



Le canoë fait partie du tissu social de notre pays et constitue une activité scout classique. En fait, le **canoë-kayak** est l'une des **compétences d'aventures de plein air**. La pratique de ces compétences est une bonne façon de devenir un canoteur expérimenté. Voici certains conseils essentiels afin d'assurer votre sécurité lors de votre prochaine sortie sur l'eau!

Faites du canoë de façon sécuritaire

1 Partagez vos plans

Que vous sortiez pour un après-midi, une fin de semaine assurez-vous de soumettre un **formulaire de demande de camping et d'activités de plein air** à votre commissaire de groupe. Le plan de route **AdventureSmart** vous facilite la tâche pour partager vos plans avec d'autres lorsque vous faites des activités qui ne sont pas des sorties scouts.



2 Vérifiez les prévisions météo

Même lors d'une belle journée, le vent peut être dangereux. Pagayez en fonction de vos capacités et restez près de la rive si possible. Sortez de l'eau si vous apercevez des éclairs et attendez au moins **30 minutes** après une tempête avant de retourner sur l'eau. Préparez un plan en cas de mauvais temps ou d'un autre accident. Sachez comment obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

4 Habillez-vous selon la météo

Un chapeau et des lunettes sont essentiels, peu importe la saison. Pour les journées chaudes et ensoleillées, portez des vêtements qui respirent et qui vous protégeront du soleil. Mettez de la crème solaire! Portez plusieurs couches de vêtements lorsqu'il fait froid ou qu'il pleut afin de garder votre corps au chaud et au sec, et portez un coupe-vent.

3 Apprenez vos techniques

Apprenez vos techniques de base en canoë à l'aide de **canoteurs expérimentés**. Apprenez comment embarquer et descendre d'un canoë, naviguer sur l'eau, pagayer de façon efficace et réagir de façon responsable lorsque vous chavirez. Assurez-vous aussi de vous pratiquer à secourir quelqu'un dans l'eau.

5 Ne dépassez pas vos limites

Apprenez à pagayer sur un cours d'eau calme. Progressez tranquillement vers de plus grands cours d'eau et de plus longues sorties, surtout pour les plus jeunes pagayeurs qui ont moins de force musculaire et d'endurance.

Soyez prêts — Liste d'équipement



2. Sifflet 3. Corde (15m) 4. Sac à corde
5. Écope 6. Lampe de poche imperméable
7. Signaux lumineux

Vêtement de flottaison individuel (VFI) ou veste de sauvetage : Ça fonctionne seulement si vous le portez!

8. Trousse de premiers soins 9. Compas
10. Appareil de communication
11. Pagaie supplémentaire
12. Eau potable et collations

6 Ne prenez pas de risques

Portagez toujours les rapides à moins que vous n'ayez suivi des cours d'expert en eaux vives et que vous ayez le bon équipement de sécurité (incluant les casques et les sacs à cordes). Lors de journée pluvieuse ou venteuse, n'allez pas sur l'eau. Attendez que les conditions soient bonnes avant de sortir sur l'eau.

8 Soyez visibles

Choisissez des couleurs vives pour votre canoë ou votre veste de sauvetage ou VFI. Votre veste de sauvetage ou VFI devraient avoir des éléments réfléchissants et vous devriez y attacher un sifflet.

7 Suivez le code de la route

Apprenez comment partager le cours d'eau de façon responsable et sécuritaire, surtout lorsque vous pagayez sur des cours d'eau occupés. Consultez les **lignes directrices de Transport Canada** pour obtenir plus d'information.

9 Restez à la vue

Lorsque vous pagayez en groupe, assurez-vous que les passagers d'un canoë peuvent au moins voir le canoë en avant d'eux. Prenez des pauses régulières ensemble pour boire et manger. Assurez-vous que tout le monde est prêt à repartir avant de continuer.

10 Portagez prudemment

- Utilisez le système de compagnonnage pour porter. Aidez votre ami à mettre son sac à dos ou à soulever ou déposer son canoë. Soulevez une charge adéquate, vous pouvez faire deux voyages au besoin.
- Restez dans le sentier. Ayez votre sifflet à porter de main si jamais vous ou votre ami avez besoin d'aide.

