

# Kayak de mer

## guide de sécurité



Fédération  
québécoise  
du canot  
et du kayak



Pêches et Océans  
Canada

Garde côtière

Fisheries and Oceans  
Canada

Coast Guard



RECHERCHE  
ET  
SAUVETAGE

SEARCH  
AND  
RESCUE



PARC MARIN DU  
Saguenay-Saint-Laurent

Canada

## REMERCIEMENTS

### Texte original<sup>(1)</sup>

Bernard Hugonnier

### Texte de l'adaptation canadienne

Daniel Gauvreau

### Collaborateurs

#### Spécialistes :

Jim Price (TN)

Alison Hughes (NB)

Ike Whitehead (NE)

Daniel Cyr (QC)

Bernard Hugonnier (QC)

Serge Savard (QC)

Fred Loosemore (ON)

Deanna Hintze (AB)

Kim Crosby (CB)

David Pinet (CB)

Michael Pardy (CB)

### Garde côtière canadienne, Bureau de la sécurité nautique :

Paul Blunt (Pacifique)

William Aris (C et A)

Stephen Sherburne (C et A)

Jocelyn Brisson (QC)

Langis Tremblay (QC)

Luc Le Blanc (Maritimes)

Colleen Sutton (TN et L)

### Direction

#### Fédération québécoise du canot et du kayak :

Pierre Trudel

### Conception graphique

Point de vue Cartographie

### Direction artistique

Jocelyne Hénen

### Photo de la page couverture

Parcs Canada / Jean Audet

---

Bibliothèque nationale du Canada

Dépôt légal : 1<sup>e</sup> trimestre 2003

ISBN-2-89101-178-3

Reproduction intégrale autorisée

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

---

<sup>(1)</sup> Kayak de mer guide de sécurité, édition 1999, Montréal.

# TABLE DES MATIÈRES

**Introduction** ..... 2

## **L'activité**

1 Embarcation, équipement et tenue vestimentaire ..... 4

2 Techniques de base et cours ..... 9

## **Le milieu et la pratique**

3 Difficultés inhérentes au milieu de pratique ..... 11

4 Météorologie ..... 14

5 Réglementation ..... 16

## **Le Canada en quelques pages** ..... 20

6 Les zones de pratique ..... 21

7 La région de Terre-Neuve ..... 25

8 La région des Maritimes ..... 29

9 La région du Québec ..... 33

10 La région du Centre et de l'Arctique ..... 36

11 La région du Pacifique ..... 40

## **L'excursion**

12 Planification et préparation d'une excursion ..... 43

13 Avant de partir ..... 45

14 Liste aide-mémoire ..... 47

15 Navigation ..... 48

16 Environnement et code d'éthique ..... 50

## **Sécurité et sauvetage**

17 Récupération ..... 53

18 Hypothermie ..... 55

19 Communications ..... 56

## Ressources et références

# INTRODUCTION

## *PARTONS LA MER EST BELLE*

Un dimanche matin de juillet, le téléphone sonne chez un pourvoyeur de kayak de mer. « Bonjour, ici la Garde côtière canadienne. On nous rapporte que six kayaks identifiés au nom de votre compagnie flottent actuellement à la dérive, vides, en amont de Grande-Pointe<sup>1</sup>. Que devons-nous faire ? ».



KIM CROSBY, KAYAKBC.COM

Quelques explications plus tard, on apprend qu'un petit groupe d'amis avait loué les kayaks la veille, pour une excursion de fin de semaine. Ils se sont faits surprendre par une marée de 20 pieds : ils n'avaient pas amarré les kayaks, qui sont doucement partis au fil de l'eau. Le responsable du groupe, voulant économiser 40 \$, n'avait pas loué du pourvoyeur la radio VHF que ce dernier lui proposait. « Je connais le trajet, avait-il déclaré. Il n'arrivera rien ». Sans embarcation ni téléphone, au pied d'une falaise inaccessible, il n'avait ce matin-là aucun moyen de communiquer sa détresse. Grâce à la vigilance des riverains, la Garde côtière rapportait les kayaks une heure plus tard, à un groupe un peu piteux.

Ce genre d'histoire est-il un cas isolé ? Non. La Garde côtière canadienne aide annuellement plusieurs dizaines de kayakistes plaisanciers. Souvent, nombre d'entre eux n'ont même pas de VFI<sup>2</sup> ou les autres équipements obligatoires : or, il est obligatoire d'en avoir un par personne à bord et il est conseillé de le porter.

Parfois, une balade commencée au soleil est perturbée par une brume qui s'épaissit rapidement. Vous ne voyez plus la proue de

<sup>1</sup> Fait vécu, mais nom fictif.

<sup>2</sup> VFI : Vêtement de flottaison individuel.

vosre kayak. Ou encore, à deux ou trois kilomètres au large, un grain peut vous surprendre, et en l'espace de quelques minutes, les vagues ont atteint presque deux mètres de hauteur. Parti en maillot de bain, vous n'avez pas prévu de vêtement chaud : vous risquez l'hypothermie. Ce genre d'incident a toujours deux causes : méconnaissance des lieux et de l'activité, et mauvais jugement.

Loisir de plus en plus populaire, le kayak de mer n'est pas une activité dangereuse. C'est une embarcation formidable pour apprendre à connaître la mer et profiter des grands plans d'eau, observer la faune et la flore, voir un coin de pays sous un autre angle, se récréer dans un environnement naturel. Le Canada, le plus grand pays du monde, bordé par trois océans, offre une multitude de possibilités au kayakiste de mer.

Pour pratiquer le kayak de mer en toute sécurité, il faut une connaissance du milieu et de l'activité ainsi qu'une bonne attitude. Le milieu marin et les grands plans d'eau présentent des risques que l'on se doit de connaître avant d'y accéder. Quelle est la hauteur de la marée à cet endroit ? la vitesse du courant ? la force du vent ? Et quel effet ont tous ces facteurs sur le kayak ? Si vous ne pouvez répondre à ces questions, cette brochure est pour vous.

Elle a pour but de vous sensibiliser aux difficultés inhérentes à la pratique et aux risques qui leur sont associés. Or, cette connaissance s'acquiert par la formation et la pratique. Si vous n'avez ni l'une ni l'autre, le meilleur conseil à suivre est de partir avec un guide qualifié. Ces derniers, lorsqu'ils sont membres d'une association reconnue, suivent des règles précises en matière de matériel, d'encadrement et de conduite. Enfin, méfiez-vous des locuteurs sans scrupules ou inconscients qui prétendent qu'il n'y a aucun danger à partir avec leurs kayaks. Recherchez les boutiques qui sont aussi reconnues par une association compétente.

Cette brochure comprend cinq parties. La première vous parle de l'équipement et de l'embarcation. La deuxième vous présente les principales difficultés inhérentes au milieu marin. La troisième est un très rapide survol de l'ensemble du Canada, dont les régions retenues sont les régions administratives de la Garde côtière canadienne. Dans la quatrième et la cinquième partie, vous trouverez plein de conseils pour préparer votre sortie de façon sécuritaire.

Rappelez-vous que connaître et anticiper sont les deux bases de la sécurité.

# 1 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.

Sauf pour certains modèles démontables, la structure interne a complètement disparu dans les embarcations modernes. Elles 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 2 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.

Parmi les matériaux utilisés, les plus populaires sont 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. Ces derniers permettent 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 une embarcation adaptée aux plans d'eau que vous comptez fréquenter.

Grâce à des ballons de flottaison ou des **caissons d'air, l'embarcation peut flotter en cas de dessalage**. Ces caissons sont munis **d'ouvertures étanches** et peuvent recevoir 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 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 des modèles offerts sur le marché, seuls des essais et les conseils avisés

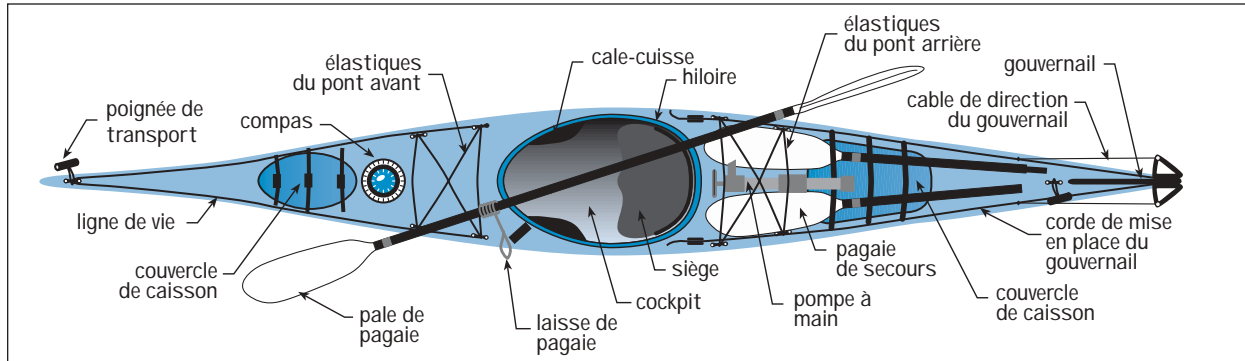


ILLUSTRATION : DANIEL CYR

d'un spécialiste pourront vous aider à choisir l'embarcation qui vous convient.

## L'ÉQUIPEMENT

### L'équipement obligatoire

Le kayak de mer est soumis au **Règlement sur les petits bâtiments**. Selon la longueur du kayak, obligation est faite au kayakiste d'avoir à son bord un certain nombre d'accessoires (voir le chapitre 5 sur la réglementation).

## LES ACCESSOIRES INDISPENSABLES

**La jupette** assure l'étanchéité entre le kayakiste et son embarcation. Réalisée 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**.

**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).

**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'œillets 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**, contrairement à la boussole, est optimal sur l'eau. 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. Attention aux éléments métalliques qui peuvent fausser le compas s'ils sont placés trop près.

