

APNÉE SPORTIVE

.....
Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires



REMERCIEMENTS ET CRÉDITS

Québec Subaquatique tient à remercier ces personnes et organismes pour leur contribution à la réalisation du présent guide :

Direction et coordination du projet

- » Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique
- » Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- » Alexis Grenon, Réseau plein air Québec
- » Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec
- » Nicolas Vazeille, Réseau plein air Québec

Rédaction des contenus transdisciplinaires

- » Nicolas Létourneau, Consultant - Gestion des risques en plein air
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec
- » Nicolas Vazeille, Réseau plein air Québec

Révision des contenus transdisciplinaires

- » Annabelle Dupuis, Canot Kayak Québec
- » Nathalie Beaulieu, Cheval Québec
- » Trevor L'Heureux, Eau Vive Québec
- » Patrick Levesque, Eau Vive Québec
- » Anouk Bellefleur, Fédération québécoise de kite
- » Cynthia Roy-Leblanc, Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- » Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique
- » Philippe Coutu-Hénault, Rando Québec
- » Simon DeBlois, Ski de fond Québec
- » Philippe Paradis, Ski de fond Québec
- » Alexandre Persechino-Morin, Spéléo Québec
- » Arnaud Lombard-Dionne, Vélo Québec
- » Edouard Heili, Voile Québec
- » François Bissonnette, Réseau plein air Québec
- » Geneviève Désilets, Réseau plein air Québec
- » Annick St-Denis, Réseau plein air Québec
- » Caroline Tanguay, Réseau plein air Québec

Rédaction des contenus disciplinaires

- » Maxim Iskander, moniteur apnée sportive

Révision et validation des contenus disciplinaires

- » Karine Desautels, Québec Subaquatique

- » Charles Dupont, PADI Canada
- » Suzanne Gagnon, Québec Subaquatique
- » Stéphann Grégoire, Québec Subaquatique
- » Maxim Iskander, moniteur apnée sportive
- » Stéphanie Labbé, Plongée Nautilus
- » Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique
- » Nathalie Rémillard, apnéiste
- » Gilles Vaillancourt, Québec Subaquatique
- » Marie-Pierre Lessard, Aquarium du Québec

Révision linguistique

- » Hélène Charpentier
- » Isabelle Tanguay

Conception graphique

- » Florence Dostie-Ménard, Flaz

Mise en page

- » Sabrina Lazure, Québec Subaquatique



Ce guide a été réalisé par **Québec Subaquatique**



RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

en collaboration avec le **Réseau plein air Québec** et ses **dix autres fédérations de plein air** membres grâce au soutien financier du **ministère de l'Éducation**.

Québec 

Dépôt légal, 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

© Québec Subaquatique et Réseau plein air Québec

Le but du présent guide est de fournir des informations de nature générale. Il ne contient pas d'analyse complète de la loi ou des cas d'espèce, et ne constitue d'aucune façon une opinion ou un conseil juridique de Québec Subaquatique et du Réseau plein air Québec, de leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres. Pour toute question spécifique, vous devriez consulter un avocat ou une avocate, ou bien un ou une spécialiste ayant une expertise pertinente, qui pourra vous proposer les solutions les mieux adaptées à votre situation et à vos besoins. Québec Subaquatique et le Réseau plein air Québec, leurs administrateurs et administratrices, employés et employées, représentants et représentantes ou membres ne peuvent garantir l'exactitude du contenu et son applicabilité à une situation donnée, et ne peuvent être tenus responsables de l'usage qui est fait de l'information contenue dans ce guide.

Ce guide peut être reproduit ou partagé dans son intégralité, incluant la présente notice, à des fins éducative ou informative, à condition que l'intégrité de son contenu soit conservée et que ses auteurs, soit Québec Subaquatique et le Réseau plein air Québec, soient cités. Le guide ne peut être modifié, de quelque façon que ce soit, sans l'autorisation des auteurs. Québec Subaquatique et le Réseau plein air Québec ne peuvent être tenus responsables de tout contenu ou toutes informations qui seraient inexacts ou qui ne seraient pas à jour.

Pour citer ce document :

Québec Subaquatique et Réseau plein-air Québec. (2025). *Apnée sportive : Guide de pratique et d'encadrement sécuritaires*. Réseau plein air Québec. [URL permanente](#).

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vi
Exclusions du présent document : la pratique compétitive	vi
À propos du Réseau plein air Québec	viii
Légende	viii
L'apnée sportive	1
Les termes utiles	2
Le milieu de l'apnée sportive au Québec	2
Caractéristiques des sites de pratique d'apnée sportive	8
L'équipement en apnée sportive	17
La pratique autonome	19
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	20
Planifier une sortie d'apnée sportive	21
Réaliser une sortie d'apnée sportive	24
La pratique encadrée	30
La personne encadrante	31
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	32
Le champ de compétences des encadrantes et encadrants	34
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement de l'apnée sportive	35
Planifier une sortie de plongée sous-marine	36
Réaliser une sortie d'apnée sportive	38
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	41
Le plan de mesures d'urgence	42
Quoi faire en cas d'urgence	43
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement de l'apnée sportive	45
Les assurances	49
Annexes	53
Acronymes	54
Glossaire	57
Synthèse des risques inhérents à la pratique de l'apnée sportive	62
Liste d'équipements du pratiquant autonome de l'apnée sportive	67
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	68
Rôle et principaux outils des organismes nationaux	69
Formulaire d'évaluation médicale	71
Système d'évaluation du patient	77

Rapport d'incident et de quasi-incident	78
Formulaire d'acceptation des risques	82
Contenu de la trousse de premiers soins des pratiquants	85
Bibliographie	86
Liste de Références	87

PRÉAMBULE

Ce guide de pratique et d'encadrement sécuritaire de l'apnée sportive est une ressource conçue pour accompagner les passionnés d'apnée, des débutants aux pratiquants avancés, ainsi que les professionnels de l'encadrement dans cette discipline pour leur pratique en plein air.

L'apnée sportive, une activité qui unit défi personnel, performance athlétique et une profonde connexion avec le milieu aquatique, gagne en popularité au Québec et dans le monde entier. Ce guide vise à promouvoir une pratique de l'apnée à la fois sûre, respectueuse de l'environnement et enrichissante, tout en offrant une compréhension approfondie des stratégies de sécurité, d'encadrement et des meilleures pratiques dans le domaine.

Nous abordons les aspects essentiels de l'apnée sportive et ce qu'il faut savoir sur la pratique de ce sport au Québec, tout en mettant un accent particulier sur la sécurité et le bien-être des pratiquants. Ce guide sert également de référence pour les encadrants, offrant des conseils et des stratégies pour une supervision efficace et responsable.

Bien plus qu'un sport, l'apnée est une expérience qui demande respect, discipline et une connaissance approfondie de ses principes. Notre objectif est de vous fournir les outils et les connaissances nécessaires pour explorer les profondeurs de cette pratique, tout en assurant votre sécurité et celle de vos pairs.

Nous espérons que ce guide enrichira votre parcours dans l'apnée sportive et inspirera une nouvelle génération de pratiquants et d'encadrants passionnés et responsables.

Par ailleurs, nous reconnaissons l'important apport du Conseil québécois du loisir (CQL) dans l'élaboration, le développement et la diffusion des premières moutures des Guides de pratique et d'encadrement sécuritaire des activités de plein air publiées à partir de 2005.

Nous tenons également à souligner le travail effectué par Rando Québec en 2022 pour mettre à son jour son Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre duquel la structure du présent document ainsi que certains contenus sont issus.

Enfin, un important travail de concertation a été effectué entre toutes les fédérations de plein air et le Réseau plein air Québec afin d'uniformiser et d'harmoniser certains contenus et lignes directrices entre toutes les activités de plein air. Le fruit de ces efforts facilitera, nous l'espérons, la compréhension et l'appropriation des informations contenues dans les différents guides par les adeptes ainsi que par les équipes d'encadrement, qui pratiquent souvent, et de plus en plus, une diversité d'activités de plein air. Les fédérations ont travaillé de concert pour rendre accessible l'ensemble des connaissances relatives à la sécurité des pratiques disciplinaires.

EXCLUSIONS DU PRÉSENT DOCUMENT : LA PRATIQUE COMPÉTITIVE

Lorsque ces activités sont pratiquées sous forme de compétition, ce sont les normes et les règlements de l'agence qui supervise et réglemente la compétition qui s'appliquent. Les principales formes de compétition sont : l'apnée statique et l'apnée dynamique, qui ont lieu en piscine, et les disciplines d'apnée profonde, soit l'immersion libre et le poids constant, qui se déroulent en milieu naturel. Le présent document ne concerne que la pratique récréative en plein air.

LIMITES DU GUIDE

Plusieurs sections du présent guide abordent la gestion des risques en plein air. Bien que ce document aspire à fournir des lignes directrices pour la pratique sécuritaire de l'apnée sportive, il est impératif de souligner que les informations et recommandations présentées ne sont pas des règles immuables.

La gestion des risques n'est pas une science exacte. Les situations peuvent varier considérablement en fonction de divers facteurs abordés ci-après (conditions météorologiques, niveau d'expérience des personnes participantes, spécificités du terrain...).

Les pages qui concernent la gestion des risques visent à fournir un cadre de réflexion, à inciter chaque adepte à se questionner sur sa propre activité et à en discuter avec des personnes expertes (spécialistes de la gestion des risques, personnel d'une fédération, encadrant·e·s et intervenant·e·s professionnel·le·s...). La nature des activités de plein air exige une compréhension nuancée des risques inhérents et une aptitude à ajuster les pratiques en conséquence. La gestion des risques comporte des nuances infinies et il est essentiel de reconnaître les zones grises et d'adopter une approche pragmatique.

À PROPOS DE QUÉBEC SUBAQUATIQUE

Québec Subaquatique est une fédération d'activités de plein air. Intervenante privée d'intérêt public, elle est la propriété de ses membres et s'associe avec les organismes qui partagent ses objectifs. Organisme sans but lucratif fondé en 1970, Québec Subaquatique regroupe les adeptes d'activités subaquatiques ainsi que les intervenants de la plongée au Québec. Elle publie également le magazine En Profondeur. Québec Subaquatique est membre du Réseau plein air Québec (RPAQ).

La mission de la Fédération est de regrouper les adeptes du milieu subaquatique, de veiller à leur sécurité, de représenter leurs intérêts et de promouvoir les activités subaquatiques (plongée sous-marine, hockey et rugby sous-marin, apnée sportive).

À PROPOS DU RÉSEAU PLEIN AIR QUÉBEC

Fondé en 2019, le Réseau plein air Québec regroupe les onze fédérations de plein air reconnues par le ministère de l'Éducation du Québec (MÉQ). Il a pour mission d'assurer, dans un esprit collectif, le partage de l'expertise, la concertation ainsi que le développement et la promotion de la pratique d'activités de plein air au Québec. Les objectifs du RPAQ sont :

- » D'assurer un leadership et une représentation des fédérations de plein air sur la scène politique;
- » D'assurer le partage des ressources et de l'expertise dans le cadre de la réalisation de projets structurants;
- » De promouvoir et développer l'offre de plein air auprès de la population québécoise;
- » De développer une stratégie plein air globale et pérenne.

Pour faire bouger la population et favoriser son contact avec la nature, le RPAQ et ses membres contribuent à la mise en place de mesures structurantes permettant d'assurer que la pratique autonome et encadrée des activités de plein air soit de qualité, éthique et sécuritaire.

Les 11 fédérations membres du Réseau plein air Québec



LÉGENDE

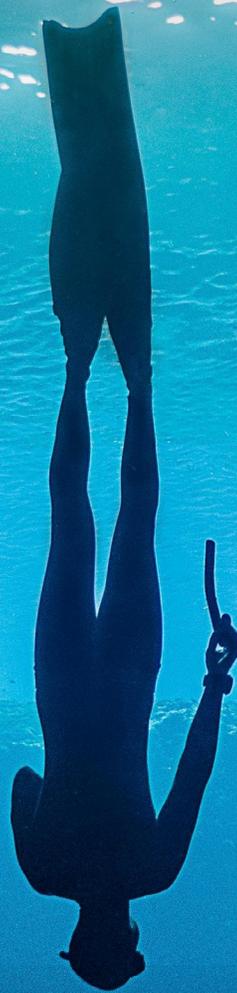
Tout au long de ce guide se trouvent des liens pratiques et interactifs (cliquables) servant à mieux vous aiguiller dans votre recherche d'information. Voici un aperçu de l'apparence que prendront ces liens et la fonction qu'ils occupent dans le guide. Bonne lecture!

Lien glossaire (lien vers le glossaire)

Lien intra-document (réfère à une page du document)

Lien extra-document (réfère à un hyperlien externe)

01



CHAPITRE 1

L'apnée sportive

1.1 – LES TERMES UTILES

Les définitions des termes techniques couramment utilisés dans ce document sont rassemblées dans un glossaire ([annexe 2](#)).

