Embarcations de plus de 6 mètres et d'au plus 8 mètres (26 pi 3po) :**

1. Les articles de la catégorie précédente.
2. **Une lampe de poche étanche.**
3. **Six signaux pyrotechniques de détresse de type A, B ou C. Voir le chapitre 6 : sécurité, dangers spécifiques et communications.**

**Note** : les embarcations sont dispensées de l'obligation de posséder des signaux pyrotechniques si elles naviguent sur un cours d'eau, un canal ou un lac **où elles ne peuvent jamais se trouver à plus d'un mille** de la rive.

## LES ACCESSOIRES INDISPENSABLES

**La jupette** assure l'étanchéité entre le kayakiste et son embarcation. Fabriquée en nylon enduit et/ou néoprène, elle doit être bien ajustée sur l'embarcation et le tronc du kayakiste. Certains modèles sont pourvus d'une poche de rangement.

**Un ballon de pagaie ou flotteur de pagaie** est un dispositif de sécurité **très important**. Suite à un dessalage (chavirement), il peut permettre à une personne seule de réintégrer son embarcation. Ce « flotteur » est glissé autour d'une pale de la pagaie. En maintenant l'autre pale en appui sur le kayak, le kayakiste peut alors prendre solidement appui sur sa pagaie pour se hisser à bord. Cet exercice est **simple mais demande de la pratique**. (voir page 11).

**Une pagaie de secours.** Une pagaie démontable est parfaite pour cette utilisation. Elle se range facilement sur le pont pour être accessible. Assurez-vous d'avoir toujours au moins une pagaie de secours dans votre groupe (1 pour 4 personnes). (Voir illustration page 4).

**Une carte marine ou topographique** du lieu visité est votre point de repère le plus fiable. Apprenez à la lire et à l'orienter. Un porte-cartes (transparent) vous permettra de la transporter de façon étanche et de la consulter pendant le trajet. Recherchez un modèle équipé d'œilletons permettant de l'attacher aux élastiques du pont.

**Une règle de navigation** agit comme un rapporteur d'angles sur la carte. À l'étape ou lors de la planification, elle permet de lever une route ou tracer un relèvement.

**Une trousse de premiers soins** adaptée aux besoins du groupe sera gardée dans un contenant étanche.

## LES ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

**Des sacs étanches** permettent le transport et la manipulation des bagages, et assurent une protection supplémentaire en cas d'infiltration d'eau dans un caisson. Leur nylon souple enduit de vinyle se prête bien au rangement dans les différents caissons d'un kayak.

**Les contenants rigides** (petits barils, mallettes) conviennent bien au rangement des accessoires fragiles (matériel photo, jumelles, etc.).

**Des jumelles** vous seront d'un précieux secours. Un modèle étanche 7 x 50 est un choix courant pour les activités nautiques.

**Un compas** est mieux adapté à la navigation que la boussole.

Sa rose des vents équipée d'un aimant pivote librement dans une sphère, et une ligne de foi permet de lire en tout temps le cap suivi.

Si l'embarcation utilisée n'est pas équipée d'un compas, une boussole peut vous aider si vous restez près du bord.

**L'émetteur-récepteur VHF** est l'un des meilleurs moyens pour communiquer avec les autres navires ainsi qu'avec les stations de la Garde côtière canadienne. Les modèles utilisables en kayak ont une portée de quelques milles et permettent la réception des canaux météo. Préférez un modèle étanche.

L'utilisateur d'un émetteur VHF doit détenir un certificat restreint de radiotéléphoniste maritime (émis à vie). Voir le chapitre 10, Réglementation.

**Un téléphone cellulaire ne saurait remplacer** un émetteur VHF. S'il peut fonctionner à proximité des grands centres urbains, vous devrez alors connaître le numéro des secours locaux (911, \* 16, etc.). Sur les grands lacs et réservoirs isolés ainsi que dans le Grand Nord (zone 4), remplacez l'émetteur VHF par une liaison radio via satellite ou une balise de détresse.



MIKE BEEDELL

**Un réflecteur radar.** Le kayak (non métallique) étant non détectable au radar, un réflecteur radar est nécessaire par temps de brume ou lorsque le trafic maritime est intense pour éviter les risques d'abordage. Des modèles efficaces et légers sont composés de plastique recouvert d'une pellicule d'aluminium. Pour être détecté, le réflecteur doit être fixé le plus haut possible (1,8 m et plus). À cette fin, vous pouvez utiliser comme mât un poteau de tente haubané.

**Un GPS (Global Positioning System)** permet de connaître en tout temps sa position géographique à quelque 100 m

près. Malgré toutes ses qualités, il demeure cependant un appareil électronique complexe et une panne est toujours possible. **Il ne remplace pas la carte et le compas**, mais les complète avantageusement.

**Pour votre sécurité** : de jour, par temps ensoleillé, **un miroir de secours** émettra des éclairs visibles à plusieurs milles. **Un fumigène** générera un épais nuage orange pendant quelques minutes. Un contenant de **fluorescéine** produira une tache vert fluorescent. Ces deux derniers signaux ne devraient être utilisés qu'une fois les secours en vue afin de faciliter le repérage.

## VÊTEMENTS

La question est : « **s'habille-t-on en fonction de la température de l'air ou de celle de l'eau ?** »

Vous devrez trouver un compromis entre ces deux pôles et considérer les conditions météo, votre niveau technique et le type d'embarcation utilisé. Analysez les conséquences d'un chavirement (temps à passer dans l'eau, proximité du bord, aide extérieur, etc.) et faites votre choix.

En kayak, on est souvent mouillé (vagues, embruns, éclaboussures). Les vêtements de coton, qui restent froids et sèchent lentement, devront être éliminés. Préférez les fibres **synthétiques** (polyester, polypropylène), qui sèchent rapidement, ou la laine qui reste chaude même mouillée. Par température froide, un vêtement isothermique (wet-suit) est fortement suggéré. Favorisez les modèles souples qui moulent le torse et le bassin.

S'habiller convenablement en kayak de mer demande une adaptation constante. **Plusieurs couches** de vêtements minces vous donneront la polyvalence nécessaire pour faire face aux grandes variations de température et de conditions météo. Un **anorak imperméable** ou un bon coupe-vent court devrait toujours faire partie de votre équipement. N'oubliez pas de vous **couvrir la tête**, que ce soit pour vous protéger du soleil ou pour conserver votre chaleur.

**Portez votre VFI**, il vous protège aussi du froid. Des lunettes de soleil sont souvent indispensables. Attachez-les pour ne pas les oublier ou les perdre.

Des **vêtements de rechange** devraient toujours être disponibles et au sec dans votre kayak.

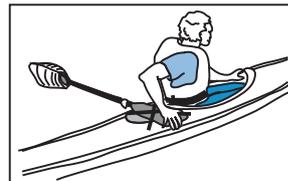
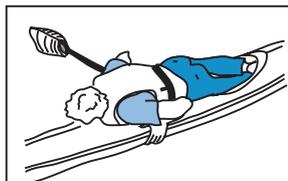
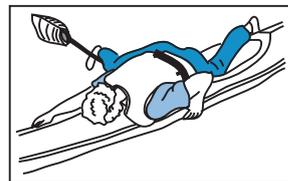
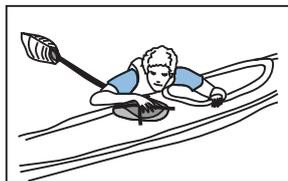
### 3 TECHNIQUES DE BASE ET COURS

**P**our le profane, le kayak de mer semble une activité très agréable ne nécessitant pas d'apprentissage technique particulier.