**Un 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 marins et permet-

tent 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 5, 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 par une radiobalise de localisation des sinistres (RLS).

**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 marins.

**Un signal pyrotechnique (de type D)** générera pendant quelques minutes un épais nuage orange visible uniquement le jour. Un contenant de **fluorescéine** produira une tache d'un vert fluorescent. Ces deux derniers signaux ne devraient être utilisés qu'une fois les secours en vue afin de faciliter le repérage.

## LA TENUE VESTIMENTAIRE

### **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 extérieure, 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 au cou pour ne pas les oublier ou les perdre.

Des vêtements de rechange devraient toujours être disponibles dans un contenant imperméable.

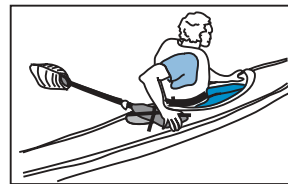
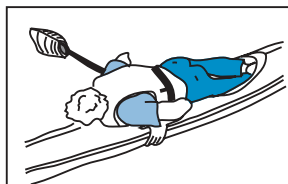
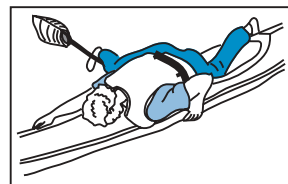
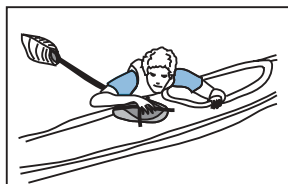
## 2 TECHNIQUES DE BASE ET COURS

Le kayak ne se renverse pas seulement à le regarder. Il est conçu pour demeurer stable : mais c'est une chose de flotter en eau calme et une autre de maîtriser le kayak sur un plan d'eau agitée.

Les vagues, un mauvais ajustement du matériel, un équipement inadéquat ou la fatigue sont tous des éléments qui peuvent provoquer un dessalage (chavirage).

Avant de partir sur l'eau, assurez-vous de bien sentir votre position et le mouvement du kayak, et prenez soin de faire tous les ajustements nécessaires. Voici quelques conseils en ce sens : **mais rappelez-vous qu'ils ne sauraient remplacer un cours.**

Commencez par ajuster les cale-pieds du gouvernail en fonction de la longueur de vos jambes. **Soyez bien assis**, le dos droit, les pieds appuyés sur les cale-pieds 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 « en-fermé »** 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 1 :



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 découplera votre plaisir.** Les principales techniques à connaître sont : 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.**

Dans la plupart des régions canadiennes, il existe des associations dont le mandat est de promouvoir la pratique du kayak de mer. Souvent associées au canotage récréatif, ces collectivités regroupent des clubs de pratiquants, offrent des programmes de formation et de nombreux outils d'information sur les lieux de pratique. À côté de ces organismes collectifs, on trouve des associations de guides, des regroupements de pourvoyeurs et de compagnies, des guides indépendants, tous spécialisés dans leur discipline et qui peuvent vous encadrer en toute sécurité, surtout dans une région qui vous est inconnue. À défaut de trouver un organisme précis, adressez-vous à votre ministère provincial du tourisme : on pourra facilement vous orienter vers les ressources adéquates. Le chapitre sur chaque région vous fournit quelques références à ce propos.

Il existe aussi d'excellents ouvrages techniques ainsi que des livres-guides portant sur des régions spécifiques.

## 3 DIFFICULTÉS INHÉRENTES AU MILIEU DE PRATIQUE

La sécurité débute par la connaissance. Plusieurs facteurs relatifs à l'environnement maritime et des grands plans d'eau viennent compliquer la pratique du kayak de mer. Ces caractéristiques posent des difficultés qu'il faut connaître, identifier et surtout, apprendre à prévoir afin d'éviter les risques d'accidents. Voici les principales :

### La topographie des côtes

La forme et le relief du rivage influencent les capacités de mise à l'eau et d'accostage. Parfois, la côte n'est constituée que de falaises inaccessibles et interdit toute possibilité de mettre pied à terre. D'autres fois, la marée basse laisse de vastes étendues boueuses dans lesquelles il est désagréable de patauger avant de mettre à l'eau.

Les îles, les caps, les baies ainsi que les fjords, peuvent compliquer l'orientation, autant en mer que sur les grands lacs. Il vaut mieux avoir la bonne carte sous la main.

### Le milieu marin

- **L'eau froide** : la température de 8°C est un seuil critique.

Entre 8 et 15°C, la baignade n'est pas très agréable mais peut être tolérée. Sous les 8°C, un bain forcé peut provoquer l'hypothermie en quelques minutes et en bas de 5°C, le risque est majeur pour la survie.

- **La marée et le courant** : le courant est invisible mais a un effet important sur le kayak. En mer, le courant change de direction avec les marées. Il peut retarder votre progression ou vous entraîner très loin de votre itinéraire. L'amplitude des marées peut parfois dépasser les 6 mètres et plus. Mais attention, dans certaines régions, des marées de moins de 1 mètre peuvent créer des courants fort dangereux. Considérant qu'un kayakiste récréatif peut maintenir en moyenne une vitesse de 2 à 3 nœuds\* (3,5 à 5,5 km/h), **un courant de 1 à 4 nœuds est considéré comme moyen ; au-dessus de 4 nœuds, il s'agit de courant important.**
- **Le vent** : certaines régions ont des vents dominants et réguliers aisément prévisibles. Le vent a un effet de dérive similaire au courant et peut aussi abaisser rapidement la température

\* Nœud : unité de vitesse correspondant à un mille marin à l'heure, l'équivalent de 1,85 km/h.

ambiante. Les coups de vent soudains provoquent de fortes vagues, parfois déferlantes, et peuvent vous faire dériver très loin des berges. Environnement Canada utilise des termes spécialisés pour décrire la force du vent dans ses prévisions météorologiques : vent léger, moins de 12 nœuds (20 km/h) ; modéré, de 12 à 19 nœuds (20 à 35 km/h) ; fort, de 20 à 33 nœuds (35 à 60 km/h). Un avertissement de vent fort aux petites embarcations est diffusé en cas de vents soutenus d'une vitesse de 20 à 33 nœuds. Pour le kayak de mer, les experts disent qu'un vent léger est inférieur à 15 km/h ; modéré, moins de 25 km/h ; fort, plus de 25 km/h. Il faut donc interpréter les prévisions météorologiques en fonction de son embarcation.

- **Le fetch** : désigne la distance sans obstacle sur laquelle le vent peut accélérer, favorisant la formation de vagues. Plus cette étendue est grande, plus fort sera le vent.

### La circulation maritime

- **Cargos, bateaux de pêche et autres plaisanciers** : le trafic peut être intense sur les grandes voies navigables ou le long de certaines côtes. 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 son radar, ne vous voit qu'à deux milles marins par temps clair et vous perd de vue si vous êtes à moins d'un demi-mille marin devant lui.

- Connaissez vos droits et obligations comme plaisancier et respectez les règlements de navigation afin d'éviter les abordages (collisions). 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 sont les couleurs les plus voyantes sur l'eau. Les appareils de signalisation doivent toujours être accessibles.

### Le milieu humain

Une région habitée signifie qu'il sera un peu plus facile d'obtenir du secours et de déclencher, au besoin, des procédures de recherche et de sauvetage. Pour le Québec et l'Atlantique, toute la zone située au-dessus du 51<sup>e</sup> parallèle est désignée comme globalement éloignée de toutes ressources.

- **L'environnement naturel** 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'éloigne-

ment sont autant d'éléments susceptibles de faire prendre des dimensions catastrophiques à un incident banal.

- Capacité et fiabilité des moyens de communication : vérifier quel moyen de communication est le plus adapté à la région visitée. Ne pas oublier que les téléphones cellulaires sont loin de bien fonctionner partout.

### Les conditions météorologiques

Les conditions météo sur un 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.

- 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 soudainement et peut durer plusieurs jours en zone maritime.

La prévention demeure toujours votre alliée la plus sûre. Les kayakistes qui désirent faire des sorties de plusieurs jours doivent

PARKS CANADA / JEAN AUDET



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.

Partez toujours un minimum de deux embarcations à la fois et laissez une copie de votre plan de route à une personne sûre. Passé un certain délai, cette personne déclenchera les procédures de recherche si vous n'avez pas donné signe de vie.

Lors de la planification de votre itinéraire, tenez compte des difficultés et assurez-vous d'avoir la compétence et le matériel nécessaires pour y faire face.

## 4 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 19, sur les communications 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 quotidiennement (voir 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 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.

PARKS CANADA / D. ROSSET



Les conditions météo sur mer peuvent être très différentes de celles sur terre.

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

## 5 RÉGLEMENTATION

---

Si la pratique du kayak de mer est un outil d'évasion privilégié, elle est soumise à des 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.

La pratique du kayak de mer est soumise au Règlement sur les petits bâtiments. 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. Deux catégories de kayak de mer sont visées par le règlement : les embarcations de 6 mètres et moins, et les embarcations de plus de 6 mètres et d'au plus 8 mètres.

### RÈGLEMENT SUR LES PETITS BÂTIMENTS

Pour vous conformer au règlement, vous devez avoir à bord les équipements suivants.

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

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 même plan ou croisées (droite ou gauche) pour diminuer la prise au vent. 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 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.
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.

### 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 3 : dangers inhérents à la pratique, le chapitre 19 : 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 marin de la rive.**

### RÈGLEMENT SUR LES ABORDAGES

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



MIKE BEEDELL



lettre lorsque 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 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 marins 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 marin car sa vision est masquée par la coque 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.**

## RÈGLEMENT SUR LA RADIOCOMMUNICATION

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.