- » **Agence certifiante** : organisme légalement constitué et dûment assuré offrant un cadre réglementaire encadrant notamment la formation, l'entraînement ou la compétition.
- » **Apnée « no-limit » (NLT)** : descendre en s'aidant d'un poids ou d'une gueuse et remonter sans le poids ni la gueuse, en utilisant un procédé mécanique de remontée (sac de levage, treuil, etc.).
- » **Apnée profonde** : l'apnée profonde consiste à atteindre la plus grande profondeur possible sous l'eau. Elle englobe les disciplines de l'apnée en poids constant, l'immersion libre, le poids variable et le « no-limit ».
- » **Apnée sportive** : l'apnée sportive se pratique avec les voies respiratoires immergées et comprend trois axes qui influencent le type de plongée, soit : la durée, la distance et la profondeur. Dans sa pratique, on compte des objectifs de dépassement de soi et de développement physique, psychologique et de performance qui nécessitent de la préparation et de l'entraînement. Il s'agit d'une discipline sportive comprenant une branche récréative et une compétitive.
- » **Barotraumatisme** : lésion tissulaire provoquée par une variation de pression dans les compartiments de l'organisme.
- » **DEA** : défibrillateur externe automatisé.
- » **RCR** : réanimation cardio-respiratoire.
- » **Syncope** : perte de conscience causée par le manque d'oxygène (O₂) vers la fin d'une apnée ou immédiatement après.

1.2 – LE MILIEU DE L'APNÉE SPORTIVE AU QUÉBEC



L'apnée sportive, une discipline exigeante et gratifiante, se pratique dans une variété de milieux aquatiques. Au Québec, grâce à la richesse et à la diversité de ses plans d'eau, les apnéistes ont l'opportunité unique d'explorer et de s'entraîner dans des environnements variés, chacun offrant ses propres défis et beautés. Que ce soit dans les lacs calmes, les anciennes carrières inondées ou le golfe du Saint-Laurent, l'apnée sportive est marquée par une diversité qui enrichit la pratique de ce sport.

Ce chapitre vise à vous guider à travers les différents milieux aquatiques disponibles pour l'apnée sportive au Québec. En explorant les caractéristiques uniques de chaque type de plan d'eau, nous soulignons les éléments clés à considérer pour une pratique sécuritaire et épanouissante. De la qualité de l'eau à la faune et la flore, en passant par les conditions météorologiques et les spécificités de chaque site, cette section vous fournira les informations essentielles pour bien choisir votre lieu de pratique et vous y préparer adéquatement.

1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

Des plans d'eau tels que les lacs, les carrières, la mer, le fleuve et les rivières sont considérés comme « eau libre » et peuvent être propices à la pratique de l'apnée sportive.

Les éléments suivants sont à considérer lors de l'entraînement en eau libre :

- » qualité de l'eau;
- » visibilité;
- » courants;
- » vagues;
- » présence d'embarcations;
- » froid;
- » faune/flore;
- » conditions environnementales;
- » accès d'entrée et de sortie de l'eau;
- » salinité de l'eau;
- » obstacles à la surface (glace, embarcation, etc.);
- » distance de la rive.

Idéalement, l'apnée sportive est pratiquée dans des plans d'eau où l'on retrouve la profondeur souhaitée, une certaine visibilité dans l'eau, peu de courant ou de vagues, pas de dangers au fond, et un accès facile à l'eau et au site de pratique.

Nous allons couvrir les différents plans d'eau ainsi que les avantages et les inconvénients pour la pratique de l'apnée sportive au Québec.



Crédit : Marie Nick Gagnon

1.2.1.1 – Plongée en carrière

Les sites qui regroupent le plus d'apnéistes au Québec sont d'anciennes carrières désaffectées qui ont été inondées au fil du temps. Ces carrières sont prisées par les apnéistes et les plongeurs sous-marins en raison de leur accès facile à l'eau, de l'absence de courant ou de vagues, de la présence de peu ou pas d'embarcations en surface, mais surtout de l'excellente visibilité qu'on y retrouve.

Avec le temps, certaines carrières se sont transformées en bases de plongée avec des installations pour les plongeurs, des parcours sous-marins et des épaves à explorer.

	Avantages	Inconvénients
Apnée sportive en carrière aménagée	<ul style="list-style-type: none"> • Très bonne visibilité • Profondeur proche du bord • Accès facile • Absence de courant • Pas ou peu de vagues • Points d'ancrages pour les bouées • Aménagé pour les plongeurs • Absence d'embarcations 	<ul style="list-style-type: none"> • Accès payant • Achalandage

Tableau 1 : Avantages et inconvénients de l'apnée sportive en carrière aménagée.

1.2.1.2 – Plongée en lacs

Le Québec compte énormément de lacs sur son territoire. Toutefois, ils sont tous très différents les uns des autres et n'ont pas tous les caractéristiques souhaitées pour la pratique de l'apnée sportive.

	Avantages	Inconvénients
Apnée sportive en lac	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne visibilité (parfois) • Pas de courant • Peu ou pas de vagues • Certains sont aménagés pour les plongeurs (bases de plongée) • Absence d'embarcations à moteur (parfois) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise visibilité (souvent) • Fond glaiseux/sédimenteux • Accès difficile ou payant (privatisation des berges) • Circulation de bateaux à moteur (assez souvent) • La profondeur suffisante est loin du bord (souvent) • Profondeur insuffisante pour l'apnée sportive Pas de points d'ancrage permanents pour les bouées d'apnée

Tableau 2 : Avantages et inconvénients de l'apnée sportive en lac.

Plusieurs lacs québécois offrent une bonne visibilité dans l'eau, suffisamment de profondeur pour l'apnée sportive et n'ont pas de courant ni de vagues. Mais l'accès à un grand nombre de ces beaux lacs est difficile en raison de la privatisation des terrains qui les entourent.

1.2.1.3 – Le fleuve Saint-Laurent et son golfe

Le fleuve Saint-Laurent est long de 1 197 km, et son estuaire est le plus grand sur Terre, avec une largeur de 48 km et une longueur de 370 km¹. Ceci en fait un des plans d'eau les plus imposants de la province et offre des possibilités intéressantes pour la pratique de l'apnée sportive.

Avantages

Apnée sportive dans le fleuve et le golfe

- Visibilité décente (avant Montréal et après Tadoussac)
- Accès facile du bord
- Grande profondeur (golfe)

Inconvénients

- Mauvaise visibilité (de Montréal à Tadoussac)
- Courant fort
- Vagues (golfe)
- Houle (golfe)
- Circulation de bateaux à moteur
- Profondeur loin du bord (souvent)
- Besoin d'une embarcation pour avoir accès à suffisamment de profondeur et pour l'ancrage des bouées
- Pas de points d'ancrage permanents pour les bouées d'apnée

Tableau 3 : Avantages et inconvénients de l'apnée sportive dans le fleuve et le golfe.

Le fleuve Saint-Laurent n'est pas très populaire pour l'apnée sportive à cause des courants forts, de la mauvaise visibilité dans l'eau et du besoin d'avoir une embarcation pour s'éloigner suffisamment du bord pour avoir assez de profondeur. Toutefois, il est quand même possible de s'adonner à l'apnée sportive dans le golfe, où la visibilité est meilleure.



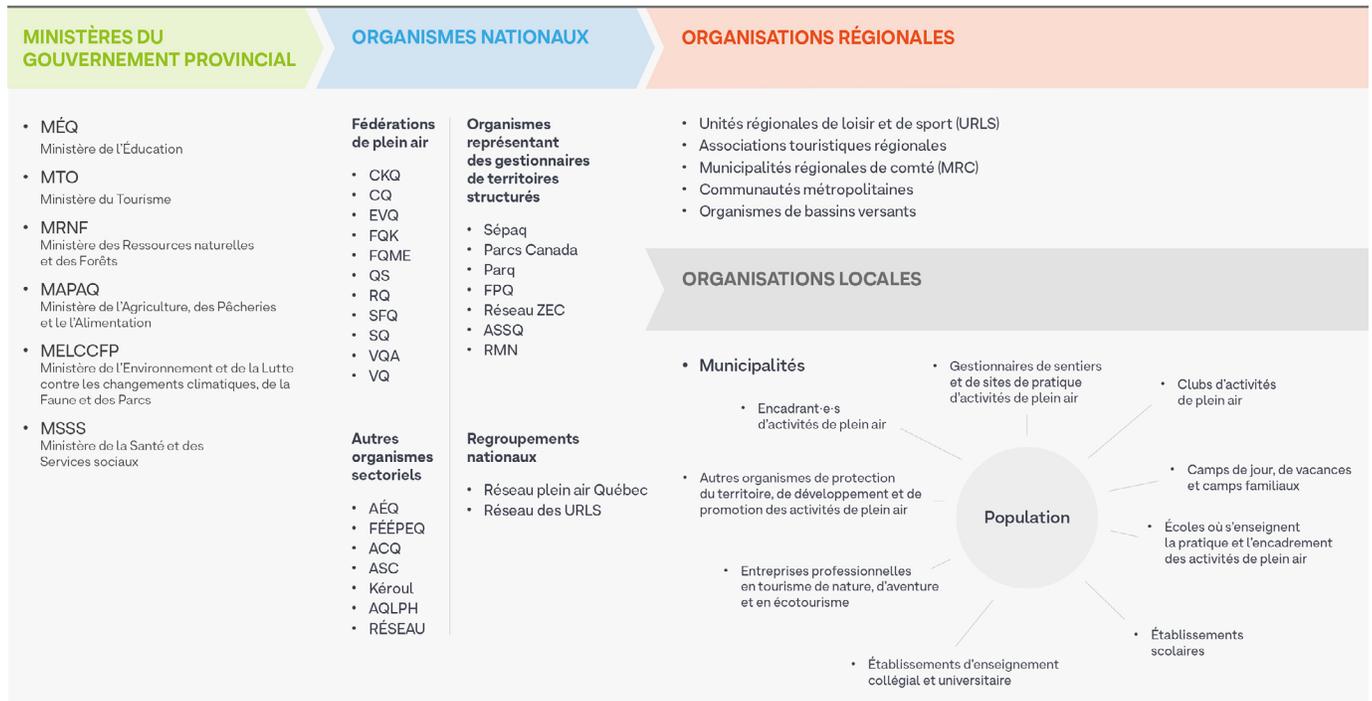
Crédit : Pexels

¹ https://fr.wikipedia.org/wiki/Fleuve_Saint-Laurent

1.2.2 – La gestion du territoire et l'écosystème plein air québécois

Une multitude de personnes et organisations interviennent dans le milieu du plein air en général, et dans le milieu de l'apnée sportive en particulier : chacune joue un rôle qui lui est propre en fonction de son champ de compétences, de son expertise et de son échelle territoriale. Elles sont complémentaires et sont donc appelées à collaborer dans le respect de leurs missions respectives pour favoriser la pratique d'**activités de plein air**.

L'écosystème plein air québécois est représenté à la figure suivante :



Sur le terrain, les adeptes d'activités de plein air entrent en contact avec deux principaux groupes :

- » Les **gestionnaires de sentiers et de sites de pratique** qui administrent, aménagent et entretiennent les terrains de jeux où la population pratique une panoplie d'activités de plein air. Ce sont notamment les parcs municipaux, les parcs régionaux et les parcs nationaux gérés par la Sépaq et Parcs Canada, les zones d'exploitation contrôlée (ZEC), les pourvoiries et les sites situés sur territoire protégé ou privé.
- » Les responsables d'activités de plein air encadrées qui prennent en charge l'organisation de sorties ou de formations et s'assurent de leur bon déroulement. En font partie les personnes encadrant des activités de plein air (qu'elles soient professionnelles ou bénévoles), les clubs d'activités de plein air, les écoles de formation où s'enseignent les connaissances et les compétences requises pour pratiquer et encadrer les activités de plein air, les entreprises professionnelles en tourisme de nature, d'aventure et en écotourisme ou encore les fédérations de plein air.

Les organismes gestionnaires de sites et de sentiers ainsi que les organisations offrant des activités encadrées sont soutenus par plusieurs organismes. À l'échelle panquébécoise, nous comptons notamment :

- » Les **fédérations de plein air** : elles sont responsables de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable de leurs activités respectives. Grâce à l'expertise technique qu'elles détiennent, elles fournissent des lignes directrices et des outils aux adeptes de pratique libre et de pratique autonome, aux personnes encadrantes, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites et aux autres membres. Onze fédérations, incluant Québec Subaquatique jouent ce rôle. Elles sont rassemblées sous la bannière du Réseau plein

air Québec (RPAQ), dont la mission est de les représenter, favoriser leur concertation et le partage de leur expertise;

- » Les gestionnaires de territoires structurés où se déroulent des activités de plein air peuvent se référer à :
 - L'Association des parcs régionaux du Québec (Parq);
 - La Fédération des pourvoiries du Québec (FPQ);
 - Le Réseau ZEC;
 - Le Réseau de milieux naturels protégés (RMN).
- » Selon leur milieu et leur public cible, les organisations et les personnes offrant des activités encadrées sont invitées à se référer à ces organismes (voir à ce sujet la **section 3.2. L'encadrement dans les divers milieux du Québec**) :
 - Aventure Écotourisme Québec (AÉQ);
 - La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ);
 - L'Association des camps du Québec (ACQ);
 - L'Association des Scouts du Canada (ASC);
 - L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH);
 - Le Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU).