**C'est effectivement une activité intéressante, mais qui demande un minimum de connaissances et d'habiletés techniques** pour être vraiment appréciée en toute sécurité.

ATTENTION, CE CHAPITRE NE SAURAIT REMPLACER UN COURS.

Commencez par ajuster les pédales du gouvernail en fonction de la longueur de vos jambes. **Soyez bien assis**, le dos droit, les pieds appuyés sur les pédales et les genoux appuyés sous le pont. Dans cette position vous faites corps avec l'embarcation. Le débutant éprouve souvent la désagréable **sensation d'être « enfermé »** dans l'embarcation. La première étape devrait donc consister à entrer et sortir plusieurs fois du kayak (sur l'eau) pour constater qu'il est facile d'en sortir en cas de retournement. Si les conditions le permettent, **faites l'essai d'un dessalage**



(chavirement, puis éjection du kayakiste) avec l'assistance d'une personne qui pourra vous aider au besoin. Cet exercice devrait toujours être effectué au moins une fois avec la jupette. Vous vous rendrez compte ainsi qu'il est très facile de sortir d'un kayak retourné.

L'étape suivante consiste à remonter seul(e) dans l'embarcation. Habituez-vous à **utiliser le ballon de pagaie** (voir le chapitre 2 : embarcation, équipement et tenue vestimentaire).

La pratique de cette technique vous permettra de mieux réaliser les conséquences d'un dessalage au large ou d'un bain forcé prolongé en eau froide. Elle est aussi le reflet d'une réalité : **vous devez apprendre à vous récupérer sans aide.**

Ces points de sécurité étant testés, vous pouvez partir tout de suite, mais la connaissance de **quelques techniques simples vous évitera beaucoup de fatigue et décuplera votre plaisir.** Les principales techniques à connaître sont :



PIERRE TRUDEL

la propulsion et la propulsion circulaire, les appels, les appuis, l'esquimautage et les manœuvres de récupération.

**Rien ne saurait remplacer un cours donné par une personne qualifiée ou un organisme dûment accrédité.**

Il existe cependant d'excellents ouvrages techniques qui peuvent servir de références.

## LES COURS

**La Fédération québécoise du canot et du kayak a adopté une grille de formation en kayak de mer.** Celle-ci s'adresse autant aux pratiquants qu'aux intervenants (enseignants, guides) avec différents niveaux de compétence. Si vous suivez un cours, assurez-vous que votre formateur est dûment qualifié ou que le contenu du cours est reconnu.

Pour plus d'information, communiquez directement avec la fédération québécoise du canot et du kayak suivant les coordonnées indiquées au chapitre 15 : ressources et références.

## 4 PLANS D'EAU DU QUÉBEC

---

**A**u Québec, différents types de plans d'eau sont propices à la pratique du kayak de mer : les grandes rivières, les petits et grands plans d'eau fermés et la région maritime soumise à l'influence des marées. **Afin que les pratiquants du Québec puissent utiliser un langage de référence commun, les barèmes suivants sont proposés :**

- **Les plans d'eau sont regroupés en quatre zones présentant des caractéristiques communes.**
- **Vos itinéraires sont classés en 4 degrés de difficultés, indépendamment du plan d'eau choisi.** L'exposition au vent et au courant est toujours un facteur important à prendre en compte.

### CARACTÉRISATION DES PLANS D'EAU (ZONES)

**Zone 1.** Plan d'eau intérieur où la température de l'eau ne compromet pas la sécurité. Navigation en eaux protégées : peu ou pas de courant ou de vent. Ravitaillement, communications et secours très accessibles. Accostages très faciles.

**Zone 2.** Eaux partiellement protégées avec exposition minimale à modérée aux vents et aux courants. Présence possible de marée. Eau froide. Un moyen de télécommunication est nécessaire mais l'assistance en cas d'urgence est accessible. Les lacs et réservoirs sont parfois isolés. Les zones côtières sont habitées de façon très inégale. Accostages souvent faciles.

**Zone 3.** Plan d'eau de grande surface souvent exposé à des vents forts. Houle importante et zones de surf rendant parfois l'accostage difficile. Présence de courants marins complexifiés par l'action des marées. L'eau est très froide en permanence et pose un problème de survie en cas de dessalage. L'assistance en cas d'urgence peut prendre un certain temps même si les télécommunications par radio ne posent pas de problème. La région côtière est peu habitée.

**Zone 4.** Mer tumultueuse avec des courants possiblement très forts. Zone propice à des vents très puissants générant une houle importante et du surf, ce qui rend les accostages difficiles. La température de l'eau devient un risque majeur aggravé par la présence possible de glace. Seules les télécommunications par

satellite sont fiables. Les secours extérieurs sont presque inexistants. La région côtière est très accidentée et inhabitée. Tout le territoire québécois situé au nord du 51<sup>e</sup> parallèle fait partie de cette zone.

## OÙ LES TROUVER ?

**Les petits plans d'eau** (zone 1) sont répartis partout dans la province. On peut y pratiquer d'autres activités comme le canot, la chasse, la pêche ou la navigation de plaisance.

**Certaines rivières** (zone 1) sont largement utilisées pour la navigation de plaisance. Le courant y est habituellement faible et les rapides inexistants.

Le vent peut s'y engouffrer et souffler assez fort. Les rives sont souvent privées, et la circulation des autres plaisanciers impose le respect des règles de navigation en vigueur (abordage). L'eau n'y est pas froide en été.

*La rivière des Outaouais, le Richelieu et le Saint-Maurice en sont des exemples.*

**Les grands plans d'eau fermés** (zones 2 et 3) sont des lacs naturels ou des réservoirs. On les retrouve sur tout le territoire du

Québec et leur accès est parfois réglementé (parc, réserve, Z.E.C. etc.) ou privé. Les plus grands sont des **terrains de jeu privilégiés** mais largement sous-utilisés pour le kayak de mer. L'absence de marée et de courant, l'eau plus chaude en été et la présence de nombreuses îles sur les réservoirs en font **un choix intéressant**.

**Attention** : ces grandes étendues sans obstacle favorisent l'accélération du vent (fetch). Ce dernier peut créer en quelques minutes d'énormes vagues et vous faire dériver très loin des berges.

On peut citer comme exemple les réservoirs Gouin et Cabonga ainsi que les lacs Champlain, Memphrémagog, Saint-Jean (zone 2), les réservoirs du complexe Manicouagan-Outardes et le lac Mistassini (zone 3).

**La région maritime soumise à l'influence des marées** (zones 2, 3 et 4) correspond au fleuve Saint-Laurent en aval du pont de Québec, au Saguenay et au golfe du Saint-Laurent. C'est le plus grand territoire accessible ici au Québec, mais c'est aussi potentiellement le plus difficile. Le golfe du Saint-Laurent est reconnu dans le monde pour la rigueur de son climat et les difficultés de navigation qu'on y rencontre. Courants froids et marées, vents chauds ou froids peuvent s'affronter pour

provoquer des **tempêtes aussi soudaines que violentes**. Le **brouillard** peut vous surprendre à tout moment, et le **trafic maritime** de gros porteurs y est intense. La proximité apparente des côtes donne souvent une fausse impression de sécurité. Une baignade forcée dans l'eau glacée ou la venue soudaine de fortes vagues vous rappelleront rapidement que cet endroit n'est pas à la portée du débutant. Ces grandes étendues sans obstacles favorisent l'accélération du vent (fetch). Ce dernier peut créer en quelques minutes d'énormes vagues et vous faire dériver très loin des côtes.