### Au-delà de la réglementation

## SOYEZ VISIBLES SUR L'EAU

Le kayak est petit en comparaison des voiliers ou autres embarcations de plaisance motorisées, des bateaux de pêche ou des navires commerciaux. Aussi, le kayakiste doit-il adopter une attitude préventive et éviter de se placer dans une situation où les autres bateaux ne pourraient l'apercevoir.

Le kayakiste doit être conscient que son embarcation est très difficile à apercevoir sur l'eau et ce, dans toutes les conditions de météo. Lorsque le kayak est dans un creux entre deux vagues, il devient presque invisible.

Le kayak a très peu de vitesse et devrait par conséquent éviter d'emprunter les canaux ou les voies navigables et il devrait être très prudent en traversant les grands plans d'eau, particulièrement à l'embouchure des cours d'eau où la circulation maritime est intense. Les endroits les plus sûrs pour le kayak sont le long du rivage.

Lorsqu'un autre bateau approche et ne semble pas apercevoir le kayakiste, ce dernier doit signaler sa présence au moyen d'un signal sonore (corne ou sifflet) ou d'un signal visuel. La pagaie est certainement la pièce d'équipement qui permet le mieux au kayakiste de se faire repérer.

Les vêtements et le VFI devraient être de couleur très voyante : l'orange est recommandé puisque c'est la couleur la plus visible sur l'eau dans toutes les conditions, même si de nouvelles couleurs ont été approuvées. Un fanion monté sur une tige souple peut aider à attirer l'attention : fusée éclairante, fanion, corne, miroir de signalisation peuvent aussi aider à signaler sa position en cas d'urgence ou d'incident.

# LE CANADA EN QUELQUES PAGES

---

**E**n plus de la côte, le kayak de mer se pratique aussi en eau douce, sur les lacs petits et grands, sur les portions de rivière où l'eau est calme. Cela donne, pour l'ensemble du Canada une infinité de lieux qu'il était impossible de répertorier en quelques pages.

Cette brochure n'est pas un guide de terrain : elle a pour thème la sécurité. Nous avons voulu attirer l'attention du lecteur sur les conditions spécifiques à chaque région du Canada. Pour composer son itinéraire, le kayakiste devra se référer aux cartes et livres guides de la région choisie et demander conseil auprès d'experts et d'associations reconnus.

Les régions retenues pour découper le territoire canadien correspondent aux régions administratives de la Garde côtière

canadienne. Elles correspondent également aux réalités dictées par la mer et les grandes voies d'eau navigable du pays.

Pour aider le lecteur à mesurer avec une certaine précision le niveau de difficulté auquel il pourrait être confronté, nous avons opté pour un concept de « zone de pratique ». Une zone correspond à un territoire où se trouvent généralement les mêmes difficultés. Les pages qui suivent visent à sensibiliser le lecteur aux dangers spécifiques d'une région.

Il n'y a aucune zone où il n'y a pas de difficulté. Pour assurer sa sécurité, le kayakiste se doit de bien connaître les difficultés d'une zone donnée et de pouvoir évaluer et anticiper le risque qu'elles présentent. Cela suppose que le kayakiste doit élaborer un itinéraire en tenant compte de son niveau technique, de la difficulté du milieu et des conditions prévues.

Pour partir en toute sécurité, il ne faut jamais surestimer ses capacités ou sous-estimer la difficulté d'un milieu, surtout si l'on y est jamais allé. Et rappelez-vous qu'en groupe, il faut toujours adapter le niveau de difficulté au pratiquant le moins expérimenté.

KIM GROSBY, KAYAKBC.COM

## 6 LES ZONES DE PRATIQUE

---

**L**e chapitre sur les difficultés spécifiques décrit les caractéristiques d'un milieu qui présentent une difficulté pour la pratique. Il s'agit d'un survol très sommaire et rien ne remplace la connaissance de ces difficultés et la maîtrise des techniques requises pour y faire face.

Une zone de pratique, telle que conçue aux fins de cette brochure, est un territoire caractérisé par un certain nombre de difficultés. Plus elles sont nombreuses et plus elles sont grandes, plus le niveau général de difficulté est élevé. Et plus le risque qui y est associé est grand. Le niveau de risque, rappelons-le, ne peut être diminué que par la connaissance du milieu, la maîtrise de la technique et l'encadrement professionnel au besoin.

Un milieu comprend des caractéristiques qui sont généralement stables ou prévisibles : la taille du plan d'eau, la température de l'eau, la vitesse du courant, la hauteur des marées, la possibilité de s'abriter rapidement. Ces éléments et d'autres, sont un volet qui sert à définir le niveau de difficulté d'une zone.

Les conditions météorologiques représentent aussi un élément de difficulté, mais qui se caractérise par son caractère imprévisible. C'est pourquoi nous le traitons à part dans chacune des zones. Le niveau de difficulté identifié n'est valable que pour les conditions météorologiques bien définies. Le kayakiste a donc intérêt à



MIKE BEEDELL

estimer les conditions actuelles, à connaître les prévisions avant de partir et à demeurer aux aguets tout au cours de la sortie. Lorsque les conditions dépassent les repères à respecter pour chaque zone, on devrait reporter la sortie ou changer d'endroit.

Le niveau de difficulté décrit pour chacune des zones est valable pour la saison estivale, soit généralement les mois de juin à août. En dehors de cette période, les changements de conditions font augmenter la difficulté.



MIKE BEDELL

Le regroupement des difficultés en quatre zones s'appuie sur d'autres façons de faire, ailleurs dans le monde. D'autres organismes ou des livres guides peuvent présenter des échelles de difficultés qui leur sont propres : dans tous les cas, il faut les étudier avec soin afin de déterminer si votre niveau de connaissance et de technique correspond à la difficulté du milieu visé. Dans le doute, renseignez-vous auprès de différentes sources locales qui connaissent bien le milieu où vous souhaitez vous aventurer.

En terminant, un mot sur l'itinéraire. Un itinéraire est un choix de parcours et un découpage de l'espace que l'on fait de façon subjective. Le niveau de difficulté d'un itinéraire n'appartient pas au terrain puisqu'il s'agit d'un choix personnel. Si vous prévoyez faire quelques kilomètres en une demi-journée, avec du temps pour arrêter, on parle d'un itinéraire facile. Mais si vous envisagez des étapes de 30 kilomètres et des trajets de huit heures ou plus, on parle alors d'un itinéraire très exigeant.

Une vitesse moyenne pour la pratique récréative du kayak de mer se situe aux alentours de 3 kilomètres à l'heure. Prévoir des journées d'environ 5 heures : donc, une distance quotidienne de 15 kilomètres. Ceci dépend évidemment de la forme physique, du niveau technique et du niveau de difficulté de la zone choisie.

## ZONE I : niveau de difficulté BAS

Petit lac ou cours d'eau à faible débit. La topographie ne présente pas d'obstacles à l'orientation. Nombreuses possibilités de s'abriter. Facilité d'accostage : sites nombreux et faciles, plages.

Plan d'eau douce. La température de l'eau est acceptable, généralement supérieure à 18° C au plus fort de l'été. Le courant varie de nul à 2 nœuds. Le milieu étant généralement abrité, le fetch est limité et le vent cause rarement des difficultés.

Civilisation/isolement, assistance : facilement accessible pour le ravitaillement, les communications, les urgences ou les secours.

Conditions météo à respecter : vent léger, moins de 15 km/h, visibilité parfaite, absence de précipitations.

## ZONE II : niveau de difficulté MODÉRÉ

Grands lacs et réservoirs d'eau douce. Nombreuses îles et baies : orientation difficile.

Possibilité de coups de vent. Bord de mer moyennement exposé au vent mais avec plusieurs possibilités de s'abriter : îles, baies, ports. Facilité d'accostage : sites nombreux et généralement faciles.

Eau salée. Température de l'eau : froide, en moyenne entre 12 et 18° C . Marée inférieure à 1,5 mètres. Vents dominants réguliers et courant de 2 à 4 nœuds.

Civilisation/isolement, assistance : relativement habitée, assistance de niveau inégal. Moyens de communication autres que VHF (téléphones cellulaires) moins fiables.

Navigation maritime de plaisance.

Conditions météo à respecter : surface ou mer calme et vent léger, moins de 15 km/h.

## ZONE III : niveau de difficulté ÉLEVÉ

Bord de mer exposé au vent : peu d'endroits pour s'abriter. Présence de courants marins complexifiés par l'action des marées. Fetch important pouvant générer de la houle et des zones de surf rendant parfois l'accostage difficile. Mer agitée : vagues, zones de

clapot, houle, embruns, déferlantes. Facilité d'accostage : sites suffisants mais parfois difficiles, plages, galets et rochers.

Température de l'eau : en moyenne de 8 à 12° C. L'eau est très froide en permanence et pose un problème de survie en cas de dessalage. Courants de plus de 4 nœuds.

Civilisation/isolement, assistance : région côtière peu habitée. L'assistance en cas d'urgence peut prendre un certain temps même si les télécommunications par radio VHF ne posent pas de problème. Présence de circulation maritime de plaisance. Présence importante de circulation maritime commerciale.

Conditions météo à respecter : vent modéré, moins de 25 km/h. Changement brusque de l'état du temps.

#### ZONE IV : niveau de difficulté TRÈS ÉLEVÉ

Région isolée et soumise à un climat sévère. Mer tumultueuse avec des courants très forts. Zone propice à des vents très puissants générant une houle importante et obligeant à surfer pour les

accostages ou les mises à l'eau. Courants de plus de 4 nœuds, clapot, vagues stationnaires, etc.

Facilité d'accostage : sites très peu nombreux, côte accidentée et difficilement accessible. Falaises.

Température de l'eau : peut être inférieure à 5°C, un risque majeur aggravé par la présence possible d'icebergs ou glace flottante.