À l'échelle locale et régionale, on retrouve :

- » Les municipalités et les municipalités régionales de comté (MRC), qui peuvent intervenir directement dans la gestion de sites et sentiers de plein air et dans l'offre d'activités encadrées ou soutenir des organismes locaux en ce sens. Leurs décisions en matière d'affectation, d'aménagement et de planification du territoire ont des conséquences sur les possibilités et les besoins en matière de création et de pérennisation des **sentiers et sites de pratique d'activités de plein air**;
- » Les **unités régionales de loisir et de sport (URLS)**, qui concertent, accompagnent, soutiennent et favorisent le réseautage entre les organismes locaux, en plus de promouvoir la pratique d'activités de plein air et de collaborer avec les fédérations de plein air et d'autres organismes dans le cadre de divers projets. On en compte 17, réparties sur le territoire, regroupées sous le Réseau des URLS;
- » Les **associations touristiques régionales (ATR)**, qui promeuvent l'offre de plein air de leur région. On en compte 21 sur le territoire.
- » Les **organismes de bassins versants (OBV)**, qui ont pour mandat de coordonner la gestion intégrée et concertée des ressources en eau par bassin versant sur leur zone de gestion.

Enfin, le gouvernement du Québec intervient dans le domaine du plein air par l'entremise de différents ministères :

- » Le ministère de l'Éducation (MÉQ), à travers son secteur du Sport, du Loisir et du Plein air, poursuit l'objectif d'augmenter le niveau de pratique d'activités physiques de la population québécoise. Les fédérations de plein air, le RPAQ, la Sépaq, les URLS, l'ACQ, l'AQLPH et Parq relèvent du MÉQ;
- » Le ministère du Tourisme (MTO) œuvre en faveur du développement touristique du Québec, y compris du tourisme de nature et d'aventure;
- » Le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) joue un rôle central dans l'accès au territoire pour la pratique d'activités de plein air, compte tenu des responsabilités qu'il accorde aux municipalités, aux MRC et aux communautés métropolitaines. Il intervient directement dans la création et l'exploitation de parcs régionaux;

- » Le ministère des Ressources naturelles et des Forêts (MRNF) octroie les droits et les autorisations nécessaires à l'aménagement de sites de pratique d'activités de plein air sur le territoire public;
- » La Commission de protection du territoire agricole (CPTAQ), une instance découlant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), délivre les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air en territoire agricole;
- » Le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP) accorde les autorisations requises pour aménager des sites de pratique d'activités de plein air dans le respect de l'environnement. Il approuve la désignation de certains territoires comme aires protégées;
- » Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) effectue plusieurs actions pour promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et de saines habitudes de vie par la population québécoise.

1.3 – CARACTÉRISTIQUES DES SITES DE PRATIQUE D'APNÉE SPORTIVE

Cette section aborde les divers aspects des sites d'apnée sportive qu'il faut prendre en considération afin de bien préparer une sortie. Que la sortie soit libre, autonome ou encadrée, il convient d'en tenir compte pour éviter toute mauvaise surprise durant son déroulement.

1.3.1 – Les niveaux de difficulté

En apnée sportive, les niveaux de difficultés sont déterminés par les programmes de formation de chaque agence. Il n'y a actuellement pas de consensus établi sur ce sujet. Comme les niveaux de formations diffèrent d'une agence à une autre, il est nécessaire pour le pratiquant de considérer différents éléments externes, mentionnés à la section 1.2, lors de la préparation d'une activité. Il est également nécessaire de considérer des éléments spécifiques au participant lui-même, tels que l'évolution de sa condition physique, sa progression, son expérience et son entraînement.

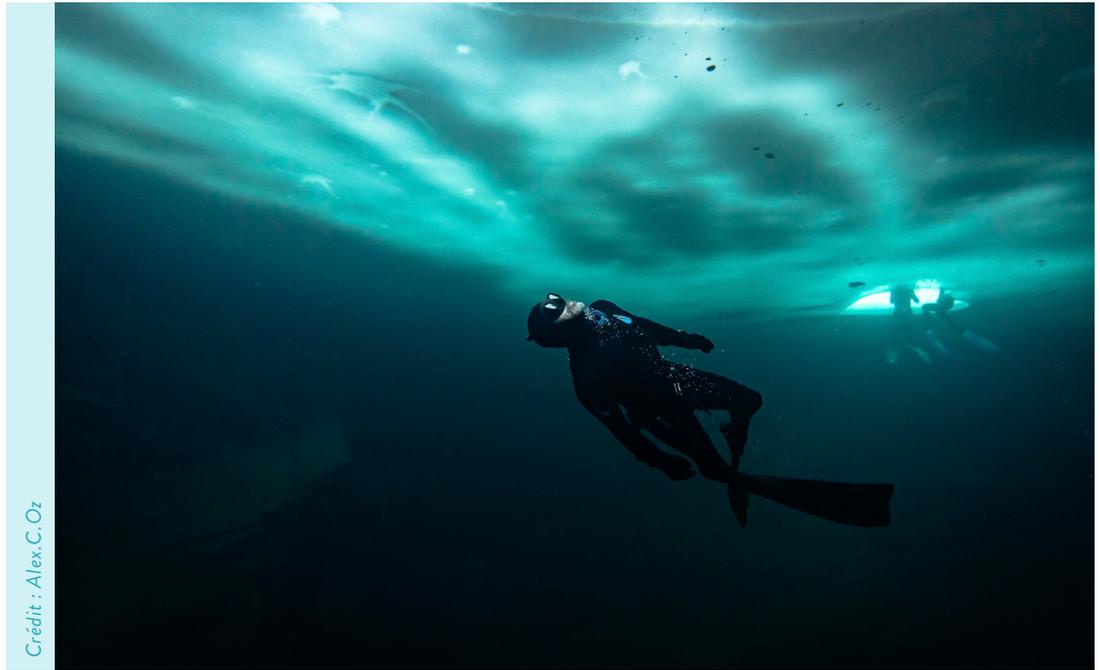
1.3.1.1 – La difficulté physique

L'éloignement du bord, les courants et les vagues augmentent considérablement le niveau de difficulté physique d'une séance d'apnée sportive. Tous ces facteurs externes vont rendre le processus de préparation plus difficile et grandement influencer les performances des apnéistes. Une séance d'apnée peut devenir très exigeante physiquement et il faut savoir utiliser son jugement pour savoir quand mettre un terme à la séance et regagner le bord avant de manquer d'énergie.

1.3.2 – Les contraintes d'isolement

Les contraintes d'isolement sont établies en tenant compte de la proximité des ressources disponibles en cas d'urgence. Les apnéistes doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'une sortie puisque ceux-ci auront une incidence directe en cas de problème lors de l'activité. La gestion des risques sera différente selon le niveau des contraintes d'isolement qui peut être faible, moyen ou élevé.

Ce niveau se détermine en fonction de trois critères que sont l'éloignement physique, la couverture cellulaire et le temps de prise en charge médicale. Il revient à chaque adepte de faire une évaluation des contraintes d'isolement de sa sortie en amont de celle-ci. Chaque situation est différente et se poser les bonnes questions permet d'avoir une gestion des risques mesurée.



Crédit : Alex.C.Oz

1.3.2.1 – Le degré d'éloignement

Le **degré d'éloignement** se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des apnéistes et les ressources nécessaires en cas d'urgence comme un poste d'accueil muni d'un système de communication et d'équipements de secours, un poste de patrouille, une route d'évacuation, un abri, etc. Plus la distance des ressources est grande, plus le degré d'éloignement est élevé.

Il est difficile de donner une distance ou un temps de référence pour caractériser cet éloignement puisque cela dépend de plusieurs facteurs tels que la topographie du terrain, la densité forestière ou encore la façon de se déplacer. Les apnéistes qui planifient une sortie devraient se poser les questions suivantes afin de déterminer si les contraintes d'isolement relatives à ce critère sont faibles, moyennes ou élevées :

- » Où sont les différents abris accessibles sur mon trajet?
- » Quelles sont les ressources accessibles en cas d'urgence?
- » À combien de temps de déplacement serons-nous de ces ressources?

1.3.2.2 – La couverture cellulaire

Le deuxième critère est la disponibilité de moyens de communication. À ce titre, il convient de déterminer si la couverture cellulaire lors de la sortie sera complète (isolement faible pour ce critère), variable (isolement moyen) ou inexistante (isolement élevé). On peut se demander :

- » Quelle est la couverture cellulaire sur l'itinéraire?
- » Quels sont les autres moyens de communication disponibles (poste d'accueil avec téléphone, téléphone satellitaire, communication satellitaire, émetteurs-récepteurs portatifs compacts, etc.)?
- » Quelle est la distance à parcourir vers d'autres moyens de communication?

1.3.2.3 – Le temps de prise en charge médicale

Le dernier critère à évaluer est celui du temps de prise en charge médicale d'une victime en cas d'**accident**. Le temps de prise en charge est le délai d'accès à l'ensemble du processus de soins médicaux préhospitaliers (équipes faisant la première intervention, équipes de secours et soins paramédicaux) ainsi que l'évacuation vers un établissement hospitalier.

Plusieurs cas de figure existent selon les ressources disponibles. Idéalement, une personne peut intervenir rapidement pour évaluer la situation, administrer les premiers soins et stabiliser la victime. Ensuite, une équipe de secours arrive pour fournir des soins paramédicaux, assister la victime et prendre le relais du **premier intervenant** ou de la **première intervenante**. Cela suppose l'existence d'infrastructures d'urgence à proximité (poste d'accueil, poste de patrouille...), l'aptitude de cette équipe à intervenir dans le milieu de l'activité et un délai de réponse relativement rapide. Enfin, la prise en charge peut se terminer avec l'évacuation vers l'hôpital le plus proche.

Cependant, toutes ces ressources ne sont pas disponibles partout et cela influe sur le temps de prise en charge d'une victime et sur le niveau de cette contrainte d'isolement. Ce niveau est faible lorsque le délai de prise en charge médicale est inférieur à 60 minutes; moyen, pour un délai variant entre 1 à 5 heures et élevé au-delà.

	Faible	Moyen	Élevé
Niveau de contrainte d'isolement associé au temps de prise en charge médicale	Moins de 60 minutes	1 à 5 heures	Plus de 5 heures

Tableau 4. Niveau de contrainte d'isolement

Pour évaluer ce critère, on peut se demander :

- » Aurais-je accès à ces différentes équipes de secours lors de ma sortie?
- » En combien de temps pourrais-je avoir leur assistance?
- » Quelle est la distance entre le lieu de l'activité et les ressources les plus proches?

1.3.2.4 – Faire une évaluation complète

Évaluer ces trois critères individuellement permet d'avoir une idée globale des contraintes d'isolement de la sortie. Pour pouvoir faire une évaluation complète, il faut examiner chaque critère par rapport aux autres. En effet, si un des trois critères a un niveau élevé, cela a des conséquences sur les contraintes d'isolement de la sortie au complet, car ils sont interreliés.

Par exemple, si j'ai accès à une prise en charge médicale rapide (moins d'une heure, 1 km de distance) mais que je n'ai pas de couverture cellulaire, la situation est différente de celle où j'ai le même niveau de prise en charge, mais avec une couverture cellulaire permettant de rejoindre les secours au plus vite.

Par ailleurs, pour une même sortie, les contraintes d'isolement peuvent être différentes en raison de plusieurs facteurs tels que l'expérience et l'âge des membres du groupe (jeunes enfants novices ou adultes ayant de l'expérience), la météo (neige, pluie pouvant ralentir le déplacement...), la topographie du terrain (milieu montagneux avec du dénivelé, milieu nautique...), le cadre de la sortie (encadrée ou non), etc.

Pour toutes ces raisons, considérant que plusieurs activités de plongée à l'extérieur des villes et des banlieues ont lieu en **régions isolées**, toutes les personnes pratiquant la plongée doivent être prêtes à vivre une éventuelle évacuation plus ou moins longue en cas d'urgence.

Les aspects spécifiques de l'éloignement en apnée sportive

L'éloignement a un impact sur certains aspects de la pratique et doit être considéré dans l'évaluation globale de la difficulté d'une sortie

Le principe d'isolement nous vient de la proximité des ressources disponibles en cas de pépin. L'isolement est classé selon le temps de nage entre notre localisation et les ressources additionnelles (par exemple: un poste d'accueil, un poste où une équipe de sauvetage est disponible ou encore tout point où une ambulance peut se rendre pour porter secours. Afin de bien évaluer le

risque associé à notre contrainte d'isolement, il faudra prendre en compte la possibilité de communication sur le terrain (réseau cellulaire disponible ou non) dans le cas où nous devons demander de l'aide. Enfin, il faudra également évaluer la distance entre notre point d'évacuation et l'hôpital le plus proche.

L'éloignement du bord peut créer un effet d'isolement de l'apnéiste puisqu'en situation d'urgence, une intervention rapide peut être nécessaire et il serait trop long de rejoindre le rivage avant d'agir. Il est nécessaire de considérer cet aspect lors de la préparation d'un plan d'urgence. Une plateforme d'intervention telle qu'une embarcation, une plateforme, un quai flottant, une planche à pagaie (SUP), etc. est à prévoir afin de pouvoir y pratiquer des soins d'urgence tel que la RCR, au besoin. Il est également recommandé de prévoir une trousse d'oxygène sur cette plateforme.