*Zone 2 : Le fleuve Saint-Laurent entre Québec et La Malbaie–Matane ainsi que la Baie-des-Chaleurs et le fjord du Saguenay.*

*Zone 3 : de la zone 2 jusqu'à Natashquan et la Baie des Chaleurs.*

PARCS CANADA / JEAN AUDET



*Zone 4 : la basse Côte-Nord à partir de Natashquan, la Baie James, la Baie d'Hudson et au-dessus du 51° Nord.*

**Note** : Les exemples apportés ici sont caractérisés en fonction de la saison estivale. En dehors de cette saison, la qualification du plan d'eau doit être révisée à la hausse.

## CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES

Pour vous aider à planifier vos itinéraires en fonction de vos exigences et compétences, 4 classes ont été définies. Elles peuvent être applicables dans n'importe quelle zone.

**Facile (F)** : parcours nécessitant peu d'habiletés particulières. Distance quotidienne inférieure à 3 heures et/ou à 6 milles marins. Nombreux endroits protégés pour se reposer et pour accoster.

**Modéré (M)** : connaissance nécessaire des manœuvres de base. Parcours quotidien de 3 à 5 heures et/ou 6 à 10 milles marins. Quelques endroits protégés pour accoster et pour se reposer.

**Exigeant (E)** : bonne connaissance des techniques de pagales, de récupération et de navigation. Parcours quotidien de 5 à 6 heures et/ou 10 à 15 milles marins. Peu d'endroits abrités et de points d'accostage.

**Très exigeant (T E)** : très bonne maîtrise de son embarcation et des techniques de navigation. Parcours quotidien de plus de 6 heures et/ou plus de 15 milles marins. Peu ou pas d'endroits abrités et un nombre très limité de points d'accostage.

**Note** : la classification de votre itinéraire peut être radicalement modifiée par l'action d'éléments météorologiques (vent, brouillard, etc.) et/ou océanographiques (marées, clapot, etc.). Prenez en compte les conditions réelles sur le terrain, et informez-vous des prévisions de la météo nautique avant de partir sur l'eau.



PARCS CANADA / J. BEARDSELL

# 5 PLANIFICATION ET PRÉPARATION D'UNE EXCURSION

Le kayak de mer offre d'énormes possibilités de voyages hors des « sentiers battus ». Votre choix de destination pourrait ainsi vous mener dans une région isolée, exposée au vent, soumise à une météorologie changeante ou à une eau très froide toute l'année. Dans de tels endroits, les conséquences d'un oubli ou d'un incident sont alors décuplées. Qu'il s'agisse d'une excursion de quelques heures ou d'un voyage de plusieurs jours, **il est capital de bien planifier et préparer ses excursions**. Cela pourrait faire toute la différence de qualité dans vos souvenirs de voyages.

## LA PLANIFICATION SE FAIT EN TROIS ÉTAPES

### 1 : bilan global et choix communs

- Quels sont vos besoins ?
  - Expérience et nombre des participants, niveau du plus faible ou du moins expérimenté.Type de parcours recherché par tout le groupe (lac, rivière, grand plan d'eau, milieu maritime, environnement, longueur, durée) et tenant compte des éléments

les plus faibles. Une distance de 10 milles marins est une moyenne quotidienne raisonnable pour un groupe.

- Location de matériel nécessaire.
- Service de transport nécessaire.
- Comment choisir votre destination ?
- Période de l'année.
- Éloignement du domicile.
- Région touristique particulière.
- Centre de services (parcs, réserves, location, transport).

### 2 : recherche d'information et ressources disponibles

- De quels documents et informations avez-vous besoin ?
  - Carte marine, carte topographique ou carte-guide.
  - Table des marées et instructions nautiques.
  - Heures d'ouverture des centres de services.
  - Autorisations, réservations ou contrats éventuels.
  - Camping et hébergement.
  - Quels sont vos besoins en matériel ?
  - Matériel personnel (individuel et de groupe).
  - Matériel loué.

- Quels sont vos besoins en nourriture et en eau ?
  - Élaboration d'un menu (allergies alimentaires, végétarisme).
  - Rapport poids/volume/valeur nutritive.
  - Transport et conservation.
- Avez-vous besoin d'encadrement ?
  - Recherche d'un guide qualifié ou d'une compagnie.

### 3 : mise en forme du projet

- Choix d'un parcours et de ses variantes possibles (plan de route).
- Élaboration d'un plan d'urgence.
- Choix de la personne responsable.
- Bilan des ressources nécessaires
- Bilan des ressources disponibles.
- Répartition des tâches.

### LA PRÉPARATION SE FAIT PAR TÂCHES CLAIREMENT IDENTIFIÉES

- Nourriture : achat, division, emballage et protection, identification. Ne pas oublier l'approvisionnement en eau.
- Matériel de groupe : matériel disponible, matériel

supplémentaire (achat ou location), vérification du bon état de fonctionnement.

- Matériel individuel : suivant la liste de vérification.
- Embarcations et accessoires : matériel disponible, capacité de charge, matériel loué, vérification du bon état de fonctionnement.
- Outils de navigation et de sécurité : cartes, compas ou boussole, table des marées et des courants, règle de navigation, radio, signaux pyrotechniques, corne de brume, trousse de premiers soins, trousse de réparation, GPS.
- Transport, autorisations et contrats : transporter un kayak de plus de 6 m (19 pi 8 po) nécessite un minimum d'équipements et de préparation. L'accès aux parcs et réserves requiert le règlement de droits d'accès et/ou de réservations. Si vous faites affaire avec un tiers (guide ou compagnie), assurez-vous de sa compétence, des services offerts, et du fait que ses services sont couverts par une assurance.
- Informations sur les caractéristiques propres au lieu choisi : météo locale, orientation et force du vent dominant, courants et marées, relief de la côte, trafic maritime, distance entre les points de sortie possibles, disponibilité en eau potable, sites de camping et réglementation en vigueur.

## 6 SÉCURITÉ, DANGERS SPÉCIFIQUES ET COMMUNICATIONS

Contrairement à d'autres activités auxquelles on associe des risques (descente de rapides, escalade, etc.), le kayak de mer présente au débutant **l'image d'une évasion facile en toute sécurité**. Si cette perception est compréhensible lors d'une utilisation sur un petit lac, elle devient trompeuse voire **dangereuse dès que l'on s'aventure sur de grands plans d'eau ou en milieu maritime**. L'activité devrait toujours se pratiquer avec un **minimum de 2 embarcations**. Les kayakistes qui désirent faire des sorties de plusieurs jours doivent maîtriser les notions liées à la météorologie, à la navigation, aux communications radio et aux procédures d'urgence. À cela doivent s'ajouter de solides connaissances en matière d'orientation.

En kayak de mer comme pour d'autres activités de plein air, **la prévention des accidents passe par l'identification des dangers** auxquels nous sommes exposés dans la pratique de l'activité. Quels sont ces dangers?