Civilisation/isolement, assistance : les secours extérieurs sont presque inexistants. La région côtière est inhabitée. Seules les communications par satellite sont fiables. La circulation maritime est rare.

Conditions météo à respecter : prévoir le pire.

Voici maintenant une présentation très générale des diverses zones de pratiques à travers le Canada. Comme le territoire couvert par une zone est très vaste, il est évident qu'une même zone peut comprendre des régions de difficulté moindre. D'où l'importance d'obtenir de bons renseignements au plan local.

## 7 RÉGION DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

---

Façonné il y a 10 000 ans par la retraite des glaciers, le territoire continue d'être sculpté par les vagues, les glaces et les intempéries caractéristiques du climat océanique. Avec près de 10 000 km de littoral, l'île est une mine de découvertes pour les pagayeurs, qu'ils soient novices ou experts. La côte du Labrador ajoute un autre 7 000 km au menu des kayakistes plus endurcis. Des cheminées marines aux anses isolées, des bandes de baleines aux colonies d'oiseaux marins, attendez-vous à être fascinés par la variété des paysages et de la vie marine qui vous attend le long de cette côte accidentée.

Mais venez bien préparés... En été, la température de l'eau de surface oscille autour de 12 degrés Celsius sur le versant Atlantique, et est à peine plus élevée du côté du golfe. Certains lacs de Terre-Neuve, notamment les lacs Grand, Red Indian et Gander, sont de véritables mers intérieures qui restent très froides, même l'été. Les férus de kayak de mer devront porter des vêtements de protection thermique (combinaison isothermique ou étanche) pour toutes leurs excursions.

Dans plusieurs régions de la province, divers facteurs (faible population, rivages déchiquetés et temps instable) se conjuguent pour créer un environnement de pagaie qu'on peut classer comme zones III ou IV. Les vents dominants sont d'ouest, mais les bourrasques, aussi

fréquentes qu'imprévisibles, soufflent de partout. Les vents violents créent des mers agitées et limitent les choix d'accostage. Le vent s'engouffre dans les fjords et les défilés comme dans des entonnoirs. Les courants marins font rarement plus de 1 nœud à l'heure en eaux terre-neuviennes; ceci dit, dans certaines conditions, on en a mesuré qui faisaient environ 4 nœuds à l'heure entre des îles.

Les pagayeurs doivent choisir des secteurs qui conviennent à leur niveau d'aptitude. Les novices et les intermédiaires devraient se limiter aux baies abritées et aux archipels. Les longues étendues de côte inaccessible ne doivent être explorées que par des kayakistes experts. Tous les amateurs qui veulent essayer une côte qui ne leur est pas familière devraient d'abord s'informer sur place des sites d'accostage, des dangers à la navigation, des prévisions météo et des moyens de communiquer (cellulaire, couverture VHF).

Enfin, à cause de la nature très variable du relief côtier et du climat, le pagayeur trouvera des conditions de zones I à IV dans toutes les régions décrites ci-dessous, et ne devra pas se surprendre de rencontrer toutes ces conditions réunies dans une même sortie. Tel est le cas de l'excursion de Cape Broyle, populaire auprès des kayakistes : protégé de tous côtés sauf à l'est, le pagayeur novice bénéficie d'une



DEPARTMENT OF TOURISM, CULTURE AND RECREATION

navigation tranquille jusqu'au fond de la baie et aboutit à proximité du village et de points d'accostage; à l'opposé, pagayer en sens inverse vers l'embouchure de la baie exposera le plaisancier à des conditions de zone IV : points d'accostage rares, falaises abruptes sur lesquelles les vagues rebondissent, houle intense et dangereux vents de terre.

### Zones III et IV

#### Côte est

La baie de Bonavista et la rive nord de la baie de la Trinité offrent de nombreuses possibilités d'excursions, courtes ou de plusieurs jours. Les villages sont clairsemés le long des deux côtes. La baie de Bonavista, très fréquentée par les plaisanciers, est constellée d'îles qui posent des défis à la navigation; les goulets qui les séparent sont

exposés au large et aux vagues agitées par de forts vents d'est. Le fjord Newman, dans le parc national Terra-Nova, peut être parcouru de forts vents du sud-ouest, mais ses nombreuses anses offrent un abri, des eaux plus chaudes et des terrains de camping sauvage. Les vents violents du nord-est peuvent soulever des mers mauvaises à mesure qu'on approche de la haute mer.

La rive sud de la baie de la Trinité, relativement peuplée, est largement exposée aux vagues de l'ouest. La baie de la Conception, la plus peuplée de cette région, offre de nombreux refuges, en particulier dans le fond. Les vents forts du nord-est peuvent causer des houles modérées et des eaux agitées.

La côte est de la presqu'île Avalon, avec plusieurs havres abrités comme Cape Broyle, Aquafort et Calvert, présente des conditions plus calmes. On trouvera plusieurs organisateurs d'excursions le long de cette côte. Les grottes marines peuvent être dangereuses et on ne doit s'y risquer que dans des conditions idéales, en l'absence de houle. On pourra aussi y voir se nourrir un grand nombre de baleines, dont on se tiendra à une distance prudente. Toutefois, seuls des pagayeurs expérimentés devraient s'aventurer le long de la côte exposée à l'Atlantique nord, les vents d'est y créant des conditions fort dangereuses : houle, mer agitée et vagues de rebond près des falaises. Dans l'ensemble, ce secteur de falaises abruptes, aux points d'accostage rares, est à peu près inhabité.

### **Côte nord**

On trouvera des centaines d'îles à explorer dans la baie Notre Dame. De nombreuses routes secondaires donnent accès à la baie, qui présente nombre de points d'accostage et de petits villages. Certaines voies d'eau peu profondes sont même assez chaudes pour une bonne baignade. Les vents du nord et du sud-ouest peuvent soulever des moutons entre les îles et compliquer les conditions de canotage sans prévenir. On pourra essayer des vagues de rebond aux extrémités nord de certaines grandes îles. À mesure qu'on s'approche de l'embouchure de la baie, on éprouvera les effets du courant glacial du Labrador et des conditions de houle. Les glaces marines peuvent persister tout le mois de juin dans l'ouest, et on en trouve souvent jusqu'à la fin de juin à l'intérieur de la baie des Exploits. Les plaisanciers doivent se souvenir que les icebergs sont instables à cette étape de leur périple et peuvent basculer sans avertissement.

Une côte aux pentes abruptes, densément boisée et inhabitée, où jusqu'à 20 km peuvent séparer les points d'accostage, caractérise la côte est de la péninsule Northern.

### **Côte sud**

La côte ouest de la péninsule de Burin, inhospitalière et exposée aux vents dominants du sud-ouest, est bordée de hautes falaises où les points d'accostage sont rares. Plusieurs fjords offrent des refuges, mais leur configuration favorise les turbulences causées par l'effet d'entonnoir.

Le brouillard est plus fréquent le long de cette côte. Persistant, il est souvent trop dense et étendu pour être chassé même par les vents forts. L'archipel de Burgeo fait exception à la norme : accessible par la route, son réseau d'îles et de plages sablonneuses constitue un paradis pour les pagayeurs quand la mer est mauvaise ailleurs.

Les eaux intérieures de la baie St. Mary's et de la baie de Plaisance, ainsi que l'archipel Merasheen, sont de bonnes zones de canotage. Elles sont cependant exposées à de forts vents du sud et de l'est qui créent de la houle et des mers agitées. Bien que les points d'accostage y soient nombreux, le secteur est essentiellement inhabité et la brume y est fréquente durant l'été.

### **Côte ouest**

La baie des Îles et Bonne Baie (à l'intérieur du parc national du Gros-Morne) présentent des conditions de canotage variées. La côte près de l'embouchure de ces baies est bordée de hautes falaises ininterrompues exposées aux vents dominants du sud-ouest, qui créent souvent des conditions de mer chaotiques près de la rive. Le novice préférera les bras intérieurs, avec leurs nombreux points d'accostage et petits villages. Dans les deux baies, les sautes de vent et l'effet d'entonnoir peuvent soulever de hautes vagues. Des vents catabatiques dévalant des montagnes posent de sérieux dangers aux pagayeurs. La côte ouest de la péninsule Northern offre directement aux vents dominants son littoral bas et rocheux. On

observe souvent des glaces dans le détroit de Belle-Isle au début de juillet. À mesure qu'on descend le détroit, notamment dans le secteur de la baie St. George et plus au sud, les brouillards seront plus fréquents durant les fronts humides du sud-ouest.

### **Côte du Labrador**

Comparée à la côte nord, montagneuse, isolée et presque inaccessible, la côte sud du Labrador offre un littoral ondulé et nu où de petits villages sont dispersés. Toute la côte est sujette à des tempêtes subites et à des vents très violents. Le vent qui s'engouffre dans les baies et les fjords est particulièrement dangereux. Les ours polaires et les icebergs présentent des risques additionnels. Ces éléments, associés aux eaux glaciales de la mer du Labrador, exigent une planification détaillée, des préparatifs et une prudence extrême de la part des kayakistes d'expérience.

### **RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX POUR TERRE-NEUVE ET LABRADOR**

#### **The Department of Tourism, Culture and Recreation**

[www.gov.nf.ca/tcr](http://www.gov.nf.ca/tcr) ; [info@tourism.gov.nf.ca](mailto:info@tourism.gov.nf.ca) • ou (800) 563-NFLD

#### **Hospitality Newfoundland and Labrador:**

[www.hospitality.nf.ca/index.php](http://www.hospitality.nf.ca/index.php) • (800) 563-0700

#### **Adventure Tourism Association of Newfoundland and Labrador**

(709) 722-2000

### **Kayak Newfoundland and Labrador (KNL)**

[www.kayakers.nf.ca/](http://www.kayakers.nf.ca/)

### **Canoe Newfoundland**

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

### **Livres guides**

Jim Price, Kevin Redmond and Dan Murphy, *Canyons, Coves and Coastal Waters*, Breakwater Books, 1996

Kevin Redmond, Dan Murphy, *Sea kayaking Newfoundland and Labrador*, Nimbus Publishers, 2003

### **MÉTÉO**

Canaux 21B, 25B et 83B.