Crédit : Alex.C.Oz

1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE L'APNÉE SPORTIVE

Les adeptes d'apnée s'exposent à des risques environnementaux et humains lors d'une sortie. Les connaître et bien se préparer pour y faire face est la clé d'une gestion des risques responsable.

Veuillez noter qu'une synthèse des risques inhérents à la pratique de l'activité est disponible en [annexe 3](#).

1.4.1 – Dangers et risques

Un **danger** se définit comme toute source pouvant entraîner des dommages tels que des blessures physiques ou des atteintes à sa santé et pouvant aboutir à des **conséquences** négatives telles qu'une hospitalisation ou une incapacité.

Le **risque** correspond, quant à lui, à la probabilité qu'une personne ou un groupe subisse des dommages ou des conséquences négatives pour sa santé en raison de conditions spécifiques, telles que l'exposition à un événement ou à une situation.

Ces deux notions sont liées puisqu'en plein air, le risque est la vraisemblance que l'exposition à un danger se transforme en dommages.

Le niveau de risque peut être faible, moyen ou élevé. Pour le déterminer, l'importance des conséquences éventuelles et la probabilité que ces conséquences se manifestent doivent être évaluées. Un risque ne peut être nul puisqu'il y a toujours une part d'imprévisible dans une sortie.

1.4.2 – Risques externes et internes

En apnée sportive, les risques peuvent être divisés en deux grandes catégories distinctes : les risques provenant de l'environnement, dits externes, et les risques provenant du groupe et des personnes pratiquant votre activité, réputés internes.

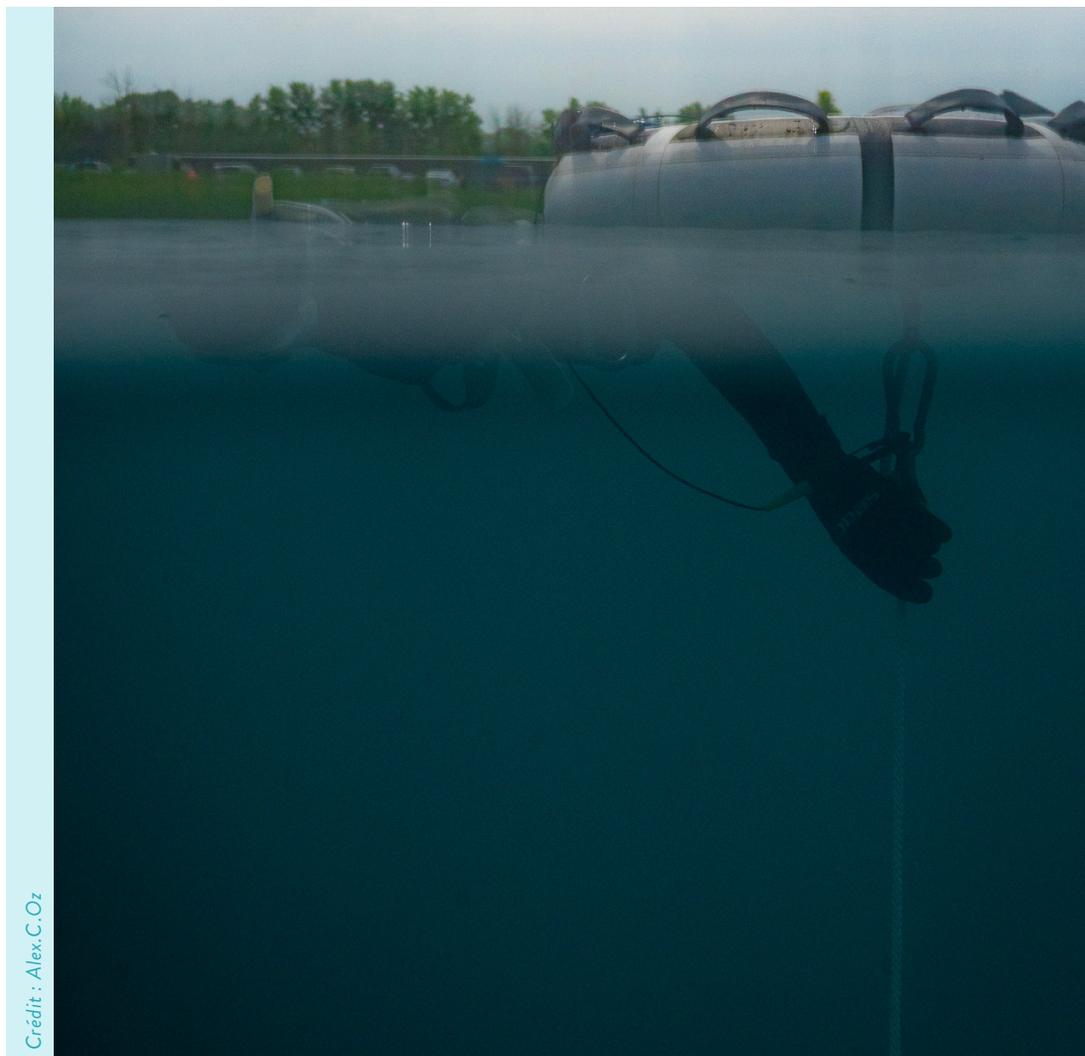
1.4.2.1 – Les risques externes

Les accès à l'eau

L'apnée sportive au Québec se pratique souvent dans des milieux protégés tels que des lacs ou des carrières, où des accès à l'eau aménagés pour sa pratique sont disponibles.

Les entrées et sorties sur le site ne sont pas nécessairement aménagées adéquatement pour l'apnée sportive et doivent être considérées comme un risque.

En mer, dans le golfe ou dans les plus grands lacs, les vagues et la houle peuvent représenter un danger lors de l'entrée et de la sortie de l'eau dans les cas où les berges sont bordées de rochers. Elles peuvent amener l'apnéiste à perdre pied, à se cogner ou même à être propulsé par les vagues contre les rochers.



Crédit : Alex.C.Oz

Voici quelques recommandations :

- » Dans une situation où les vagues ou la houle sont présentes, il est important de se mettre à l'eau le plus rapidement possible et de s'éloigner du rivage à la nage. L'objectif est de passer le moins de temps possible dans cette zone à risque.
- » Il est fortement recommandé d'utiliser des souliers ou sandales à semelles antidérapantes lors de l'entrée et de la sortie de certains sites. La combinaison des vagues et des rochers glissants peut vous faire perdre l'équilibre. Une fois à l'eau, l'apnéiste pourra attacher les souliers à la bouée avec un mousqueton.
- » En matière d'équipement, l'organisation est primordiale lors des entrées à l'eau dans des situations où il y a des vagues ou de la houle. Les palmes doivent être tenues fermement dans les mains ou attachées sur la bouée d'apnée, et le masque déjà placé sur le visage. Une fois dans l'eau jusqu'à la taille et hors de la zone de danger, vous pouvez enfiler vos palmes et quitter le rivage. Avoir le masque sur le visage lors de la mise à l'eau vous permet de repérer la présence de dangers sous la surface (coursins, objets métalliques coupants, lignes ou filets de pêche, etc.). Les autres accessoires utiles pour la pratique de l'apnée sportive (tels que pince-nez, caméra, bouteilles d'eau, sifflet, etc.) doivent être fermement attachés à la bouée ou mis à l'intérieur pour éviter de les perdre.
- » Le travail d'équipe est aussi très important dans ces situations. Le premier apnéiste qui entre dans l'eau peut se faire assister par celui qui est encore hors de l'eau, et vice versa. Lorsque l'apnéiste qui est dans l'eau a enfilé palmes, masque et tuba, il pourra aider celui qui est en train de se mettre à l'eau, s'il échappe une palme, par exemple.

Les conditions météorologiques

Les conditions météorologiques peuvent grandement influencer votre pratique de l'apnée, que ce soit sur les plans physique ou mental.

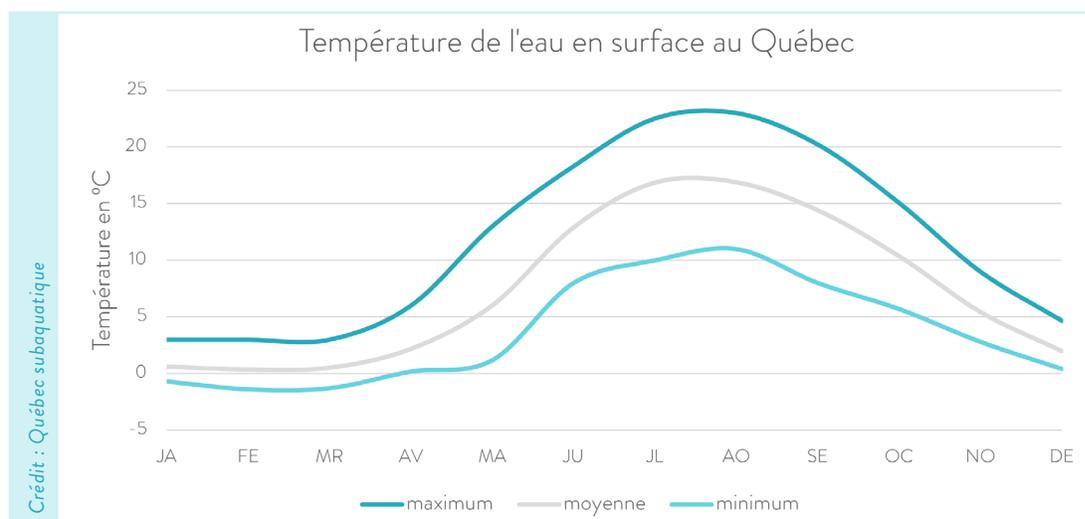
L'apnée sportive a comme prérequis la relaxation et la concentration avant chaque descente. Il est évident que lors d'une tempête, d'un orage ou de grands vents, il sera très difficile pour l'apnéiste de rencontrer ces conditions, ce qui peut influencer grandement sa plongée. Les conséquences de ce temps violent peuvent affecter l'apnéiste de différentes manières, allant d'un mal de mer à l'hypothermie, voire à la syncope.

Ce sera donc à vous d'utiliser votre jugement avant de décider de vous mettre à l'eau. Voici quelques exemples de conditions météorologiques lors desquelles l'apnée sportive n'est pas recommandée :

- » vents forts, vagues et courant de surface;
- » orage et présence de foudre;
- » brouillard;
- » pluie forte;
- » tempête hivernale.

Consultez le tableau énumérant les risques externes liés à la pratique de l'apnée sportive, en [annexe 3](#), pour d'autres risques associés aux conditions météorologiques.

La température de l'eau



Dans plusieurs plans d'eau du Québec, tel que le fleuve et le golfe, mais aussi certains lacs, la température de l'eau peut atteindre aussi peu que 4°C. Il est donc important de se vêtir correctement en portant une combinaison adaptée pour l'apnée en eau froide. Dans le cas contraire, l'accroissement des risques d'hypothermie est très élevé.

Il est également important que l'apnéiste connaisse la notion de thermocline et ses variations afin de bien gérer ses plongées. Dans certains plans d'eau, la température peut être de 20°C en surface mais être aussi basse que 4°C en profondeur. Il est donc important de bien planifier ses plongées et d'adapter son habillement en fonction de la température de l'eau.

1.4.2.2 – Les risques internes

Les risques internes sont liés à l'état physique, émotionnel et psychologique ainsi qu'au manque de connaissances de la personne plongeuse. Ce sont des facteurs parfois plus subtils, mais qui peuvent avoir des conséquences importantes sur le groupe dans son ensemble et sur ses membres d'un point de vue individuel.



Ces facteurs peuvent exercer une influence significative tout aussi importante que les risques externes sur la sécurité des adeptes d'apnée sportive et sur l'atteinte des objectifs. Ils doivent donc être considérés et analysés avant d'entreprendre une sortie. Voici les différents types de risques internes qu'il faudrait évaluer dans la planification et la réalisation d'une sortie d'apnée sportive.

L'état physique

L'état physique se décline selon les conditions préalables des membres du groupe (maladies, blessures, etc.) et leur condition durant la plongée (fatigue, inconfort, etc.). Ces différentes situations sont considérées comme des risques internes étant donné leur potentiel d'aggravation et leur influence sur la réalisation ou non d'une sortie.

L'état physique doit être considéré puisqu'il peut rapidement affecter le jugement, la lucidité et la concentration, ce qui pourrait provoquer un **incident** ou un **accident**. Les adeptes d'apnée sportive doivent respecter les limites des membres du groupe et rester à l'affût des signaux indiquant qu'un état physique se détériore.

L'état affectif et les biais émotionnels

La dynamique de groupe, le stress, les attentes des personnes participantes et les objectifs de la sortie impactent l'état psychologique des membres du groupe, ce qui peut influencer la prise de décision lors de l'activité. Il faut rester à l'affût des signes et favoriser la communication pour minimiser les risques. L'état affectif des apnéistes devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie d'apnée sportive.

Les biais émotionnels et les facteurs humains affectent les décisions qui seront prises avant et pendant une sortie. Les biais peuvent provenir d'une infinité de situations diverses puisqu'ils concernent des apnéistes ayant des expériences de vie et de l'apnée différentes, des conditions physiques, affectives et psychologiques variées, etc.