- **L'eau froide** que l'on retrouve en début et fin de saison, et toute l'année dans le golfe du Saint-Laurent. Un bain forcé



MIKE BEDELL

peut provoquer l'hypothermie en quelques minutes avec des conséquences parfois dramatiques. (Voir tableau page 23).

- **Le courant** est souvent invisible quand on est sur l'eau. Si celui d'une rivière va toujours dans le même sens, en milieu maritime, il tourne avec les marées. Il peut vous entraîner très loin de votre itinéraire ou retarder votre progression.
- **Le vent devra toujours être un facteur déterminant dans la planification de votre journée.** Il risque de se lever soudainement et de provoquer de fortes vagues parfois déferlantes. Il aura, en plus, un effet de dérive similaire au courant et un vent froid pourra abaisser rapidement la température ambiante.
- **Les orages** n'épargnent pas les plans d'eau. Un grain soudain peut déchaîner les eaux en quelques minutes. **La foudre**, si elle touche un plan d'eau, fait toujours contact avec l'élément le plus élevé. Ne soyez pas en eau libre quand l'orage menace.
- **Le brouillard** se dissipe habituellement vite sur les lacs, mais il arrive très vite et peut durer plusieurs jours en zone maritime.
- **Le transport maritime** est intense sur la voie maritime du Saint-Laurent. Les cargos qui y circulent doivent respecter un

chenal précis. Leur capacité de manœuvre pour vous éviter est nulle; c'est donc à vous de changer de route. L'équipage de ces gros bateaux ne vous détecte pas sur leur radar, ne vous voit qu'à deux milles par temps clair et vous perd de vue si vous êtes à moins d'un demi-mille devant lui.

- **Les autres plaisanciers** ont des droits et des devoirs tout comme vous. Pour éviter les risques d'abordage (collision), soyez vigilant et **assurez-vous d'être bien vu ou entendu**. À cet effet, la couleur de votre embarcation et de votre VFI peut jouer un rôle important. Le jaune, l'orange, le rouge clair et le blanc sont les couleurs les plus voyantes sur l'eau. Les appareils de signalisation doivent toujours être à portée de la main.
- **L'environnement sauvage** dans lequel se déroule une excursion ne doit pas être pris à la légère. Les conditions de camping, la présence d'animaux, le terrain accidenté et l'éloignement sont autant d'éléments susceptibles de faire prendre des dimensions catastrophiques à un incident banal.
- **Les conditions météo** sur le plan d'eau sont souvent très différentes et habituellement plus difficiles que celles rencontrées à terre. Assurez-vous de bien les connaître et les comprendre, et préparez-vous au pire.

Lors de la planification de votre itinéraire, prenez en compte les dangers potentiels et assurez-vous d'avoir la compétence et le matériel nécessaire pour y faire face. La prévention demeurera toujours votre alliée la plus sûre.

## COMMENT COMMUNIQUER SA DÉTRESSE

**Par radio** : fréquence 156,8 Mhz-canal 16. Signal : mayday (3 fois) en indiquant nom et position, nature du problème et type de secours requis.

**Par téléphone cellulaire** : \* 16

**Les signaux pyrotechniques de détresse** (fusée de détresse) sont de **type A (à parachute), B (à étoiles multiples), C (feu à main)**. Ils brûlent de quelques secondes à une minute et peuvent être vus à plusieurs milles de distance, de jour comme de nuit. Il est fortement recommandé de disposer d'au moins trois fusées, et elles sont obligatoires (6) pour les kayaks de plus de 6 mètres. Lire à ce sujet le chapitre 2, Embarcation, équipement et tenue vestimentaire. Attention à la date de péremption et aux normes d'approbation des signaux pyrotechniques. Il y va de votre sécurité.

**Toile de détresse.** Elle représente un carré et un rond noirs sur fond orange. Cette toile prend peu de place et permet une visibilité prolongée du message de détresse. Il en existe différents formats. Tout agencement d'une boule au-dessus ou en dessous d'un carré a la même signification.

**Signal sonore ou lumineux suivant le code morse.**

Un point équivaut à un signal d'une seconde alors qu'un trait équivaut à un signal de 4 à 6 secondes.

Signal	Morse	Signification
•••••	5	Attention
—	T	Avertissement (et réponse) par visibilité réduite
••• — — — •••	S O S	Signal de détresse (mayday)

**Signaux d'approche.** Bien que beaucoup moins visibles, ils permettent de confirmer votre situation à l'approche des sauveteurs. Les **fumigènes (type D)** et la **fluorescéine** (voir chapitre 2) en sont des exemples. Vous pouvez également faire des battements lents avec les bras. Montez et descendez lentement les bras de chaque côté du corps, simultanément et jusqu'au niveau des épaules.

## 7 HYPOTHERMIE

**C'**est votre pire ennemie, surtout dans les **eaux maritimes très froides du Québec**. Elle survient **quand votre corps perd plus de chaleur qu'il n'en crée**. Si elle n'est pas traitée rapidement, **l'hypothermie peut être fatale. Même en juillet**, une baignade dans les eaux du Golfe entraînera une perte complète de dextérité en moins de cinq minutes et risque de causer la mort après une immersion de 15 à 20 minutes.



L'immersion en eau froide n'est pas le seul risque. La conjugaison de plusieurs facteurs tels la fatigue, la déshydratation, la faim, le vent, la pluie et la température de l'air peut être aussi dangereuse. **S'il est moins visible, le danger n'en est pas moins présent.**

Phase initiale : frissons incontrôlés, manque de dextérité manuelle, engourdissement de tous les sens.

Phase avancée : arrêts des frissons, difficulté d'élocution, confusion, perte d'équilibre, somnolence puis inconscience.

**Il faut prendre très au sérieux les risques d'hypothermie.** Prévenez-en l'apparition en vous protégeant de l'environnement (habillement approprié) et en veillant à fournir à votre corps tout ce dont il a besoin pour combattre le froid (repos, hydratation et alimentation adéquate).

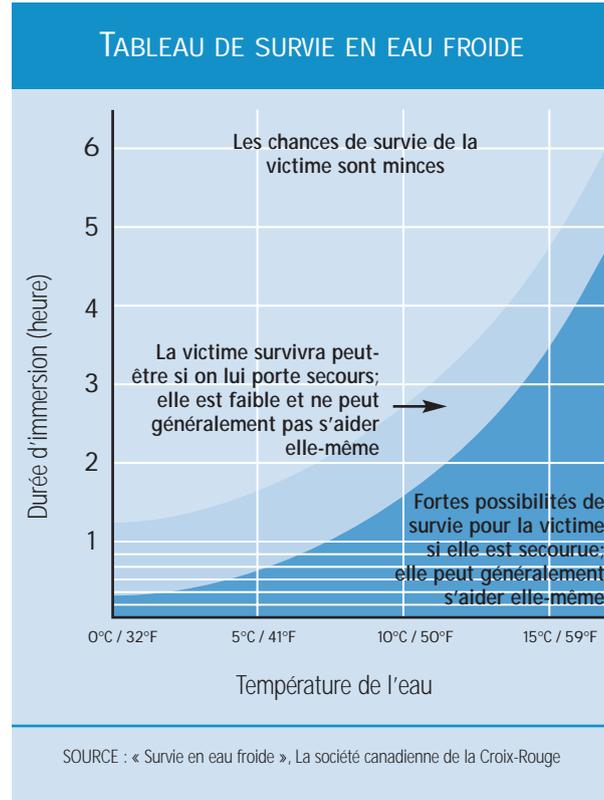
### LE TRAITEMENT

Dès l'apparition de frissons ou tremblements irrépessibles (phase initiale), il devient nécessaire d'agir.