### **Environnement Canada : météo marine**

[www.meteo.ec.gc.ca/natmarine/ATLANTIC/index\\_e.html](http://www.meteo.ec.gc.ca/natmarine/ATLANTIC/index_e.html)

### **Garde côtière canadienne :**

Bureau de la sécurité nautique : (709) 772-6915

Rapports sur les incidents de pollution marine : (800) 563-2444

### **URGENCE – RECHERCHE ET SAUVETAGE MARITIME ET AÉRIENNE**

(800) 563-2444 • (709) 772-5151

# 8 LA RÉGION DES MARITIMES

---

## ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD, NOUVELLE-ÉCOSSE, NOUVEAU-BRUNSWICK.

Toute la côte des provinces maritimes est très accessible par la route et un vaste réseau de traversiers. Le pont de la Confédération, le plus long pont au monde au-dessus d'une étendue d'eau salée, relie maintenant l'Île-du-Prince-Édouard et le Nouveau-Brunswick.

### Zone 1

#### **Les eaux intérieures du Nouveau-Brunswick.**

Les eaux qui alimentent la tête de la rivière Saint-Jean forment un réseau de lacs reliés par des portages très accessibles pour des sorties familiales. La rivière Saint-Jean, qui est en réalité un fleuve puisqu'elle se jette dans la mer, est longue et large : elle coule du nord-ouest du Nouveau-Brunswick, où elle forme la frontière avec les États-Unis, et se termine dans la baie de Fundy. On peut y faire un voyage d'une semaine si on ne craint pas de faire du portage à chaque barrage. Les sections entre les barrages permettent des sorties à la journée. Le Nouveau-Brunswick compte aussi plusieurs réseaux de lacs, et des rivières où la marée remonte. Le début de la rivière Sainte-Croix

donne aussi accès à un réseau de lacs. La rivière Miramichi est célèbre pour la pratique du poling et la pêche au saumon : l'embouchure, près de la ville du même nom, se prête bien au kayak de mer.

### Zone 2

#### **La baie des Chaleurs**

La côte nord du Nouveau-Brunswick est très habitée et on y retrouve plusieurs services. Il y a plusieurs très belles plages dans la baie Nepisiguit. La région de l'île Miscou est un peu plus exposée aux vents et l'eau y est plus froide.

#### **Le détroit de Northumberland et la côte nord de l'Île-du-Prince-Édouard**

Cette région inclut les côtes de chacune des trois provinces maritimes. Elle jouit d'un climat maritime très doux : on y retrouve l'eau la plus chaude de toute la côte est au nord de la Caroline. Sa température peut dépasser les 20° C dans les endroits abrités. Ce littoral est le royaume des plages sans fin et des dunes de sable. Il y a peu de brume. Le vent dominant du sud-ouest amène la chaleur de la terre ferme, et pourtant, c'est bien la mer. Les marées ont moins de 1 m.

Dans le détroit de Northumberland, un faible courant va de l'ouest vers l'est. La région est aussi très habitée.

Bien que plus exposée au vent du Golfe, la côte nord de l'Île-du-Prince-Édouard ne présente pas d'autres difficultés.

### **Le lac Bras d'Or**

À l'intérieur du Cap Breton, cet immense lac salé est protégé de la brume et des tempêtes de l'Atlantique. Il est comme une mer intérieure avec de multiples canaux qui communiquent avec la mer. Les eaux sont chaudes et on y trouve de nombreux villages et marinas, et un paysage rural. L'endroit est très habité. Il peut cependant être soumis à de très forts vents en raison de son étendue.

Les lacs Grand et Spednic au Nouveau-Brunswick sont intéressants mais il faut se méfier du vent qui peut se lever soudainement sur ces étendues peu profondes. La région du parc national Kejimikujik en Nouvelle-Écosse offre également de belles possibilités de kayak sur lac et un bord de mer intéressant.



PARCS CANADA / J. BEARDSSELL

### **Zone 3**

#### **La côte est et sud**

Les parties sud et est de la côte de la Nouvelle-Écosse sont très exposées aux vents de l'Atlantique. Mais tout au long de cette côte se trouvent de nombreux ports ainsi que des criques, des îlots et des îles pour se réfugier en cas de problème. L'eau permet la baignade en été, pourvu qu'elle ne soit pas trop longue. C'est

la région des Maritimes où la brume est la plus fréquente, surtout de mai à juillet. Le vent dominant est du sud-ouest et les tempêtes sont courtes. Les marées vont de 1,5 à 2,5 m et le courant est négligeable.

Le sud de la côte subit l'influence de la baie de Fundy jusqu'à la hauteur de Shelburne : les marées peuvent atteindre 4 m avec le courant important qui en résulte. Il y a aussi beaucoup de brume dans cette région, et la température de l'eau varie de 13 à 18° C.

#### **Le Cap Breton**

La partie nord du Cap Breton est habituellement exposée aux vents forts (NO et SE). Peu d'îles longent le littoral. Il y a souvent des haut-

fonds et des barres de sables ainsi que des forts courants qui rendent difficile l'accès aux ports. Il n'y a pas beaucoup de bons endroits pour accoster. La température de l'eau dépasse souvent les 16° C en été et il y a peu de brouillard dans cette région. Les marées vont de 1 m sur le côté du Golfe à 2 m sur la côte Atlantique.

Sauvage, la côte est peu habitée. Les paysages sont par contre époustouffants, donnant vue sur des dénivelés importants. La population est accueillante et l'assistance extérieure est accessible.

## Zone 4

### La baie de Fundy

Le premier conseil à donner au kayakiste qui s'aventure dans cette région est de se procurer une table des marées pour la baie de Fundy. En effet, ces marées détiennent le record mondial de l'amplitude : elles varient de 6 m (île du Grand Manan) à 18 m (bassin des Mines). Les courants forts qui en résultent peuvent atteindre les 8 nœuds. La mer est souvent trompeuse : on peut mettre à l'eau à marée haute, lorsque la surface est calme, et trois heures plus tard, on se croirait dans une machine à laver géante. Les grandes étendues de boue découvertes à marée basse sont très désagréables. Parfois, ce sont des cailloux glissants cachés sous les herbes qui compliquent les manœuvres d'accostage et de campement.

Le vent peut se lever brusquement, en quelques minutes, et lorsqu'il est contraire au courant, crée des zones de vagues stationnaires qui compliquent la manœuvre. De plus, ce littoral inhospitalier présente les plus hautes falaises de la côte des Maritimes. Il n'y a en général aucun endroit pour s'abriter. La baie de Passamaquoddy et les îles environnantes sont cependant protégées des vents de l'Atlantique et sont l'une des plus belles régions fauniques des Maritimes.

L'eau y est très froide également : elle dépasse rarement les 13° C. En été, on campe avec tuque et mitaines. Les gens de la région disent que la brume y est si dense que l'on peut s'appuyer dessus. On ne voit plus l'extrémité de son kayak.

La circulation maritime est très dense à l'entrée et à la sortie des ports. Les bateaux de pêche commerciale se déplacent très rapidement. Le mouvement de l'eau laisse beaucoup d'éléments nutritifs en suspension et crée en contrepartie un milieu très riche pour la faune marine ou ailée.

Terminons avec un conseil pour tout kayakiste qui visite ces eaux pour la première fois : recourez aux services d'un guide expérimenté.

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX POUR LA RÉGION DES MARITIMES

### Nouvelle-Écosse

#### **Canoe Kayak Nova Scotia**

canoens@sportns.ns.ca

www.ckns.ca

#### **Nova Scotia Tourism**

www.gov.ns.ca/tourism.htm

#### **Nova Scotia Adventure Tourism Association**

WWW.ADVENTURENOVASCOTIA.COM

### Nouveau-Brunswick

#### **Canoe Nouveau-Brunswick**

president@canoenb.org

www.canoenb.org

#### **Tourisme et Parcs Nouveau-Brunswick**

www.tourismenouveau-brunswick.ca

### Île-du-Prince-Édouard

www.gov.pe.ca

#### **Tourism Industry Association of Prince Edward Island**

www.tiapei.pe.ca/ • tiapel@pei.sympatico.ca

#### **Livres guides**

Scott Cunningham, *Sea Kayaking in Nova Scotia*, Nimbus Publishing, 1996

Alison Hughes, *Paddling in Paradise*, Goose Lane Editions, 2002

### MÉTÉO

Canaux 21B, 25B et 83B.

#### **Garde côtière canadienne :**

Bureau de la sécurité nautique: (902) 426-7425

Rapports sur les incidents de pollution marine : (800) 565-1633

### URGENCE – RECHERCHE ET SAUVETAGE MARITIME ET AÉRIENNE

(800) 565-1582

(902) 427-8200

# 9 LA RÉGION DU QUÉBEC

---

## LA PROVINCE DE QUÉBEC

Le Québec offre de très nombreuses possibilités pour la pratique du kayak de mer. Les plans d'eau fermés, du petit lac au grand réservoir, certaines longues portions calmes de rivières et le milieu maritime et côtier que sont le Saguenay, le fleuve Saint-Laurent et le golfe. On y retrouve toute la gamme des difficultés.

### Zone 1

#### **Les eaux intérieures : petits et moyens lacs, rivières à faible débit**

Les petits plans d'eau sont répartis partout dans la province. L'eau n'y est pas froide en été. Les chaînes de lacs reliés par des sentiers de portage peuvent permettre des sorties un peu plus longues sur des lacs qui ne présentent pas de difficultés majeures : le kayak de mer n'est cependant pas une embarcation conçue pour être transportée à dos d'homme sur de longues distances.