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face à l'apnée sportive. Tous ces facteurs, dans une situation donnée, peuvent affecter les décisions, bonnes ou mauvaises, puisqu'ils auront des conséquences sur la planification et la réalisation de l'activité. Dans le pire des cas, une ou plusieurs mauvaises décisions pourraient entraîner un incident ou un accident. Voici quelques exemples de biais émotionnels :

- » Pression interne et/ou exercée par le groupe (stress, sentiment d'anxiété, appréhension, crainte, etc.);
- » Restriction au niveau du temps;
- » Confiance excessive et/ou **halo d'expert** (une des personnes du groupe est perçue comme experte, ce qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale);
- » **Biais de confirmation** (les adeptes tendent à interpréter, rechercher et se rappeler sélectivement des informations qui confirment des croyances existantes) et/ou **pensée de groupe restrictive** (les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, ce qui peut entraîner une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante);
- » Familiarité avec la pratique et/ou le terrain.

Une reconnaissance et une analyse des biais émotionnels et des facteurs de groupe aident à la bonne prise de décision, toujours dans le but d'une pratique agréable et sécuritaire.

Le manque de compétences techniques et de connaissances

Le manque de compétences techniques et de connaissances pour la pratique de l'activité peut avoir des fortes conséquences sur la sortie et s'illustre de différentes manières.

Le manque de compétences techniques peut amener les apnéistes à se retrouver dans une situation d'urgence dans laquelle ils et elles n'auront pas la capacité et/ou les compétences de réagir. À cause de ce manque, il se peut aussi qu'ils et elles ne pensent pas à apporter le matériel nécessaire pour une sortie sécuritaire. Notons que l'équipement de l'activité est approfondi à la [section 1.5 du présent chapitre](#).

Le manque de connaissances des risques encourus peut conduire à une exposition inutile à des dangers faute de préparation préalable (absence de planification, méconnaissance des risques externes, informations tirées de sources peu fiables, horaire et itinéraire mal adapté, etc.). Il peut aussi en résulter une mauvaise connaissance et compréhension des mesures, procédures et outils d'urgence présentés au [chapitre 4](#), mettant ainsi le groupe dans une situation potentiellement dangereuse.

1.4.3 – Dimension objective et subjective de la gestion des risques

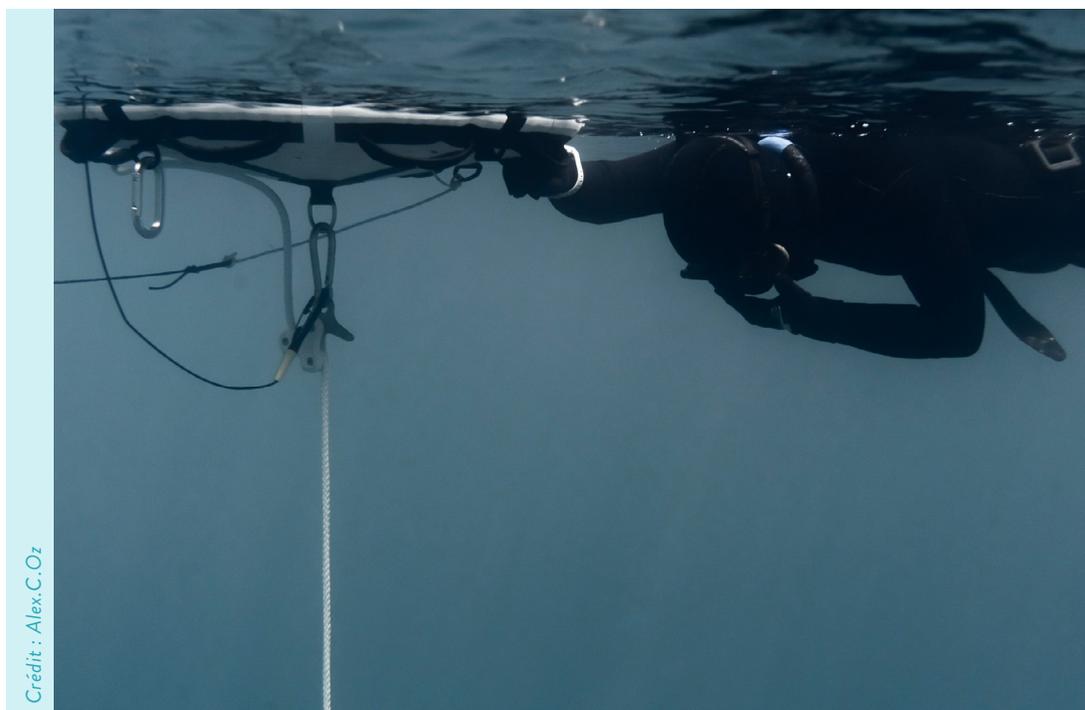
La gestion des risques comporte deux dimensions : une objective et une subjective.

La dimension objective est appréciée en fonction de paramètres qui laissent peu de place à l'interprétation et à la vision de la personne qui pratique l'apnée sportive.

La dimension subjective est appréciée en fonction du sentiment de sécurité ou d'insécurité d'un individu ou d'un groupe. Elle repose sur l'interprétation de l'individu face à une situation. Celle-ci peut être influencée par certains facteurs tels que sa connaissance du milieu ou de l'activité, ses capacités physiques, ses caractéristiques psychologiques ainsi que sa tolérance au risque. Cette dernière est propre à chaque personne et dépend de nombreux éléments tels que son expérience, sa sérénité face à une situation stressante, ses connaissances, etc.

On constate également que les dimensions objective et subjective s'influencent mutuellement de façon positive ou négative. Par exemple, le fait de porter un équipement de protection peut pousser les adeptes à se sentir plus en sécurité et à prendre plus de risques. À l'inverse, le fait de porter un équipement de sécurité peut permettre à l'adepte de réduire un risque qu'il ou elle percevait comme trop important.

Il est essentiel de prendre en compte ces deux dimensions lors de l'analyse des risques d'une sortie que ce soit en amont ou pendant celle-ci. Un faux sentiment de sécurité ou d'insécurité peut en découler : on parle alors d'enjeux de sécurité perçus.



Crédit : Alex.C.Oz

1.5 – L'ÉQUIPEMENT EN APNÉE SPORTIVE

1.5.1 – L'habillement

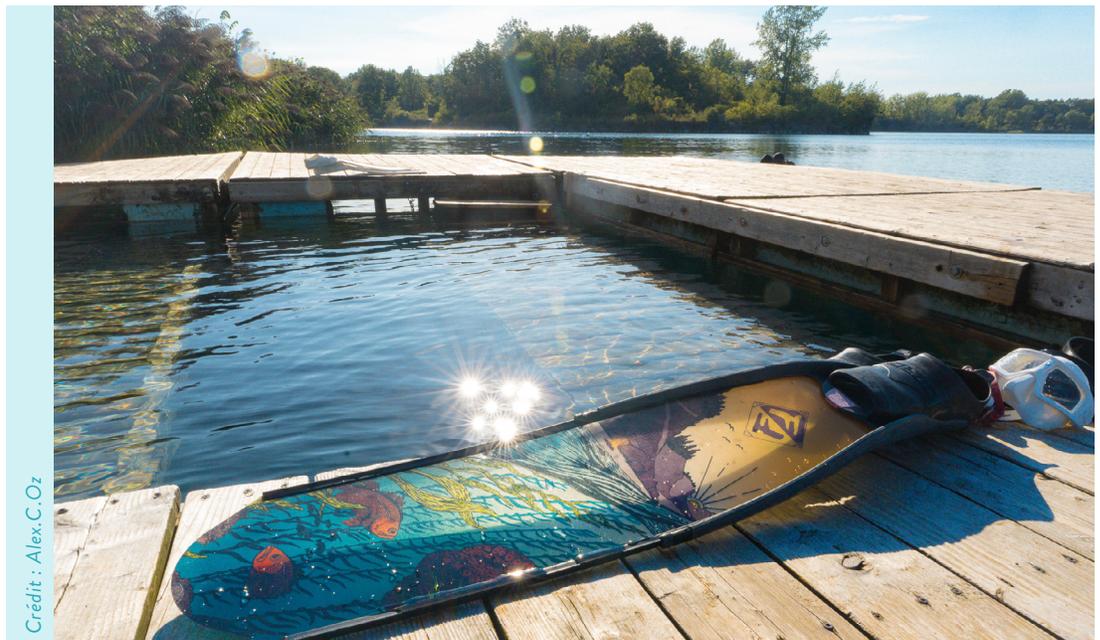
Considérant les conditions météorologiques québécoises, l'utilisation d'une combinaison isotherme en néoprène super extensible de deux pièces conçues pour l'apnée sportive ou la chasse sous-marine est recommandée pour la pratique en eau libre. Son épaisseur varie normalement entre 3 mm et 7 mm, mais les combinaisons de 5 mm et 7 mm sont plus souvent utilisées au Québec.

1.5.2 – L'équipement individuel et collectif recommandé pour la pratique libre et autonome

Les équipements nécessaires afin que l'activité se déroule en toute sécurité pour l'apnéiste dépendent du type de discipline qu'il pratique et doivent être adaptés selon les éléments nommés à la [section 1.2](#).

Les équipements nécessaires pour la pratique sécuritaire de l'apnée sportive sont présentés dans la liste ci-dessous. Plus de détails sur les caractéristiques de chaque items sont disponibles à l'[annexe 4](#). Toutefois, l'apnéiste devrait vérifier les recommandations émises par son agence.

- » masque
- » tuba
- » palmes chaussantes
- » combinaison isotherme
- » bas/gants en néoprène
- » lestage
- » longe
- » bouée, corde et plomb de fond
- » ancrage adapté aux conditions de pratique (bouée, bateau, perche, etc.)
- » plan d'urgence
- » trousse de premiers soins
- » kit d'oxygénothérapie



Crédit : Alex.C.Oz

Les éléments suivants sont de bons ajouts s'ils sont disponibles :

- » système de contrepoids
- » défibrillateur externe automatisé (DEA)

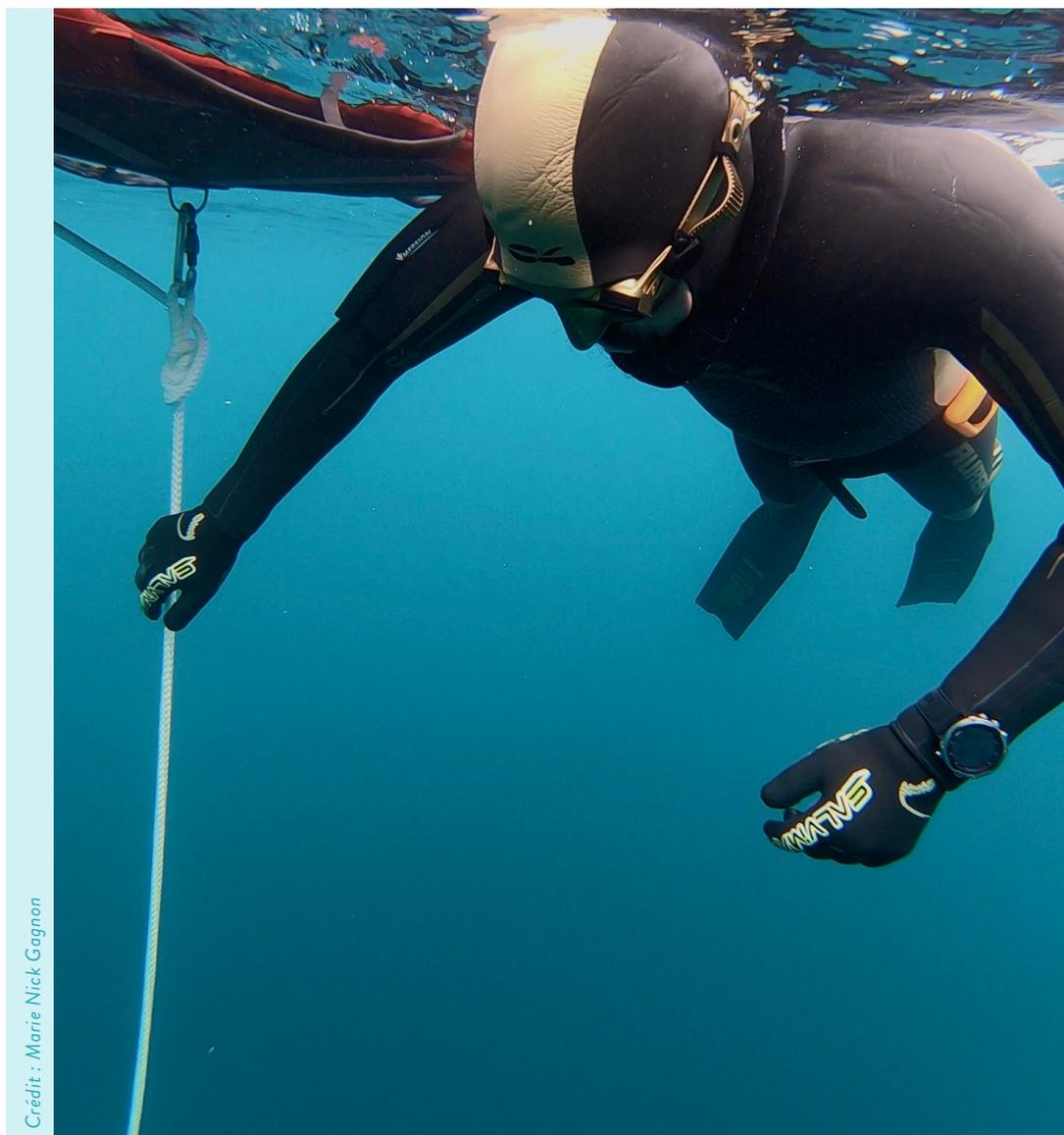
1.5.3 – L'équipement recommandé pour encadrer l'apnée sportive

L'équipement recommandé pour encadrer l'activité est le même que celui servant à la pratique autonome (voir [annexe 4](#)), mais ces éléments obligatoires s'y ajoutent :

- » Trousse de premiers soins
- » Kit d'oxygénothérapie
- » Plan d'urgence

1.5.4 – La vérification et l'entretien de l'équipement

L'équipement individuel et collectif doit être examiné avant chaque sortie pour détecter des bris ou un mauvais fonctionnement. Tout article défaillant doit être réparé ou remplacé avant son utilisation. Il est recommandé de bien rincer tout l'équipement après les séances d'apnée afin de le maintenir en bon état.