MIKE BEDELL

1. **Soustraire** la victime aux éléments extérieurs en cause (sortir de l'eau, protéger du vent ou de la pluie).
2. Retirer les vêtements mouillés et s'assurer qu'elle enfile des vêtements secs. **Couvrir** sa tête et son cou (tuque, chandail).
3. Une boisson tiède et sucrée mais **non alcoolisée et sans caféine** l'aidera à se réchauffer de l'intérieur vers les extrémités. Une gourde d'eau chaude placée sous les bras aura un effet similaire.
4. Pour l'hypothermie légère, l'exercice va contribuer au réchauffement. Si l'hypothermie est avancée, placer la personne dans un sac de couchage.
5. Quand la chaleur revient, lui donner des aliments riches en hydrates de carbone et en sucre (fruits secs, barres de céréales, miel).
6. Prendre le repos nécessaire avant de repartir.

Après avoir reçu les soins des quatre premières étapes du traitement, **les victimes en phase avancée devront être évacuées** au plus vite vers un centre hospitalier.



## 8 MÉTÉOROLOGIE

---

La vie moderne nous a fait perdre un contact, un respect et une connaissance de la météo qui sont pourtant essentiels en plein air, et **plus particulièrement en kayak de mer**. Les grands plans d'eau subissent fortement les variations météorologiques, ce qui influe considérablement et rapidement sur les conditions de navigation (vent, vagues, marées, éclairs, brouillard, etc.).

Pour avoir un bon aperçu des conditions météo appréhendées, vous disposez de quelques moyens. Aucun d'eux n'est infaillible mais, en les combinant, vous obtiendrez des informations assez fiables.

### LES PRÉVISIONS

Les prévisions émises par les grands médias couvrent un territoire important et ne donnent qu'un aperçu général des conditions à terre. En milieu nautique, vous aurez avantage à suivre les bulletins météorologiques continus **diffusés par Radio-Météo**, et qui couvrent toute la partie sud du pays. Renouvelées quatre

fois par jour, ces prévisions de météo nautique peuvent être captées par des récepteurs pré-synthonnés peu coûteux, des émetteurs-récepteurs VHF et des balayeurs de fréquences. (voir chapitre 15 pour fréquences radio).

La **Garde côtière canadienne** assure également un service radio aux navigateurs sur la bande VHF. Les bulletins émis de façon continue présentent la situation météorologique générale, des prévisions pour les régions côtières et des avis aux navigateurs.

### LES CONNAISSANCES DE BASE

Un minimum de connaissances en météorologie, permet d'interpréter les prévisions et **de les adapter à la situation locale**. **Attention : les conditions météo sur mer peuvent être très différentes de celles sur terre**. Écoutez la **météo nautique régulièrement (voir le chapitre 15, Ressources et références)**.

La terminologie employée dans les bulletins étant normalisée, vous devez connaître le vocabulaire spécifique de base : unités utilisées

pour la vitesse du vent (km/h, nœud, Beaufort), la pression (millibar ou hectoPascal (hPa)) et la direction des vents. Une information bien comprise vous aidera à identifier les éventuels problèmes à venir.

L'arrivée d'un front chaud annonce un changement habituellement progressif (24 à 48 heures) apportant une pluie continue. Un front froid se déplace rapidement (vents violents) et apporte de l'orage et des grains. Ces derniers se manifestent sous forme de rafales violentes et soudaines provoquant de fortes vagues. Ils peuvent durer jusqu'à 15 minutes et constituent un risque majeur pour les kayakistes.

### L'OBSERVATION CONTINUE

Un bon sens de l'observation permettra de suivre l'évolution à court terme des conditions météo prévues : évolution du couvert nuageux, variation brutale de la température, observation de la morphologie des lieux et des vents locaux.

Le vent par exemple va s'accélérer (peut doubler) dans un rétrécissement, créant de fortes vagues. Dans une vallée encaissée, il prendra une direction inhabituelle et augmentera



PARCS CANADA / D. ROSSET

les conditions météo sur mer peuvent être très différentes de celles sur terre

d'intensité. Bloqué par une falaise, il provoquera à sa base une mer agitée par les turbulences.

## 9 NAVIGATION

---

**LORS DE VOS PRÉPARATIFS**, utilisez déjà vos cartes pour établir un plan de route. Celui-ci comprend vos points de départ et d'arrivée ainsi que les étapes intermédiaires. Il devrait comprendre aussi un **plan d'urgence** vous permettant d'abrèger votre parcours en cas de très mauvais temps ou pour raison médicale. Prévoyez **une journée tampon** pour 4 jours de déplacement. Elle sera utilisée pour le repos, l'exploration d'un site particulier ou pour rattraper un éventuel retard. **Laissez une copie de votre plan de route détaillé à un proche**, et signalez-lui tout changement d'itinéraire ou retard. Si votre absence se prolonge, cette personne disposera de données précieuses pour l'organisation des secours.

**Plan de route type** : description du groupe; nombre, couleur et type de bateau (solo, duo); équipement de sécurité emporté; date des appels de position; date et lieu d'arrivée; plan d'urgence etc.

**Il est très important de fermer le plan de route** (prévenir de votre arrivée). Vous éviterez ainsi des recherches coûteuses et inutiles aux organismes de secours.

**UNE FOIS SUR L'EAU**, une bonne carte sera votre outil le plus fiable si vous savez l'utiliser (cours d'orientation). S'il est vrai que la majeure partie de la navigation se fait habituellement à vue, **la carte sera votre principale source d'information** (orientation, courants, points de repères, phénomènes locaux) et de comparaison avec ce que vous voyez. Gardez-la dans un étui transparent attaché sur le pont, pour **consultation régulière**. Un double des cartes devrait être conservé dans une autre embarcation. L'expérience du maniement de la carte ne s'acquiert qu'avec la pratique. Prenez l'habitude d'y suivre votre position très régulièrement. Vous devez **connaître votre position à tout moment**, à défaut de quoi vous risquez de vous perdre. Habituez-vous à repérer le découpage de la côte, les amers (repères à terre) et les aides à la navigation (bouées, phares) pour suivre votre progression. Vous vous déplacerez ainsi d'un point de repère au suivant.

**En cas de visibilité réduite, la navigation devrait être suspendue**. Seule la connaissance des techniques de navigation avec compas et l'utilisation d'un réflecteur radar peuvent



PARCS CANADA / JEAN AUDET

permettre d'atteindre sa destination de façon plus sûre. Un compas est beaucoup mieux adapté à cette situation qu'une boussole. Ne prenez pas de risques et restez le plus près possible des côtes.

Si votre parcours est soumis à l'influence des marées, assurez-vous d'en connaître l'horaire, l'amplitude et les conséquences (courant). Il existe des tables des marées qui vous fourniront toutes ces informations.

Si vous devez absolument traverser une voie de navigation, faites-le à vitesse accélérée et en prenant le chemin le plus court. En raison de son faible tirant d'eau, le kayak de mer vous permet un accès privilégié à certains sites. Sachez en jouir sans en abuser; respectez la propriété privée, la faune et la flore. **Le chapitre 11 sur l'environnement** vous donne à ce sujet de précieux conseils.