Certaines rivières ont de longues portions calmes et un courant faible. Par exemple, la rivière des Outaouais, le Richelieu et le

Saint-Maurice. Les lacs et certaines portions de rivière peuvent être situés en territoire réglementé comme les parcs, les réserves fauniques et les Zones d'exploitation contrôlée (ZEC). Il faut donc se renseigner sur la réglementation et les tarifs en vigueur.

### Zone 2

#### **Les grands lacs et les réservoirs.**

#### **Par exemple, les réservoirs Gouin et Cabonga ainsi que les lacs Champlain, Memphrémagog, Saint-Jean**

Les grands plans d'eau se retrouvent également sur tout le territoire du Québec. Ces grands lacs sont naturels ou sont des réservoirs créés artificiellement. L'absence de marée et de courant, l'eau plus chaude en été et la présence de nombreuses îles en font un terrain de jeu privilégié et encore sous-utilisé pour des parcours de quelques jours. Les nombreuses îles et les baies profondes peuvent cependant causer des difficultés d'orientation. Sur ces plans d'eau, les grandes zones sans obstacle favorisent parfois l'accélération du vent (fetch) ; ce dernier peut créer en quelques minutes d'énormes vagues et faire dériver le kayakiste très loin de la rive.



PARCS CANADA / JEAN AUDET

### **Les grands cours d'eau à courant moyen**

Le fleuve Saint-Laurent en amont de Québec et le fjord du Saguenay (à l'exception de l'embouchure).

La principale difficulté réside dans la navigation de plaisance qui peut être assez dense au plus fort de la saison estivale : il faut connaître et suivre les règles de navigation en vigueur. Les rives sont souvent privées, ce qui diminue les possibilités d'accostage et de camping.

### **Zone 3**

**Les réservoirs du complexe Manicouagan-Outarde et le lac Mistassini. L'embouchure du Saguenay, le fleuve Saint-Laurent entre Québec et Pointe-des-Monts (rive nord) et Québec et Matane (rive sud)**

La région maritime soumise à l'influence des marées 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, mais c'est aussi potentiellement le plus difficile.

La proximité apparente des côtes donne souvent une fausse impression de sécurité. Une baignade forcée dans l'eau glacée ou l'apparition soudaine de fortes vagues rappellent 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 4**

**La Côte-Nord, de Pointe-des-Monts à Natashquan, la péninsule gaspésienne de Matane à la baie des Chaleurs, la baie James, la baie d'Hudson et tout le territoire au-dessus du 51° Nord**

Le golfe du Saint-Laurent est connu dans le monde pour la rigueur de son climat et les difficultés de navigation. Courants froids et marées, vents chauds ou froids peuvent s'affronter pour provoquer des tempêtes aussi soudaines que violentes. Le brouillard peut survenir à tout moment, et le trafic maritime de gros porteurs y est intense.

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LE QUÉBEC

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

(514) 252-3001 ou [info@canot-kayak.qc.ca](mailto:info@canot-kayak.qc.ca)

[www.canot-kayak.qc.ca](http://www.canot-kayak.qc.ca)

### **Livre guide**

*Guide des parcours canotables, tomes I et II*, pour les plans d'eau intérieurs et rivières.

### **Parcs Canada**

Information: (800) 463-6769

### **Sépaq : parcs et réserves du Québec**

Information : (800) 665-6527 ou [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

### **Tourisme Québec - Quebec Tourism Information**

<http://www.tourisme.gouv.qc.ca>

Information : (877) 266-5687

## MÉTÉO

### **Environnement Canada**

Radio-Météo : (162,475 Mhz, 162,55 Mhz ou 162,40Mhz)

Radio VHF : Voies 21B (161,65 Mhz), 83B (161,775 Mhz) et 25B (161,85 Mhz)

<http://lavoieverte.qc.ec.gc.ca/meteo/>

Information : (800) 463 4311

### **Garde côtière canadienne :**

[www.securitenautique.gc.ca/](http://www.securitenautique.gc.ca/)

Bureau de la sécurité nautique : (418) 648-5331

Réseau d'alerte (pollution marine, épave, bouée déplacée) :  
(800) 363- 4735

## URGENCE – RECHERCHE ET SAUVETAGE MARITIME ET AÉRIENNE

(800) 463-4393

(418) 648-3599

## **SÛRETÉ DU QUÉBEC**

Plans d'eaux intérieurs

Téléphone 911, cellulaire \* 4141

# 10 LA RÉGION DU CENTRE ET DE L'ARCTIQUE

---

## ONTARIO, MANITOBA, SASKATCHEWAN, ALBERTA, T.N.O. ET NUNAVUT

On pourrait croire que le centre du Canada, qui couvre quatre provinces et deux territoires, est peu propice à la pratique du kayak de mer, mis à part la région des Grands-Lacs et quelques autres grands plans d'eau. C'est oublier que cette grande région est elle aussi bordée par un océan. L'océan Arctique, en raison des difficultés qu'il présente, exige des précautions tout à fait particulières.

### Zone 1

#### **Les rivières typiques des prairies et les réseaux de petits lacs dans les plaines**

Dans les Prairies, plusieurs rivières sont larges et coulent paresseusement dans des régions parfois habitées, parfois désertiques. Par exemple : la rivière Lower Red Deer et la rivière Milk. On peut les comparer à un lac mouvant. Peu de difficultés techniques, à part certaines rivières qui peuvent être très rocailleuses. D'autres rivières ont un débit plus élevé et exigent une meilleure habileté technique : présence de trains de vagues. L'eau de ces rivières est généralement froide.

### Zone 2

#### **Baie Georgienne**

La baie Georgienne est un très grand plan d'eau, donc sujette aux vents. La partie est de la baie comporte beaucoup d'îles et est relativement abritée. Le vent dominant est vers le rivage et l'eau est chaude en été. Il y a cependant une présence non négligeable de circulation maritime de plaisance.

#### **Les lacs de montagne**

Les lacs de montagne ont une eau froide qui ne favorise pas la baignade, même en été. Ces lacs sont souvent dans des vallées profondes où le vent s'engouffre avec force. Le temps peut changer très rapidement, provoquant des tempêtes.

### Zone 3

#### **Grands-Lacs**

Le North Channel et l'ouest de la péninsule de Bruce sont plus exposés aux grands vents. La côte est de la péninsule de Bruce et le sud de la baie, quoique plus protégés, constituent une région où il y a peu d'îles et peu d'endroits abrités pour accoster. Les plages

rocailleuses compliquent les accostages lorsque le vent vient vers la rive et produit de fortes vagues.

### **Autres très grands lacs : Lacs Winnipeg, Reindeer, Athabaska**

Même s'ils ne sont pas toujours très froids, leur grande taille les rend sujets à de violentes tempêtes. Orientation difficile ; ils sont souvent dans des régions peu habitées où l'assistance immédiate est presque inexistante.

Le Lac des Bois à Kenora a un réseau tentaculaire de baies parsemées de milliers d'îles. Possibilité de vents très violents dans les grandes ouvertures, et orientation compliquée par la multitude de canaux. Forte circulation maritime.

## **Zone 4**

### **Grand lac des Esclaves, Grand lac de l'Ours**

Ces grands lacs sont en zone 4 à cause de la température de l'eau très froide et de la rudesse de la température.

### **Lac Supérieur**

Ce lac est aussi vaste qu'un océan et l'eau y est aussi froide. C'est un océan sans la marée. Ce plan d'eau est très exposé et à l'automne, il n'est pas rare que les vagues y atteignent les 6 mètres et plus. La partie est du lac est plus habitée.

### **La baie d'Hudson et la baie James**

Sur ces côtes, les marées s'étalent en longueur plutôt qu'en hauteur : à marée basse, il faut parfois patauger dans de grandes étendues boueuses et s'éloigner à 15 kilomètres du rivage pour trouver assez d'eau pour pagayer. Sur la côte ouest de la baie, on note la présence d'ours blancs, et plus au nord, vers les Territoires du Nord-Ouest, la température est extrêmement froide. Il faut ajouter à cela les difficultés d'accès.

### **La rivière MacKenzie**

On peut se rendre jusqu'à l'océan Arctique sur cette très longue rivière. Beaucoup de circulation commerciale et de nombreux débris flottants rendent la navigation hasardeuse. Eau très froide.

## **Grand Nord et Arctique**

### **Territoires du Nord-Ouest, Nunavut**

(Ces indications sont également valables pour le Labrador et le nord de la Colombie-Britannique.)

Plusieurs kayakistes arrivent dans le Grand Nord avec armes et bagages et se lancent dans les eaux glaciales de l'Arctique sans préparation adéquate. Le Nord, comme on l'appelle aussi, est un territoire isolé : le réseau de communication est limité, que ce soit pour le VHF, le courrier électronique ou même le téléphone



PARKS CANADA/MI BOULIANNE

terrestre. Ces appareils ne fonctionnent pas partout. Il serait avisé de se munir d'un téléphone satellite. Les fusées éclairantes seront de peu d'utilité puisqu'il n'y a généralement personne pour les voir.

Le froid est une autre difficulté à laquelle peu d'habitants des régions du sud sont préparés. On voit quelquefois des touristes arriver à l'aéroport en sandales alors qu'il y a encore de la neige au sol. Dans une eau qui avoisine les 5° C, même au milieu de l'été (dans la partie sud des T.N.O.), une immersion d'à peine quatre minutes peut causer une hypothermie sévère. On a vu des personnes très sensibles au froid être frappées d'apoplexie seulement à mettre les pieds à l'eau. Il faut prévoir davantage de vêtements de rechange dans un contenant étanche, utiliser des combinaisons protectrices appropriées ainsi qu'un modèle de VFI qui offre une protection plus élevée contre le froid.