Crédit : Marie Nick Gagnon

02



CHAPITRE 2

La pratique autonome

Les adeptes d'apnée sportive qui pratiquent leur activité de façon libre ou autonome sont responsables de prendre toutes les décisions qui s'imposent lors de leur sortie : ils et elles prennent en charge sa planification (avec ou sans ressources disponibles sur le site), son déroulement et la gestion des urgences si un **incident** ou un **accident** devait survenir. La pratique libre et la pratique autonome s'adressent particulièrement aux gens qui possèdent la formation, c'est-à-dire les compétences, les connaissances et les certifications nécessaires, pour s'engager dans un premier niveau de difficulté sans **encadrement**.

Ce qui distingue la pratique libre et la pratique autonome, c'est la présence ou l'absence d'un organisme **gestionnaire de site** :

- » On parle de **pratique autonome** lorsque l'activité se déroule sur un site non aménagé (terre publique ou privée, arrière-pays, etc.). De fait, les apnéistes sont entièrement et seules responsables de leur sécurité. Elles doivent être aptes à prendre soin d'elles-mêmes en fonction des **risques** inhérents à l'activité (voir au **chapitre 1**).
- » Dans le cadre d'une **pratique libre**, les adeptes évoluent sur un site aménagé qui peut offrir des services (accueil, affichage, location de matériel, etc.). Les adeptes planifient leur propre sortie, qui n'est pas supervisée par une **encadrante ou un encadrant**. Ils et elles ont la responsabilité d'assurer leur propre sécurité tout au long de la sortie, au même niveau que dans la pratique autonome. Cependant, étant sur un site aménagé, cette responsabilité est, dans une certaine mesure, partagée avec le gestionnaire du site, qui a l'obligation de déployer des moyens raisonnables pour que la pratique des activités qu'il gère soit sécuritaire. Les adeptes de pratique libre doivent néanmoins être aptes à prendre soin d'eux et elles-mêmes en fonction des **risques** inhérents à l'activité (voir au **chapitre 1**).

Que la pratique soit libre ou autonome, il est impératif qu'elle soit exercée dans un groupe de deux personnes au minimum. Elle ne peut être individuelle pour des raisons de sécurité.

Le présent chapitre contient des recommandations et des outils utiles pour la pratique libre et autonome afin d'aider les adeptes à planifier leur sortie et à s'assurer qu'elle se déroule dans un cadre sécuritaire, agréable et responsable. Nous recommandons de consulter également le **chapitre 4**, où les procédures d'urgence, les aspects légaux de la pratique et les assurances sont abordés.

2.1 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DANS LA PRATIQUE

Pour suivre un cours de plongée en apnée, une personne doit avoir l'âge minimum requis en fonction du programme de son agence de certification.



Crédit : Sylvain Descaulniers CASQ

Le participant doit recevoir une formation reconnue par une agence de certification et adaptée à son milieu de pratique pour pouvoir y plonger. Les formations d'initiation en apnée sportive ne sont pas considérées comme des formations de premier niveau, une certification est nécessaire pour plonger en apnée sportive de manière autonome (avec binôme).

Il existe de nombreuses agences où le plongeur peut effectuer sa formation, telles que : AIDA, PADI, CMAS, Molchanovs, FII, SSI, etc. Les agences citées sont parmi les plus connues. Il en existe toutefois plusieurs autres.

2.2 – PLANIFIER UNE SORTIE D'APNÉE SPORTIVE

2.2.1 – La préparation d'une sortie

La sécurité devrait toujours être une priorité lors de la planification d'une sortie d'apnée sportive. La préparation adéquate, la connaissance du site de plongée et la communication efficace sont essentielles pour garantir une expérience d'apnée enrichissante et sûre.

Pour qu'une sortie récréative ait lieu, l'exigence minimale est que tous les participants soient certifiés en apnée profonde par une agence reconnue et que l'activité soit encadrée par une personne habilitée à le faire.

2.2.2 – L'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques

Tel que vu dans votre formation, l'autoévaluation des compétences et des habiletés techniques en apnée sportive est un processus utile pour identifier vos forces, vos faiblesses et vos domaines à améliorer.

Sur la base de votre évaluation, définissez des objectifs réalistes pour améliorer vos compétences et habiletés techniques. Sollicitez des retours de la part de personnes expérimentées en apnée. Elles peuvent fournir des perspectives précieuses sur vos compétences et vous donner des conseils spécifiques pour vous améliorer.



Crédit : Marie Nick Gagnon

2.2.3 – Le choix d'un site de pratique

En apnée sportive les critères les plus recherchés pour un site de pratique sont :

- » bonne visibilité dans l'eau et en surface;
- » peu ou pas de courant;
- » surface de l'eau calme ou peu agitée;
- » température de l'eau;
- » profondeur souhaitée facilement accessible;
- » points d'ancrages pour le système de bouées;
- » peu ou pas de trafic maritime;
- » accès facile au site;
- » aménagements pour les plongeurs;
- » services d'urgence disponibles;
- » conditions météorologiques favorables.

Les anciennes carrières, inondées pour en faire des bases de plongée, sont les lieux de prédilection des apnéistes au Québec. Elles comportent plusieurs des critères énumérés ci-dessus.

2.2.4 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne planification de sortie d'apnée sportive : une blessure, un bris d'équipement ou des conditions météorologiques imprévues peuvent faire en sorte que l'on ait besoin d'une aide extérieure, même quand on est bien préparé.

C'est exactement ce à quoi sert le **plan de sortie**. Il compile des renseignements simples, comme :

- » Activités, itinéraire et heures de départ et de retour prévues;
- » Liste et informations sur les personnes participantes;
- » Moyens de communication disponibles;
- » Contacts et numéros de téléphone importants en cas d'urgence.



Crédit : Alex.C.Oz

Le fait d'avoir fait un plan de sortie et de l'avoir transmis à quelqu'un qui pourra agir comme **personne de confiance** (proche, gestionnaire du site ou une autre personne-ressource) facilitera grandement le travail des équipes de recherche et de sauvetage si une urgence survenait.

Type de sortie

Recommandation

Pour une sortie de quelques heures se déroulant dans un milieu dont les contraintes d'isolement sont faibles

Il est fortement suggéré de :

- Prévenir une personne de confiance verbalement de l'itinéraire prévu, de l'heure de retour approximative et du moyen de communication qu'on emporte avec soi : elle aura la responsabilité d'alerter les services d'urgence si vous n'êtes pas revenu·e·s au moment convenu;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Vous pouvez également vous inspirer du gabarit de plan de sortie adapté aux sorties simples proposé en **annexe 5** afin de bonifier les informations à communiquer à votre personne de confiance.

Pour une sortie d'une journée ou de quelques jours se déroulant dans un milieu dont les contraintes d'isolement sont moyennes

Il est recommandé de :

- Remplir un plan de sortie : pour les activités de groupe, chaque membre devrait participer à l'élaboration du plan de sortie et s'approprier son contenu;
- Remettre une copie du plan de sortie à votre personne de confiance: elle aura la responsabilité d'alerter les services d'urgence si vous n'êtes pas revenu·e·s au moment convenu;
- S'assurer que chaque membre du groupe conserve une copie du plan de sortie : les renseignements qu'il contient seront utiles si les moyens de communication disponibles vous permettent d'alerter les services d'urgence vous-mêmes;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Pour vous aider à partir l'esprit tranquille, un modèle de plan de sortie adapté aux sorties complexes et aux sorties avec nuitées est mis à votre disposition en **annexe 5**. Il est facile à remplir et à transmettre à la personne de confiance désignée.

Pour une longue expédition en milieu isolé

Si la sortie comporte un niveau de risque plus élevé, élaborer un plan de sortie détaillé pourrait être judicieux. Vous pourriez vous servir du modèle de plan de sortie adapté aux sorties complexes et aux sorties avec nuitées (**annexe 5**). Vous et votre groupe pourriez également vous appuyer sur les recommandations émises pour la **pratique encadrée** (voir la section portant sur le plan de sortie au **chapitre 3. La pratique encadrée**).

Après avoir rempli le plan de sortie détaillé, il est conseillé de :

- Remettre une copie du plan de sortie à une personne de confiance : elle devra alerter les secours si vous n'êtes pas revenu·e·s au moment convenu;
- S'assurer que chaque membre du groupe conserve une copie du plan de sortie : les renseignements qu'il contient seront utiles si les moyens de communication disponibles vous permettent d'alerter les services d'urgence vous-mêmes;
- Aviser votre personne de confiance dès votre retour.

Une personne de confiance est une alliée cruciale lors d'expéditions, notamment en **régions isolées**, et elle est votre principal canal de communication avec la civilisation. Postée dans un endroit où les communications sont faciles, elle peut notamment avoir pour rôle :

- » D'aider à anticiper les **risques** (par exemple en fournissant des données météorologiques ou en coordonnant un ravitaillement);
- » De fournir un soutien moral à l'équipe;
- » D'alerter les secours en cas de besoin.

L'utilisation du plan de sortie devrait être adaptée selon la durée de l'activité, son niveau de difficulté, le degré d'éloignement par rapport aux services d'urgence, la couverture du réseau cellulaire, mais aussi les exigences de l'organisme gestionnaire de site.

Les gabarits de plan de sortie proposés (**annexe 5**) doivent être ajustés en fonction de la complexité et des contraintes d'isolement spécifiques à chaque sortie. Ces éléments s'expriment de manière progressive, de sorte qu'une sortie peut se situer à la frontière entre deux catégories. Il est à la fois efficace et sécuritaire de moduler les outils employés en conséquence.

Il en va de même pour le **plan de mesures d'urgence**, autre élément fondamental de la gestion des risques. Une fois préparé, il devrait être remis, avec le plan de sortie, à la personne de confiance désignée. Le plan de mesures d'urgence est abordé au **chapitre 4**.

2.3 – RÉALISER UNE SORTIE D'APNÉE SPORTIVE

2.3.1 – La condition physique

La préparation physique pour l'apnée profonde est essentielle pour améliorer la tolérance au dioxyde de carbone, la force musculaire et la résistance à l'hypoxie (manque d'oxygène). L'apnéiste devrait consulter les recommandations de son agence en ce sens.

2.3.2 – L'orientation

L'installation d'une bouée ou d'une plateforme est nécessaire afin de pouvoir s'orienter. Celle-ci permettra également d'être visible par les embarcations et de réduire les risques de collision entre les embarcations et les plongeurs.

2.3.3 – Les techniques de progression sécuritaire pour l'apnée sportive

La progression sécuritaire en apnée sportive implique de développer progressivement vos compétences, votre endurance et votre confort sous l'eau. Voici quelques techniques et conseils pour une progression sûre :

- » formation adéquate;
- » progression graduelle de la profondeur;
- » progression graduelle du temps d'apnée;
- » séances d'entraînement spécifiques;
- » reconnaître ses limites et les respecter;
- » effectuer un compte rendu en fin de sortie;
- » adopter une approche conservatrice, la prudence et le respect des protocoles de sécurité dans la progression.



Crédit : Marie Nick Gagnon

2.3.4 – L'éthique des apnéistes

Dans un contexte de pratique libre ou de pratique autonome, les adeptes sont responsables de prendre toutes les décisions qui s'imposent lors de leur sortie en plein air. Ces décisions ont des conséquences sur eux et elles-mêmes, leur groupe, les autres apnéistes, les milieux naturels, l'organisme gestionnaire du site, la communauté du plein air, la localité qui les accueille, etc. Pour que tout le monde puisse continuer de profiter des activités de plein air pleinement, les apnéistes sont invité·e·s à adopter une éthique du plein air.