Pour votre sécurité et celle des autres usagers apprenez les règles maritimes très strictes régissant le trafic commercial et de plaisance. Seul le respect des règles en vigueur procurera au kayak de mer une reconnaissance naturelle de la communauté maritime. Lire à cet effet le **chapitre 10 sur la réglementation**.

## 10 RÉGLEMENTATION

**S**i la pratique du kayak de mer est un outil d'évasion privilégié, elle est soumise à certaines lois et à certains règlements qu'il convient de connaître et de respecter :

- Règlement sur les petits bâtiments.
- Règlement sur les abordages.
- Règlement sur les pratiques et les règles de radiotéléphonie en VHF.

D'une façon générale, Pêches et Océans Canada a la responsabilité de la réglementation concernant les embarcations de plaisance. À ce titre, ce ministère confie à la Garde côtière canadienne le mandat de veiller à l'application du « **Règlement sur les petits bâtiments** ». (voir le chapitre 2, Embarcation, équipement et tenue vestimentaire).

**Le Règlement sur les abordages** fait partie de la Loi sur la Marine marchande, qui relève de Transports Canada et **s'applique également au kayak de mer**. Il est important de le suivre à la lettre dès lors que le lieu de pratique est utilisé par d'autres plaisanciers ou du trafic maritime.

Il précise que « tout navire a l'obligation de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter les collisions ». Il décrit les procédures de croisement, les distances à respecter, les vitesses maximales et l'usage des signaux sonores et visuels.

Différents types d'aides à la navigation (bouées) permettent de s'orienter, de déterminer l'emplacement d'un chenal, de dangers



MIKE BEEDELL

isolés ou de zones spéciales (site de plongée, mouillage, zone de baignade, etc.). Il est donc essentiel de les reconnaître.

EN KAYAK DE MER, IL FAUT APPRENDRE À PENSER EN FONCTION DES AUTRES UTILISATEURS.

Se souvenir, par exemple, qu'un kayak ne peut être aperçu à plus de 2 milles par temps clair et calme, distance que de gros bateaux vont couvrir en 4 minutes.

Savoir que le conducteur d'un hors-bord ou d'un cargo haut sur l'eau ne voit pas ce qui se trouve à moins de 1/2 mille car sa vision est masquée par la proue de son bateau.

Comprendre que, même si le kayak de mer vous permet des manœuvres et changements de cap rapides, les autres usagers ne peuvent présumer de vos actions et de votre habileté.

**Respecter le Règlement sur les abordages, c'est comme respecter le code de la sécurité routière : tout le monde en sort gagnant, et les kayakistes y gagneront la sécurité et le respect de la communauté maritime.**

PARCS CANADA/IM BOULIANNE



Le « **Règlement sur la radiocommunication** » est géré par Industrie Canada. Tout opérateur d'une telle radio doit détenir un certificat d'opérateur (émis à vie). Si vous pratiquez régulièrement votre activité en milieu maritime, ce genre d'équipement devrait faire partie de votre matériel de base.

## 11 ENVIRONNEMENT

**L'**attrait principal du kayak de mer est certainement l'approche privilégiée qu'il nous donne à la nature. Avec son faible tirant d'eau, son déplacement rapide et silencieux, il nous permet de nous fondre dans l'environnement, favorisant un contact propice à l'observation de la faune et de la flore. Sa capacité de chargement nous offre une autonomie suffisante pour parcourir de grandes distances, ouvrant l'accès à de nombreuses îles.

S'il est habituellement très bien intentionné, le kayakiste peut à son insu générer de graves changements qui auront un impact important sur l'environnement. Dans les parcs et réserves, la classification de certains secteurs en zones de conservation ou d'exclusion implique aussi le respect d'un règlement ou d'un code d'éthique particulier. Informez-vous.



PARCS CANADA / M. ST-AMOUR

**La faune**, si elle est observée de trop près, est dérangée dans ses habitudes. Des dérangements répétés perturbent les animaux, les obligeant à s'éloigner de leur habitat. Ils créent un stress auquel sont particulièrement sensibles les femelles en gestation et les jeunes. À moyen terme, cette situation peut les amener à abandonner de rares habitats favorables. **N'approchez pas à moins de 200 mètres.**

Pour une meilleure observation, restez à distance et munissez-vous plutôt d'une bonne paire de jumelles étanches. D'une façon générale, **évitez tout changement de direction brusque, les éclats de voix ainsi que les regroupements bruyants.** N'oubliez pas que le kayak de mer se déplace sans bruit, ce que plusieurs animaux interprètent comme le signe d'un prédateur.

Assurez-vous d'être vu des animaux.

Les **BÉLUGAS** du Saint-Laurent sont en danger d'extinction. Vous ne devez **jamais les poursuivre ou les rechercher** pour observation. Si par hasard vous en rencontrez, ne les approchez pas. Contournez-les s'ils ne se déplacent pas ou poursuivez calmement votre route s'ils sont en mouvement.

Le sort du **PHOQUE COMMUN** du Saint-Laurent est lui aussi préoccupant.

Les **milieux humides et les berges** sont des écosystèmes parfois très fragiles. Dans les marais, la grande variété de plantes aquatiques favorise une vie faunique très variée où larves, batraciens, poissons et oiseaux aquatiques jouent un rôle déterminant dans l'écosystème. La venue répétée de plaisanciers aura malheureusement tôt fait de bouleverser ce bel équilibre.

Les **îles** sont souvent perçues comme de petits paradis, retirés de la civilisation, et donc intacts. Cette image, bien que très poétique, cache une autre vérité trop peu connue : **les petites îles sont des milieux très fragiles**. Des colonies d'oiseaux marins y nichent parfois. **Les aires de nidification sont particulièrement sensibles au dérangement**. Observez-les de loin et poursuivez votre route.

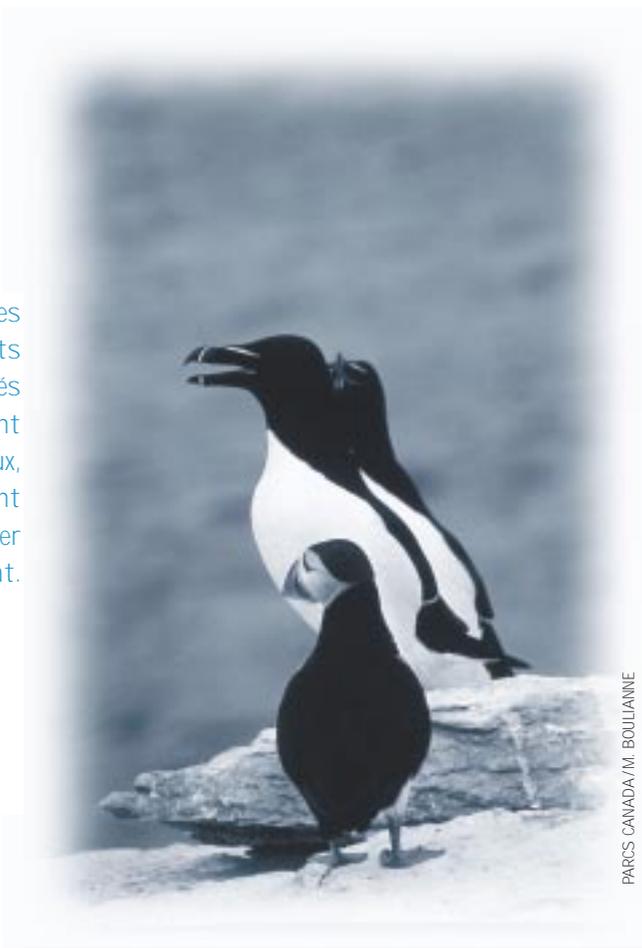
Le **camping** devra toujours être pratiqué avec le plus grand respect du milieu. Comme les eaux usées et les latrines doivent se trouver au minimum à 30 mètres d'un point d'eau, **toute île de moins de 60 mètres de diamètre est impropre au camping**. Les berges en pente sont des milieux fragiles. Des passages répétés mettent le sol à nu et créent un sillon. À la première grosse pluie, toute l'eau de ruissellement va s'y engouffrer, créant une forte érosion du sol.