La faune, autant terrestre que marine, représente un danger important. La gestion du camp doit en tenir compte : l'ours blanc est un prédateur qui s'attaque aux humains. L'odeur de la nourriture pourra attirer l'ours, le loup et le renard, par exemple, sur des distances considérables. Le morse est connu pour être agressif, surtout les individus solitaires, et n'hésitera pas à charger pour protéger son territoire et défendre ses petits. Les baleines sont curieuses et présentent un danger majeur lorsqu'elles s'approchent trop des kayaks.

Ces régions magnifiques sont à fréquenter en compagnie de spécialistes qui géreront tous les aspects du matériel et de

l'encadrement. Lorsque vous faites affaire avec une compagnie, assurez-vous que leurs guides possèdent l'expérience de la région et qu'ils ont les équipements de sécurité adéquats.

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA RÉGION DU CENTRE ET DE L'ARCTIQUE

### Ontario

#### **Ontario Recreational Canoeing Association**

info@orca.on.ca • www.orca.on.ca

### Manitoba

#### **Manitoba Recreational Canoeing Association :**

www.paddle.mb.ca

### Saskatchewan

#### **Saskatchewan Canoe Association**

1870 Lorne St, Regina SK S4P 2L7

### Alberta

#### **Alberta Recreational Canoeing Association**

www.abcanoekayak.org • info@abcanoekayak.org

### NUNAVUT

#### **Nunavut Paddling Association**

dkreuger@hotmail.com

### Sport North

www.sportnorts.com

### MÉTÉO

Great Lakes : channels 21B, 25B et 83B.

#### **Garde côtière canadienne :**

www.ccg-gcc.gc.ca/cen-arc/index\_f.htm

Bureau de la Sécurité nautique : (519) 464-5081

Rapport sur les incidents de pollution marine : 800 265-0237

## URGENCE – RECHERCHE ET SAUVETAGE MARITIME ET AÉRIENNE

(800) 267-7270

(613) 965-3870

# 11 LA RÉGION DU PACIFIQUE

---

En Colombie Britannique, la mer est facilement accessible et le kayak de mer est perçu comme un bon moyen de découvrir les attraits naturels ou culturels de la côte, qui sont nombreux et pas trop éloignés. De nombreux kayakistes sont attirés par ces points d'intérêt mais ont tendance à sous-estimer les difficultés de la région côtière. Ici, les courants puissants, les vents forts et l'eau froide sont les principaux facteurs de risque. Certains plaisanciers, qui ont troqué leur embarcation motorisée pour un kayak de mer, oublient parfois qu'ils n'ont plus de moteur à bord pour le trajet du retour ou lorsque le temps se gâte.

Sur la côte ouest, les kayakistes peuvent sortir en mer presque à l'année longue. Mais les indications qui suivent sont valables uniquement pour la saison estivale qui s'étend généralement du début de mai à la fin de septembre. En dehors de cette saison, la difficulté de chacune des zones monte d'un niveau : la zone 2 devient zone 3, et ainsi de suite. Ici comme ailleurs, la connaissance du milieu et une attitude de respect face à la mer sont les premiers gages de sécurité.

## Zone 1

### **Les eaux intérieures dans le centre et le sud de la province**

Lacs petits ou moyens peu exposés au vent, rivières à faible courant

et baies protégées. Régions généralement habitées. Par exemple : le lac Wood, le lac Elk et le lac Williams.

## Zone 2 (avec des exceptions)

### **Les lacs de montagne et les grandes rivières**

Les grands lacs et les rivières importantes sur l'ensemble du territoire de la Colombie-Britannique et du Yukon. La principale difficulté de ces plans d'eau est causée par le vent qui s'engouffre dans des vallées encaissées et peut créer sur ces grands lacs des vagues rapprochées et hautes de plus de 1 mètre. Certains de ces plans d'eau ont comme caractéristique une eau très froide, des courants forts, une fiabilité limitée des moyens de communication et parfois, un trafic commercial important. Par exemple : le lac Okanagan Lake, le lac Kamloops, les rivières Columbia et Thompson.

### **Inside Passage, entre l'île de Vancouver et le continent**

Côte est de l'île de Vancouver, de Victoria à Port Hardy, et la côte ouest de la Colombie-Britannique, de Vancouver aux îles Broughton. C'est la région où la plupart des gens débutent, puisque les conditions de pratique sont bonnes durant la saison estivale. Mais il faut savoir que les eaux demeurent entre 7 et 11° C même en été, en raison de la turbulence des courants qui ramènent en surface les

eaux froides des profondeurs. Aussi, le vent est généralement à l'inverse du courant, ce qui crée une mer agitée. La plus grande difficulté de cette zone réside dans les très forts courants qui peuvent dépasser les 10 nœuds.

### **Inside Passage : les exceptions**

Bien que cette région soit en grande partie en zone 2, certains endroits présentent des exceptions et sont du niveau de la zone 3. Voici quelques exemples : Skoukumchuck, où le courant atteint les 12 nœuds et Seymour Narrows qui, avec un courant de plus de 16 nœuds, est connu pour avoir la deuxième plus rapide marée au monde. Dans d'autres endroits, comme Discovery Passage, la marée crée des courants très violents qui sont connus et bien indiqués sur les cartes marines. Il ne faut pas sous-estimer la force de ces masses d'eau mouvantes qui peuvent propulser un kayak sans ménagement, un kilomètre plus loin, en quelques minutes. Le détroit de Johnstone est aussi une région difficile en raison des vents forts et très changeants. Près de Victoria, la région des Southern Gulf Island a beaucoup de courants.

### **Zone 3 (avec des exceptions)**

#### **La côte ouest de l'île de Vancouver**

Bien que de nombreux fjords et anses offrent un espace plus abrité, cette côte est très exposée aux vents qui créent des zones de surf, des vagues hautes et une forte houle. La côte connaît un important trafic

maritime à certains endroits et est sujette à la brume ; l'eau y est froide et les possibilités de recherche et sauvetage sont plus limitées à certains endroits. Côte en grande partie inhabitée : on y trouve peu de points d'accès ou de services. Les sites d'accostage sont aussi limités.

Un pourvoyeur raconte qu'un voyage de six jours en avait duré dix : le groupe avait dû s'immobiliser au même endroit en raison de mauvaises conditions. Ils avaient manqué de nourriture et plusieurs voyageurs avaient raté leur avion...

### **Les exceptions : des endroits très localisés de la côte ouest de l'île de Vancouver**

Certains endroits de cette côte présentent des exceptions et sont du niveau de la zone 4. Le nord de l'île, de Port Hardy à la péninsule de Brooks, les environs de Pachena Point, de Nootka Island, d'Estevan Point, de Tatchu Point et de Victoria à Bamfield. Tous ces endroits (et d'autres) sont exposés à des zones de surf et sont presque inaccessibles pour accoster.

### **Zone 4**

#### **La partie centrale de la côte de la Colombie-Britannique, de Bella Bella à Prince-Rupert**

C'est une région très isolée, où il y a très peu de sites d'accostage et où la fiabilité des communications par VHF est aléatoire. La côte est exposée et souvent inaccessible. Il y a de nombreux canaux où



KIM CROSBY, KAYAKBC.COM

les courants atteignent les 3 à 6 nœuds. Le détroit d'Hécate est un plan d'eau très peu profond : quand le vent se lève, la mer devient très rapidement agitée.

### **Les côtes ouest et est de l'archipel de la Reine-Charlotte**

La côte de l'archipel de la Reine-Charlotte est sauvage, éloignée de tout service, exposée, et offre peu de sites d'accostage parce que le plateau continental se jette directement dans la mer. Zones de surf importantes. Le pagayeur qui s'aventure ici doit être un amateur de plein air très autonome et très expérimenté. Bien que mieux protégée, la côte est aussi très isolée.

### [RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA RÉGION DU PACIFIQUE](#)

#### **Colombie-Britannique**

#### **Recreational Canoeing Association of British Columbia**

[www.bccanoe.ca](http://www.bccanoe.ca) • [info@bccanoe.com](mailto:info@bccanoe.com)

#### **British Columbia Tourism**

[www.hellobc.com](http://www.hellobc.com) • [www.britishcolumbia.com](http://www.britishcolumbia.com)

#### **Yukon**

#### **Yukon Paddling Association**

[gjmorgan@yt.sympatico.ca](mailto:gjmorgan@yt.sympatico.ca)

#### **Yukon Tourism**

[www.yukonweb.com/tourism](http://www.yukonweb.com/tourism)

#### **Livres guides**

McGee, Pete Ed. *Kayak Routes of the Pacific Northwest Coast*, Greystone Books, Vancouver, 1998.

Snowden, Maryann. *Island Paddling: A Paddlers Guide to the Gulf Islands and Barkley Sound*. Orca Book Publishers, Victoria, 1997

#### [MÉTÉO](#)

Voies 21B et Wx1, 2, 3.

#### **Garde côtière canadienne :**

Bureau de la sécurité nautique : (250) 480-2792

Région du pacifique : [www.pacific.ccg-gcc.gc.ca](http://www.pacific.ccg-gcc.gc.ca)

Rapports sur les incidents de pollution marine : (800) 889-8852

#### [URGENCE – RECHERCHE ET SAUVETAGE MARITIME ET AÉRIENNE](#)

(800) 567-5111

(250) 363-2333

## 12 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.
  - Type de parcours recherché par tout le groupe (lac, rivière, grand plan d'eau, milieu maritime, environnement, longueur, durée) en tenant compte du participant le moins expérimenté. 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 topographique, carte marine 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'un producteur.

### 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 supplé-

mentaire (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, autorisation et contrat : transporter un kayak de plus de 6 m (19 pi 8 po) nécessite un minimum d'équipement 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 deux abris, disponibilité en eau potable, sites de campement, points de sortie, réglementation en vigueur.