Deux types d'outils peuvent les aider à prendre des décisions éclairées lorsqu'ils et elles sont confronté·e·s à différentes situations :

- » **Les principes Sans trace** se concentrent sur la réduction des impacts que la pratique d'activités de plein air peut avoir sur les milieux naturels;
- » **Cultive ton plein air!** aborde un peu plus largement l'ensemble des conséquences que l'on peut avoir en plein air et s'adresse aux adeptes de toutes les activités de plein air. L'outil vise à renforcer l'adoption de comportements respectueux et responsables, afin d'enraciner une véritable culture plein air au Québec;

2.3.4.1 – L'apnée sportive selon les sept principes Sans trace

Les sept principes Sans trace® aident les adeptes de plein air à savoir pourquoi et comment minimiser les impacts inévitables de leurs activités et éliminer ceux qui peuvent être évités. Ils leur servent de cadre de référence pour adapter les pratiques à faible impact recommandées à leur activité, à leur groupe, aux réglementations, aux conditions environnementales et aux considérations particulières sur le territoire où ils et elles se trouvent. Les sept principes se déclinent comme suit :

1. Se préparer et prévoir
2. Utiliser les surfaces durables
3. Gérer adéquatement les déchets
4. Laisser intact ce que l'on trouve
5. Minimiser l'impact des feux
6. Respecter la vie sauvage
7. Respecter les autres

© Leave No Trace : www.LNT.org | © Sans trace Canada : www.sanstrace.ca

Les pratiques et les principes Sans trace s'appuient sur les résultats de recherches scientifiques et sur une éthique du respect du monde naturel et des autres. Les recommandations fournies aux adeptes de plein air, dans les aires urbaines, rurales ou éloignées, sont régulièrement mises à jour pour améliorer leur efficacité. Les sept principes Sans trace ont été adaptés à plus de vingt activités et environnements de plein air.

Elles apportent des réponses à des questions comme :

- » Comment une bonne préparation pour une sortie de plein air peut-elle contribuer à protéger les milieux naturels?
- » Comment prévenir l'impact de mon cœur de pomme et de mon eau de vaisselle en plein air?
- » Comment faire mes besoins lorsqu'il n'y a pas d'installation sanitaire?
- » Est-il responsable d'allumer un feu? Comment allumer un feu à faible impact lorsque c'est permis?

Le programme Sans trace a été élaboré aux États-Unis par l'organisme *Leave No Trace*. Sans trace Canada est responsable d'en faire la promotion au pays. Les adeptes de plein air et les personnes encadrantes du Québec peuvent trouver de la formation et des ressources éducatives auprès de l'organisme **De ville en forêt**, reconnu par Sans trace Canada.

2.3.4.2 – Cultive ton plein air!

Cultive ton plein air! vise à promouvoir et renforcer l'adoption de comportements respectueux, sécuritaires et responsables en plein air, qu'importe l'activité pratiquée, et en toute saison. L'outil fournit des pistes pour aider les adeptes de plein air à connaître et comprendre l'impact positif qu'ils et elles peuvent avoir sur :

- » Leur propre sécurité et celles des autres;
- » La pérennité de l'accès aux sites de pratique;
- » La préservation des milieux naturels;
- » La cohabitation harmonieuse avec les autres adeptes de plein air et la communauté qui les accueille;
- » Et ce, autant avant, que pendant et après leurs activités.

En effet, les recommandations proposées invitent à bien préparer la sortie, vivre harmonieusement l'expérience puis contribuer à la communauté.

Cultive ton plein air!

Pour une pratique responsable et sécuritaire des activités de plein air

1

J'assure ma sécurité et celle des autres par un niveau de préparation adéquat



AVANT : ME PRÉPARER

2

Je rends la cohabitation plus agréable avec les autres adeptes de plein air en faisant preuve de courtoisie



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

3

En prenant soin de l'environnement naturel, je préserve son intégrité et ses beautés



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

4

Je protège l'accès à mon terrain de jeu en respectant les conditions négociées avec les propriétaires privés et le voisinage



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

5

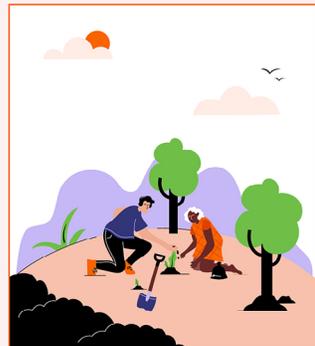
J'en profite mieux et plus longtemps en adoptant des comportements prudents



PENDANT : PRATIQUER HARMONIEUSEMENT

6

En m'engageant dans la communauté du plein air, je vis une expérience plus complète et je contribue à sa pérennité



APRÈS : CONTRIBUER

7

Je soutiens et respecte la communauté locale pour aider le plein air à s'y enraciner



APRÈS : CONTRIBUER

ONYVA
QUEBEC

Une présentation du Réseau plein air Québec en collaboration les fédérations de plein air.

Ainsi, les adeptes de plein air sont invités à continuer d'adopter des comportements qui contribuent à ce que nos **sentiers** et nos **sites de pratique** demeurent agréables, sécuritaires et accessibles, tout en préservant les beautés de la nature. L'objectif? Semer les graines et enracciner la culture du plein air au Québec.

Les **personnes encadrantes**, et tous les acteurs et actrices du milieu sont encouragé·e·s à faire connaître *Cultive ton plein air!* aux apnéistes.

Cultive ton plein air! a été élaboré par le Réseau plein air Québec, en collaboration avec ses onze fédérations membres, dont Québec Subaquatique.

2.3.5 – La pratique hivernale

L'apnée sportive en conditions hivernales offre une expérience unique, immergée dans la beauté tranquille des eaux glacées. Cependant, ces conditions présentent des défis particuliers liés au froid extrême et à l'environnement glacial. Une préparation adéquate est essentielle pour garantir la sécurité et le confort des apnéistes. L'exposition prolongée au froid peut entraîner une baisse dangereuse de la température corporelle. Les symptômes incluent des frissons, une perte de coordination et, dans les cas graves, une altération de la conscience. Une immersion dans l'eau froide provoque une réaction instinctive du corps, entraînant une augmentation du rythme cardiaque et une respiration plus rapide, ce qui peut affecter la performance en apnée.

Une combinaison isotherme d'apnée sportive adaptée à des basses températures est essentielle pour maintenir la température corporelle, tout comme l'utilisation d'une cagoule, de gants et de chaussettes en néoprène. Le lestage peut nécessiter un ajustement en raison de l'épaisseur supplémentaire de la combinaison.

Pour vous préparer, commencez par des sessions courtes pour habituer progressivement votre corps aux basses températures et effectuez un échauffement complet avant l'immersion pour préparer le corps et éviter les crampes. L'apnéiste doit être particulièrement attentif à la durée et à la profondeur de ses plongées, être bien organisé dans la planification de sa sortie de manière à éviter les pertes de temps dans l'eau, et prévoir des pauses fréquentes pour se réchauffer.

Assurez-vous d'être accompagné d'un apnéiste de sécurité. Mettez en place des signaux de communication clairs pour une intervention rapide en cas de besoin.

Soyez bien informé sur les conditions spécifiques de votre site de plongée, telles que les courants, la visibilité sous la glace et les points d'entrée et de sortie.

En suivant ces recommandations, vous pourrez explorer les merveilles des eaux glacées en sécurité.

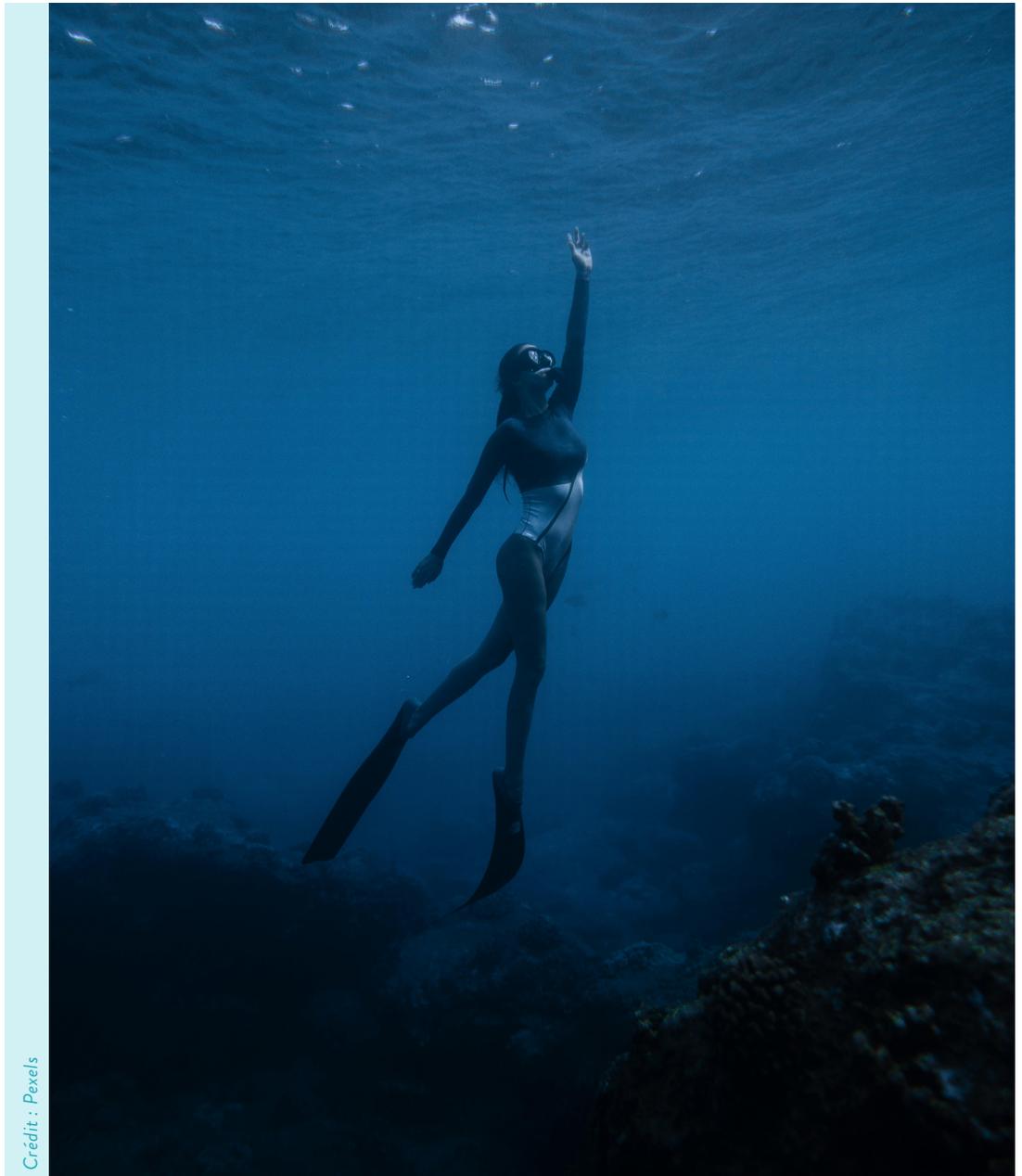


Crédit : Alex.C.Oz

2.3.6 – Les critères d’annulation d’une sortie

Lorsque l’une ou l’autre des conditions suivantes sont présentes, le participant autonome ou le cadre doivent évaluer le contexte et décider s’il devient nécessaire d’annuler ou reporter l’activité prévue, ou de suspendre l’activité en cours.

- » Orage
- » Tempête
- » Vents violents
- » Visibilité sous l’eau d’un mètre et moins
- » Courant de plus de trois nœuds
- » Dangers liés à la faune ou à la flore subaquatiques
- » Candidat inapte à la pratique
- » Blessure d’un candidat



Crédit : Pexels

03



CHAPITRE 3

La pratique encadrée

La **pratique encadrée** se définit comme la prise en charge par une ou plusieurs personnes encadrantes (professionnelles ou bénévoles qualifiées) de la planification et la réalisation d'une plongée. L'encadrant ou l'encadrante a pour rôle d'assurer le bon déroulement de la sortie. Son rôle peut lui imposer de rendre compte de ses décisions et interventions et, en cas d'**accident**, sa responsabilité pourrait être légalement engagée (voir le **chapitre 4** pour plus de détails).

Le présent chapitre aborde le contexte québécois de l'encadrement d'activités de plein air ainsi que les lignes directrices que Québec Subaquatique adresse spécifiquement aux encadrants et encadrantes. Il traite également des outils mis à leur disposition pour les soutenir dans la planification de leurs sorties, afin de favoriser un déroulement sécuritaire et agréable de plongée sous-marine.

Les procédures d'urgence, les aspects légaux de l'encadrement d'activités de plein air et les protections d'assurance recommandées sont, quant à eux, abordés au **chapitre 4**.