Rorquals  
communs dans  
l'estuaire du  
Saint-Laurent

PARCS CANADA / JEAN AUDET



Des  
dérangements  
répétés  
perturbent  
les animaux,  
les obligeant  
à s'éloigner  
de leur habitat.



PARCS CANADA / M. BOULIANNE

En milieu maritime, les marées peuvent atteindre plus de 5 mètres. Assurez-vous que votre **site de campement sera hors d'atteinte des eaux**. Pour les mêmes raisons, vos embarcations devront être remontées et attachées hors de portée de la marée. Par souci de préservation du milieu, il est fortement recommandé **d'utiliser un réchaud** pour la cuisson plutôt qu'un feu ouvert. Si vous devez faire un feu, la zone soumise à la marée est à privilégier. Le feu ne risque pas de couler dans le sol, et la prochaine marée haute se chargera d'en faire disparaître les traces. Ne laissez jamais un feu sans surveillance et **noyez-le avec beaucoup d'eau** (et non du sable) avant de partir. Afin de diminuer l'impact inévitable d'un campement, prenez l'habitude de ne pas passer plus d'une nuit sur le même site. Seuls les sites aménagés ou peu sensibles (plages, rochers) peuvent supporter une utilisation répétée. Rebouchez les trous des eaux usées et des latrines. Rapportez tous vos déchets pour ne laisser de votre passage que la trace de vos pas.

## 12 AVANT DE PARTIR

---

**Q**u'il s'agisse d'une excursion de quelques heures ou d'un voyage de plusieurs jours, des **préparatifs sont essentiels**. Ils pourraient faire toute la différence entre un voyage agréable et un périlleux exercice de survie. À cet effet, le **chapitre 5 : « planification et préparation d'une excursion »** vous décrit la marche à suivre pour une bonne planification.

Comme une **excursion de plusieurs jours** nécessite souvent une autonomie complète, assurez-vous **avant de mettre à l'eau** que rien n'a été oublié, Dame Nature se chargeant bien assez souvent de créer des imprévus.

**La liste aide-mémoire (13)** devrait vous permettre de ne rien oublier d'important.

**La liste ci-dessous** vous aidera à vérifier que tout fonctionne bien.

- Inspectez les points suivants du matériel :
  - Kayak : étanchéité de la coque et des caissons. Étanchéité des couvercles de caissons. Anneaux de bosse aux deux pointes. Sac à corde ou ligne d'at-trape flottante d'au moins 15 mètres. Gouvernail ou dérive en bon état. Vis et écrous bien serrés. Ajustement des jupettes et des pédales. VFI PORTÉ. Pompe bien fixée.
  - Pagaie de rechange en bon état (c'est votre roue de secours dans un groupe).
  - Ballon de pagaie accessible et fonctionnel.
  - Compas bien fixé (modèles amovibles).
  - Carte et étui étanche accessibles et bien fixés.
  - Corne de brume en bon état (cartouche neuve ou cartouche de rechange si nécessaire).
  - Petit sac étanche accessible pour vêtements supplémentaires et vivres de course.
  - Équipement radio en bon état de marche (piles neuves ou piles de rechange).



MIKE BEEDELL

- Fusées de détresse en bon état, non périmées et accessibles.
- Lampe de poche fonctionnelle et piles de rechange.
- Trousse de premiers soins adaptée au nombre de participants et à la durée de l'activité.
- Tables des marées et des courants.
- Réchaud et carburant compatible.
- Eau potable.
- Assurez-vous d'avoir laissé à un tiers une copie de votre itinéraire et de votre plan d'urgence (Voir chapitre 9).
- Prenez les dernières informations sur les conditions météo et de navigation.
- Assurez-vous que chacun connaît bien les consignes de sécurité.
- Donnez-vous une structure de fonctionnement liée au niveau des participants (chef de file, serre-file...). Si vous doutez de vos habilités, n'hésitez pas à recourir à des professionnels de l'activité.

# 13 LISTE AIDE MÉMOIRE

	Sortie journalière en lac ou rivière	En milieu maritime AJOUTER	Sortie de plusieurs jours AJOUTER
<u>MATÉRIEL</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kayak de mer</li> <li>• Pagaie</li> <li>• Jupette</li> <li>• Un VFI de la taille appropriée par participant</li> <li>• Sifflet ou corne de brume</li> <li>• Corde flottante (15 m ou 50 pi)</li> <li>• Ballon de pagaie</li> <li>• Pompe ou écope</li> <li>• Petit sac étanche</li> <li>• Eau potable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kayak d'une longueur minimum : 4 mètres ou 13 pieds</li> <li>• Pagaie de secours démontable</li> <li>• Fusées de détresse</li> <li>• Compas (ou boussole)</li> <li>• jumelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tente</li> <li>• Tapis de sol</li> <li>• Sac de couchage</li> <li>• Réchaud et combustible</li> <li>• Chaudrons et poêle</li> <li>• Assiettes, tasse et ustensiles</li> <li>• Kit de cuisine (sel, poivre, pince, savon biodégradable, allumettes, ouvre-boîtes... etc.)</li> <li>• Nourriture</li> <li>• Papier hygiénique</li> <li>• Petite pelle</li> <li>• Toile abri</li> </ul>
<u>VÊTEMENTS</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaussures ou sandales</li> <li>• Bas de laine</li> <li>• Short ou pantalon</li> <li>• T-shirt polyester</li> <li>• Vêtement à manches longues en fibres synthétiques</li> <li>• Chandail de laine ou fourrure polaire</li> <li>• Chapeau ou casquette avec attache</li> <li>• Imperméable</li> <li>• Vêtements de rechange dans sac étanche.</li> <li>• Gants de cycliste.</li> </ul> <p><b>début et fin de saison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtements isothermiques</li> <li>• Bottillons et gants de Néoprène</li> <li>• Tuque ou cagoule</li> </ul>	<p>Liste de base, mais avec vêtements pour conditions froides.</p> <p>Même en été, l'eau est plus froide et les conditions météo changent brusquement.</p>	<p><b>Vêtements de rechange</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sous vêtements</li> <li>• Bas chauds</li> <li>• Pantalon</li> <li>• T-shirt</li> <li>• Chemise</li> <li>• Chandail</li> <li>• Chaussures</li> <li>• Tuque supplémentaire</li> <li>• Serviette</li> <li>• Bas d'imperméable</li> </ul>
<u>SÉCURITÉ</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lunettes de soleil avec attache</li> <li>• Crème solaire</li> <li>• Gourde ou Thermos</li> <li>• Carte topo. ou carte guide dans un étui étanche</li> <li>• Trousse de premiers soins</li> <li>• Lampe de poche étanche et piles</li> <li>• Lotion insectifuge ou filet</li> <li>• Vivres de course (ex : fruits secs)</li> <li>• couteau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio météo ou VHF</li> <li>• Carte marine</li> <li>• Table des marées</li> <li>• Prévision météo nautique</li> <li>• Réserve d'eau douce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médicaments personnels</li> <li>• Lunettes ou lentilles cornéennes supplémentaires</li> <li>• Nourriture de secours</li> <li>• Double des cartes</li> <li>• Trousse de réparation</li> <li>• Trousse de couture</li> <li>• Filtre à eau ou réserve d'eau</li> <li>• Petite cordelette 3mm x 20 m</li> <li>• Piles de rechange et bougie</li> <li>• Sacs étanches pour tout le matériel</li> </ul>