## 13 AVANT DE PARTIR

---

Qu'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.

Comme une **excursion de plusieurs jours** nécessite 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** 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'attrape

flottante d'au moins 15 mètres. Gouvernail 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)
- Petit sac étanche accessible pour vêtements supplémentaires et vivres de course.
- Équipement radio en bon état de marche (piles neuves ou piles de rechange)
- 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.



MIKE BEEDELL

- 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.
- Prenez les dernières informations sur les conditions 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 habiletés, n'hésitez pas utiliser les services de professionnels.

Bonne route !

# 14 LISTE AIDE MÉMOIRE

	Sortie journalière en lac ou rivière	En milieu maritime AJOUTER	Sortie de plusieurs jours AJOUTER
Matériel	<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>• Ligne d'attrape flottante (15 m ou 50')</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>• 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, tasses 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>
Vêtements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaussures ou sandales</li> <li>• Chaussettes de laine</li> <li>• Short ou pantalon</li> <li>• T-shirt polyester</li> <li>• Vêtement à manches longues en polyester</li> <li>• Chandail de laine ou fourrure polaire</li> <li>• Chapeau ou casquette avec attache</li> <li>• Imperméable</li> <li>• Vêtements de rechange dans un 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liste de base, mais avec vêtements pour conditions froides.</li> <li>• Même en été, l'eau est plus froide et les conditions météo changent brusquement.</li> </ul>	<p><b>Vêtements de rechange</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sous-vêtements</li> <li>• Chaussettes chaudes</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>• Pantalon imperméable</li> </ul>
Sécurité	<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> <li>• Plan de route</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>

## 15 NAVIGATION

**L**ors 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'abréger 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



KIM GROSBY, KAYAKBC.COM

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 peut 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.



PARCS CANADA / JEAN AUDET

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 16** 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 5, sur la réglementation.**

## 16 ENVIRONNEMENT

---

**Le kayak de mer est certainement l'activité par excellence pour s'imprégner de la beauté de 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 vastes étendues, ouvrant l'accès à de nombreuses îles.**

S'il est habituellement très bien intentionné, le kayakiste peut à son insu, susciter 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, amène aussi le respect d'un règlement ou d'un code d'éthique particulier. Informez-vous !

**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, **évités 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.

**Au Canada, certains animaux sont en danger d'extinction.** Vous ne devez **jamais 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.

**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.

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 hors de portée de la marée, et attachées pour ne pas partir au vent. 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 et le sillage de votre kayak.

Rorquals  
communs dans  
l'estuaire du  
Saint-Laurent



PARCS CANADA / JEAN AUDET

## CODE D'ÉTHIQUE

---

- **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 campement, de ne laisser aucune trace de votre visite.
- Faites connaître ce code d'éthique.

## 17 RÉCUPÉRATION

---

**N**e négligez pas l'aspect de la fatigue, surtout si vous ne pratiquez pas régulièrement le kayak de mer. Lorsque les muscles ne répondent plus, buvez un peu, mangez quelques aliments riches en énergie et gagnez le rivage pour vous reposer lorsque c'est possible.

En cas de grande fatigue, vous pouvez remorquer le kayak d'une personne qui s'épuise, grâce à la ligne d'attrape flottante que vous devez obligatoirement avoir avec vous. Attachez cette corde à la taille du pagayeur plus expérimenté et à la proue du kayak tracté. Cette méthode est assez fatigante et vise surtout à vous permettre de vous rendre en lieu sûr le plus rapidement possible.

La technique du radeau consiste à rapprocher parallèlement tous les kayaks du groupe, chacun tenant le kayak voisin. L'ensemble est relativement stable et permet de se reposer sans avoir à trop se préoccuper de l'équilibre.

Lorsque la mer commence à s'agiter, vous pouvez commencer à éprouver quelques difficultés à maintenir l'équilibre du kayak. Il faut

à ce moment utiliser la technique des appuis : posez une face de la pagaie à la surface de l'eau et poussez vers le fond pour vous stabiliser. Ressortez la pagaie par la tranche et continuez votre mouvement vers l'avant, ce qui contribue également à maintenir l'équilibre.

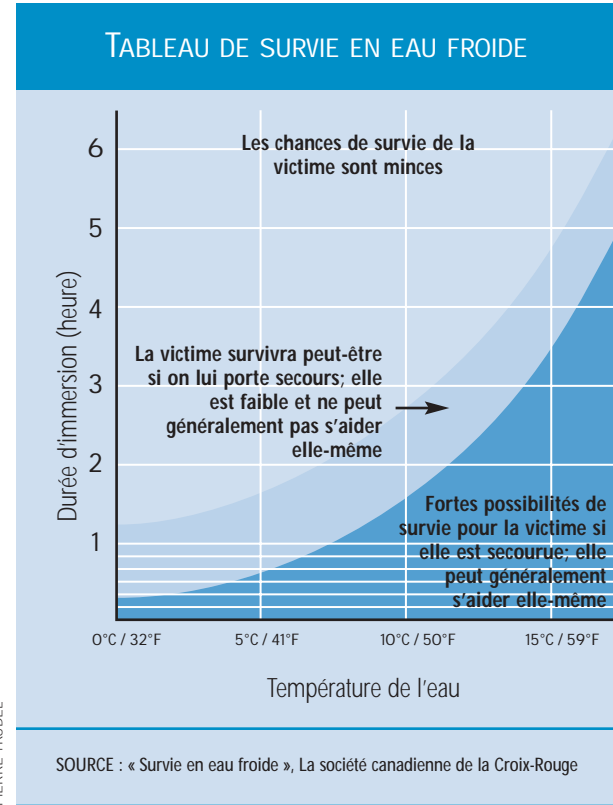
Si malgré tout vous vous retrouvez la tête en bas, ne paniquez pas : il est presque plus facile de sortir d'un kayak à l'envers qu'à l'endroit. Attrapez l'anneau à l'avant de votre jupette et tirez-le vers vous. Placez vos deux mains de chaque côté du cockpit et, en vous penchant vers l'avant, poussez-vous hors du kayak. Dès que vous revenez à la surface, demeurez en contact avec le kayak. Attendez l'aide de vos compagnons.

Un ballon de pagaie vous permettra de réintégrer votre kayak par vous-même. Gonflez-le et placez-le à l'extrémité de la pagaie qui est dans l'eau. Placez l'autre extrémité sur le kayak : la pagaie est perpendiculaire à l'embarcation, à la hauteur du cockpit. En utilisant la pagaie comme appui, hissez-vous sur le kayak et insérez-vous dans le cockpit. Il ne reste qu'à pomper l'eau à l'extérieur et à replacer la jupette.

La manœuvre d'auto-récupération est plus facile à expliquer qu'à réaliser. Toutes ces techniques devraient être connues et expérimentées avant le départ, en milieu contrôlé. Encore une fois, en matière de sécurité, rien ne remplace la formation et l'expérience.



PIERRE TRUDEL



# 18 HYPOTHERMIE

**L'**hypothermie 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.

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 enfle 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.

# 19 COMMUNICATIONS

---

## COMMENT COMMUNIQUER SA DÉTRESSE

**Par radio** : fréquence 156,8 Mhz-canal16. Signal : mayday (3 fois) en indiquant nom et position, nature du problème et type de secours requis.

**Par téléphone cellulaire** : \* 16 (voir chapitre 5 : réglementation).

**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**. 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. Lire à ce sujet le chapitre 1 : 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. Les signaux pyrotechniques sont approuvés pour une période de quatre ans suivant la date de fabrication ou jusqu'à la date de péremption.

**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 de détresse**

Son continu (trait) d'une corne de brume, d'une cloche ou d'un sifflet à une minute d'intervalle.

Lampe de poche : •••---••• (S O S)

Les signaux suivants permettent de confirmer votre situation à l'approche des sauveteurs : les fumigènes de type D et la fluorescéine (voir chapitre 5) 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.

# RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

---

## **Garde côtière canadienne**

<http://www.securitenautique.gc.ca>

Ligne de renseignements : (800) 267-6687

### Vidéo

*Sécurité et sensibilisation au kayak de mer. Assurez-vous de toujours faire le voyage de retour.*

Le kayak de mer est l'une des activités nautiques dont la croissance est la plus rapide au Canada et devient des plus populaires auprès des amateurs de plein air attirés par les charmes de la mer. Outil éducatif, cette cassette s'adresse en premier lieu aux kayakistes de mer. Produite par la Garde côtière canadienne, elle vise à sensibiliser les kayakistes au niveau de technique et de connaissance requises pour naviguer dans les eaux côtières du Canada. La cassette vise à faire prendre conscience de tout l'aspect de la sécurité et du niveau de risque associé à la pratique du kayak de mer.

Disponible chez: Sound Venture Productions  
126 York Street, Suite 219  
Ottawa, Canada  
K1N 5T5  
Tel.: 613-241-5111

## **Service hydrographique du Canada**

Cartes marines et Info marée : [www.cartes.gc.ca](http://www.cartes.gc.ca)

Information : (877) 775-0790

## **Environnement Canada**

Météorologie : [www.meteo.ec.gc.ca](http://www.meteo.ec.gc.ca)

Radiodiffusion VHF sur Radio-Météo Canada à Vancouver, Toronto, Montréal et Halifax

## **Parcs Canada**

[www.parcscanada.gc.ca](http://www.parcscanada.gc.ca)

Information générale : (800) 463-6769

## **Service canadien de la faune**

[www.cws-scf.ec.gc.ca](http://www.cws-scf.ec.gc.ca)

## **Canadian Parks and Wilderness Society (CPAWS)**

[www.cpaws.org/](http://www.cpaws.org/)

## **Association canadienne de canotage récréatif**

[info@paddlingcanada.com](mailto:info@paddlingcanada.com)

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

---