## 14 CODE D'ÉTHIQUE DU KAYAKISTE

- Vous êtes la personne la mieux placée pour assurer votre sécurité. Planifiez adéquatement vos sorties.
- Soyez courtois en tout temps et respectez les autres usagers. Proposez votre aide à toute personne qui semble en difficulté.
- Renseignez-vous et respectez les règlements en vigueur ainsi que la propriété privée.
- Évitez les brusques changements de direction. Ils dérangent la faune et peuvent surprendre les autres utilisateurs du plan d'eau.
- Ne campez jamais sur des îles de moins de 60 mètres de diamètre ou celles qui abritent des colonies d'oiseaux ou de phoques. À terre, évitez les aires de nidification et les échoueries de phoques.
- Ne vous approchez pas à moins de 200 mètres des animaux.
- Réduisez bruit et vitesse à proximité des animaux. Ne jamais les encercler ou les poursuivre.
- Éloignez-vous si vous détectez des signes de nervosité ou de panique chez les animaux observés.
- Ne lavez jamais rien directement dans le plan d'eau. Le lavage (vaisselle, lessive et douche) se fait toujours à terre, avec un savon biodégradable. De cette façon, le sol joue pleinement son rôle de filtre.
- Utilisez un réchaud plutôt qu'un feu ouvert pour préparer vos repas.
- Rapportez tous vos déchets et assurez-vous, en quittant un site de camping, de ne laisser aucune trace de votre visite.
- Faites connaître ce code d'éthique.

BONNE RANDONNÉE !

# 15 RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

---

## Garde côtière canadienne

Information	tél. (800) 267-6687
Urgence	tél. (800) 463-4393
Radio :	16 VHF (156,8)
Tél. cell. :	*16
Site Web	<a href="http://www.ccg-gcc.gc.ca">http://www.ccg-gcc.gc.ca</a>

---

## Parcs Canada

Parc marin du Saguenay – Saint-Laurent	tél. (418) 235-4703
Réserve de parc national de l'Archipel-de-Mingan	tél. (418) 538-3285 ou 3331 (h.s.)
Parc national Forillon	tél. (418) 368-5505
Parc national de la Mauricie	tél. (819) 536-2638
Information générale	tél. (800) 463-6769
Site Web général	<a href="http://www.parkscanada.pch.gc.ca">http://www.parkscanada.pch.gc.ca</a>

---

## Environnement Canada (Service canadien de la faune)

Site Web	<a href="http://www.ec.gc.ca">http://www.ec.gc.ca</a>
----------	-------------------------------------------------------

---

## Environnement Canada (météorologie)

Radiométéo(162,475 Mhz, 162,55 Mhz ou 162,40Mhz)	
Radio VHF	Voie 21B (161,65 Mhz), voie 83B (161,775 Mhz) et voie 25B (161,85 Mhz)
Site Web	<a href="http://www.wul.qc.ec.gc.ca/meteo">www.wul.qc.ec.gc.ca/meteo</a>

---

## Prévisions enregistrées sur répondeurs(service gratuit)

Région	No de téléphone
Baie-Comeau	418-589-6911
Carleton	418-364-6383
Chicoutimi	418-545-6642
Gaspé	418-368-5378
Mont-Joli	418-775-7205
Montréal	514-283-3010
Port Cartier	418-766-7151
Québec	418-648-7766
Rimouski	418-722-3081
Sept-Îles	418-962-5339
Tadoussac *	418-235-4771
Trois-Rivières	819-371-5200
* <i>Bulletins de prévisions maritimes, en service du 1er juin au 30 septembre seulement.</i>	

---

## Sépaq (Parcs et réserves du Québec)

Information	tél. (800) 665-6527
Site Web	<a href="http://www.sepaq.com">http://www.sepaq.com</a>

---

## Fédération québécoise du canot et du kayak

Information	tél. (514) 252-3001
Site Web :	<a href="http://www.canot-kayak.qc.ca">http://www.canot-kayak.qc.ca</a>

---

## Québec Kayak

Kayak de mer et grandes randonnées maritimes	
Site Web de diffusion d'information sur le kayak de mer	<a href="http://www.cam.org/~cyrd/kayak/index.html">http://www.cam.org/~cyrd/kayak/index.html</a>

---

# REMERCIEMENTS

## **Fédération québécoise du canot et du kayak**

### **Rédaction**

Bernard Hugonnier

### **Collaborateurs principaux**

Daniel Cyr

Luc Le Blanc

Annick Normandin

### **Équipe de soutien**

Hugues Michaud

Langis Tremblay

Comité kayak de mer : Daniel Cyr, Luc Desjardins, Alain Girard,

Luc Le Blanc, Maren Reinhold, Serge Savard.

### **Direction**

Pierre Trudel

### **Parcs Canada**

L'équipe du parc marin du Saguenay – Saint-Laurent

### **Garde côtière canadienne**

Bureau de la sécurité nautique

## **Organismes associés à la démarche**

Association des Producteurs en Tourisme d'Aventure du Québec

Site Internet : <http://ecoroute.uqcn.qc.ca/ecot/aptaq/>

Association québécoise des pourvoyeurs de kayak de mer

**Conception graphique** : Point de vue Cartographie

**Direction artistique** : Jocelyne Hénen

**Photo de la page couverture** : Parcs Canada/ Jean Audet

---

Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 1999

ISBN-2-89101-173-2

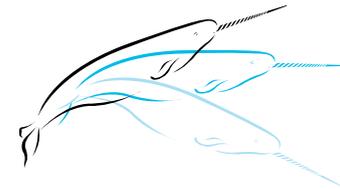
Reproduction intégrale autorisée

Toute reproduction partielle ou modification nécessite l'accord de la Garde côtière canadienne, de Parcs Canada et de la Fédération québécoise du canot et du kayak.

---

L'AVENTURIER 

[www.aventurier.net](http://www.aventurier.net)



**BORÉALDESIGN**

[www.borealdesign.com](http://www.borealdesign.com)



2159, rue Ste-Catherine Est  
Montréal 1 800 567-1106

*Nomad*  
Kayaks

[www.clic.net/~nomad](http://www.clic.net/~nomad)



[www.kayacano.ca](http://www.kayacano.ca)



[www.kayakqua.com](http://www.kayakqua.com)