3.1 – LA PERSONNE ENCADRANTE

Un **encadrant** ou une **encadrante** d'activités de plein air est une «Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences professionnelles lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce qu'importe :

- » l'activité de plein air pratiquée;
- » le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue;
- » la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail.»¹

Toute personne encadrante d'activités de plein air doit maîtriser deux ensembles de compétences :

- » Celles qui sont liées à la pratique de l'activité : il faut disposer d'un niveau de connaissance et de compétence suffisant et maîtriser l'ensemble des techniques requises dans un contexte de **pratique libre** ou **autonome**. Ces compétences peuvent être disciplinaires (par exemple, les techniques d'apnée sportive) ou transdisciplinaires (la cuisine en camping);
- » Celles qui sont liées à l'**encadrement** de cette activité : il est nécessaire de maîtriser une multitude de compétences en encadrement d'activités de plein air, qu'importe la discipline ou le contexte professionnel, afin d'être en mesure de :
 1. Manifester une conduite professionnelle;
 2. Prendre des décisions;
 3. Faciliter la communication;
 4. Assurer la sécurité;
 5. Assurer la protection de l'environnement;
 6. Assumer la responsabilité d'un individu ou d'un groupe;
 7. Organiser une activité de plein air encadrée;
 8. Piloter une activité de plein air encadrée.

Ces huit ensembles de compétences professionnelles ont été identifiés dans le cadre de l'élaboration du Programme national pour l'encadrement d'activités de plein air (PNEAPA).

¹ Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., et Bissonnette F. (2022a). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec.

Pour connaître les compétences essentielles que les personnes encadrantes en apnée doivent spécifiquement avoir, référez-vous à cette section du site internet de Québec Subaquatique : <https://quebecsubaquatique.ca/apnee/>



Crédit : Alex.C.Oz

3.2 – L'ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d'**encadrante ou encadrant d'activités de plein air** est exercée au sein d'organisations aux réalités variées. La notion d'encadrement couvre une diversité de personnes et d'occupations. Elle englobe autant les bénévoles qui accompagnent une classe en plein air que les guides professionnels embauchés pour une sortie.

Bien que les contextes soient variés (entreprise privée à but lucratif, travail autonome, organisme à but non lucratif, coopérative ou autre), il est recommandé pour les personnes encadrantes, au moment de la prise en charge de groupes lors d'activités d'apnée sportive, de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide. Tous les organismes, et donc leurs encadrants et encadrantes, doivent également être couverts par une assurance responsabilité civile pour les activités qu'ils proposent (voir au **chapitre 4**).

En plus de se référer aux lignes directrices énoncées dans le présent guide, les personnes encadrantes œuvrant dans certains milieux ont la responsabilité de suivre le cadre de référence énoncé par l'association nationale qui les représente. Par exemple, pour certains **risques** connus, des mesures de mitigation différentes peuvent être proposées. Des outils et du soutien supplémentaires peuvent également être offerts.

En fonction du milieu auquel ils appartiennent, les encadrants, les encadrantes et les organismes offrant des activités encadrées doivent consulter les ressources des associations nationales suivantes :

Milieu	Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux encadrants de ces milieux
Clubs d'apnée sportive	Québec Subaquatique est l'association représentant les clubs
Écoles d'apnée sportive	Québec Subaquatique est l'association représentant les écoles
Entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme	Aventure Écotourisme Québec (AÉQ)
Camps de jour et de vacances	Association des camps du Québec (ACQ)
Loisir pour les personnes handicapées	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)
Intervention en contexte de plein air	Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air (RÉSEAU)

Tableau 6. Liste des associations nationales en fonction de leur milieu

Le rôle et les principaux outils de ces organismes nationaux sont exposés en [annexe 6](#).

3.2.1 – L'encadrement informel

L'encadrement informel prend plusieurs formes. Il arrive que des groupes se créent, notamment par le biais des réseaux sociaux, sans être légalement constitués en organismes, afin d'offrir des sorties d'apnée sportive. Il peut également s'agir d'une personne qui, dans son groupe d'ami-e-s, propose d'initier les autres à l'activité.

Il convient de noter un certain flou juridique quant à cette situation, notamment en raison du manque de jurisprudence sur le sujet. Plusieurs hypothèses peuvent être faites dont la suivante : en cas d'**accident**, et bien qu'il ne s'agisse pas d'activités encadrées à proprement parler, un ou une juge pourrait estimer que la responsabilité civile ou criminelle de la personne qui organise la sortie a été engagée. La personne qui encadre de manière informelle devrait donc suivre les recommandations décrites dans le présent chapitre et le [chapitre 4](#).

Si rien ne permet d'assurer que cette décision serait prise par un tribunal, par mesure de prudence, il est vivement conseillé aux personnes organisant de telles sorties d'agir avec **diligence**, comme le ferait un encadrant ou une encadrante de l'activité. Cela aidera à mieux se défendre en cas d'éventuel procès en responsabilité civile ou criminelle.

3.2.2 – L’encadrement ailleurs dans le monde

Les encadrantes et les encadrants du Québec sont parfois amené·e·s à exercer leurs fonctions en dehors de la province ou même ailleurs dans le monde, et ce, avec des groupes québécois ou non.

Les personnes exerçant ce type d'**encadrement** à l'étranger sont invitées à tenir compte des recommandations contenues dans le présent guide et à s'assurer de bien mesurer leurs obligations civiles à l'égard des personnes qu'elles encadrent. Notamment, elles devraient se renseigner sur les normes en matière d'apnée sportive en vigueur dans l'État où se tient la sortie. De plus, elles devraient se poser la question de la juridiction dans laquelle un litige pourrait être traité en cas d'**accident** survenu à l'étranger. Il n'est pas certain qu'un tribunal québécois serait l'autorité compétente et il pourrait être fâcheux pour une personne québécoise ou citoyenne canadienne de devoir faire valoir ses droits dans un autre pays.

3.3 – LE CHAMP DE COMPÉTENCES DES ENCADRANTES ET ENCADRANTS

3.3.1 – Les compétences et les certifications requises

Une personne ayant suivi et réussi une certification d'instructeur auprès de son agence est habilitée à encadrer un groupe, selon les normes de cette dernière.

Une personne ayant suivi et réussi une certification d'assistant-instructeur auprès de son agence est habilitée à assister l'instructeur dans ses fonctions, selon les normes de cette dernière.

3.3.2 – Le champ de pratique des encadrantes et encadrants

Les encadrants en apnée sportive ont un champ de pratique diversifié qui englobe plusieurs aspects de la plongée en apnée, de l'instruction à la gestion de la sécurité.

Voici quelques-uns des éléments à considérer dans leur pratique :

- » Les conditions rencontrées sur un site
 - Profondeur de l'eau;
 - Visibilité sous-marine;
 - Courants marins ou conditions météorologiques;
 - Présence d'obstacles ou de dangers potentiels;
 - Température de l'eau;
 - Accès facile ou difficile au site.
- » La durée de l'activité
 - Une activité qui se déroule sur plusieurs heures peut s'avérer très exigeante pour l'encadrant sur les plans physique et mental. Les encadrants doivent adapter leurs compétences et leur organisation en fonction de la durée totale de l'activité. La présence d'autres encadrants comme assistants doit être une solution à envisager pour le bon déroulement de la sortie d'apnée.
- » Le ratio d'encadrement recommandé
 - Les ratios d'encadrement établis par les agences pour une formation varient entre quatre et six élèves par instructeur. Avec l'aide d'un assistant-instructeur, le nombre de personnes formées peut augmenter. Toutefois, en ce qui concerne l'encadrement, il n'existe pas de réglementation commune. Chaque encadrant doit se fier aux limites prescrites par son agence.

Il est à noter que chaque apnéiste certifié est formé à la sécurité et au sauvetage. Par conséquent, un groupe d'apnéistes s'entraînant sur une bouée est considéré comme autonome. Il revient donc à l'encadrant d'utiliser son jugement pour déterminer le nombre de personnes qu'il peut avoir dans son groupe et s'il est nécessaire d'avoir un assistant.

Voici certains facteurs qui peuvent influencer sur la taille du groupe encadré :

- » conditions météorologiques;
- » caractéristiques du plan d'eau (température, visibilité, courant, distance du bord, etc.);
- » expérience des apnéistes;
- » expérience de l'encadrant et de son assistant, le cas échéant;
- » nombre de bouées disponibles.

Il est important de noter que le champ de pratique des encadrants en apnée sportive peut varier en fonction de leur niveau de certification, de leur expérience et de leurs spécialités.



Crédit : Alex.C.Oz

3.4 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DE L'APNÉE SPORTIVE

3.4.1 – Les formations offertes par des organismes nationaux ou internationaux

Ce sont les agences de certification qui sont responsables de développer et d'offrir des formations en apnée sportive aux encadrants. Les apnéistes peuvent se référer à leur agence pour en

apprendre davantage sur les parcours de cheminement classique, ainsi que les spécialités qu'ils peuvent enseigner.

La formation d'assistant-instructeur représente souvent le dernier niveau en apnée sportive avant les formations d'instructeur. Tout comme l'instructeur, l'assistant qualifié pour encadrer un groupe doit souscrire à une police d'assurance responsabilité.

3.5 – PLANIFIER UNE SORTIE DE PLONGÉE SOUS-MARINE

La personne encadrante doit se référer au contenu de formation fourni par son agence de certification pour les indications spécifiques à la plongée sous-marine sur ce sujet.

3.5.1 – La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie d'apnée sportive, il est essentiel pour les personnes encadrantes d'effectuer des recherches d'informations concernant la sortie, de les analyser et de se renseigner sur le profil des personnes participantes. Ces informations peuvent être consignées de manière électronique ou dans différents documents qui seront déposés à l'accueil du site ou dans un véhicule au départ, en fonction de leur pertinence et de leur importance au cours de l'activité.

Ces documents sont composés des principaux éléments suivants :

- » Le plan de sortie;
- » La documentation logistique complémentaire;
- » Les outils de consignation de données terrain;
- » Le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques.

Bien entendu, en fonction du type de sortie, de sa durée et de l'**isolement** (voir au [chapitre 1](#)), le plan de sortie et les documents complémentaires seront plus ou moins détaillés.

3.5.1.1 – Le plan de sortie

Le **plan de sortie** est un document qui regroupe les informations logistiques de base nécessaires pour offrir un encadrement de groupe bien planifié et structuré. Il a pour but d'aider à la planification, il fait partie des composantes fondamentales **des mesures d'urgence** (voir au [chapitre 4](#)) et il permet d'orienter les secours s'il devenait nécessaire de rechercher un ou plusieurs membres du groupe.

Ce plan écrit doit être donné à une **personne de confiance** qui devra alerter les secours si elle n'a pas été prévenue du retour du groupe sain et sauf au moment indiqué dans le plan de sortie. Au retour d'une sortie, il est important d'aviser cette personne de confiance.

Il comprend généralement des éléments tels que :

1. La description sommaire de la sortie :
 - La date, le lieu, la durée, etc.;
 - Les prévisions météorologiques;
 - L'itinéraire, les cartes annotées, l'horaire, les objectifs ainsi que les plans et les itinéraires alternatifs;
 - L'information sur le transport : lieu de stationnement, modèle, couleur et immatriculation des véhicules;
 - L'information relative aux personnes participantes (liste des noms et prénoms, coordonnées, contacts d'urgence, etc.);

- Les formulaires d'évaluation médicale des personnes participantes (un modèle est proposé en [annexe 7](#));
2. L'analyse des risques spécifiques à la sortie;
 3. Le plan de communication, comprenant notamment :
 - L'heure de retour prévue ainsi que l'heure à laquelle il convient de prévenir les secours si aucune nouvelle n'a été donnée par la personne encadrante;
 4. Les procédures en cas d'urgence.

Des modèles de plans de sortie adaptés aux sorties simples et complexes sont disponibles en [annexe 5](#).

3.5.1.2 – La documentation logistique et spécifique

La documentation logistique complémentaire sur le milieu visité ainsi que sur les activités spécifiques comprend généralement les documents suivants :

- » Les permis, licences et droits d'accès;
- » Les listes de vérification (matériel, tâches, etc.), les procédures de l'organisme auquel la personne encadrante est rattachée et les fiches aide-mémoire;
- » Les politiques, règlements et informations en lien avec le site visité;
- » L'information et les documents de réservation d'hébergement et d'activités;
- » Le budget et les éléments permettant la gestion financière de la sortie;
- » Le menu;
- » Le plan d'intervention ou autres plans spécialisés, selon l'objectif de la sortie;
- » Les preuves de qualification professionnelle (certifications, brevets, formations, etc.).

Afin de préciser les activités qui se tiendront durant la sortie, la personne qui l'encadre peut conserver la documentation relative à celles-ci :

- » Les projets éducatifs, pédagogiques ou d'intervention spécifiques;
- » Les fiches d'interprétation ou les fiches d'activités spécifiques;
- » Des guides et autres ouvrages de référence.

3.5.1.3 – La consignation des données du terrain

La consignation des données du terrain permet aux encadrantes et encadrants de garder des traces du déroulement d'une sortie. Ces données peuvent s'avérer utiles notamment en cas de litige, mais aussi pour transmettre l'information ou pour reproduire une sortie.

Les documents et journaux de consignation sont ceux-ci :

- » Le journal de bord (suivi de l'itinéraire, suivi de la météo, évolution de l'état du groupe, notes personnelles, etc.);
- » Le carnet de bord des conducteurs et des conductrices de véhicules lourds (minibus, autobus, etc.) et les fiches de rondes de sécurité;
- » Le système d'évaluation des patients et patientes (SEP) (voir un modèle en [annexe 8](#));
- » Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir un modèle en [annexe 9](#));
- » Le bilan de sortie.

3.5.1.4 – Le formulaire d’acceptation des risques

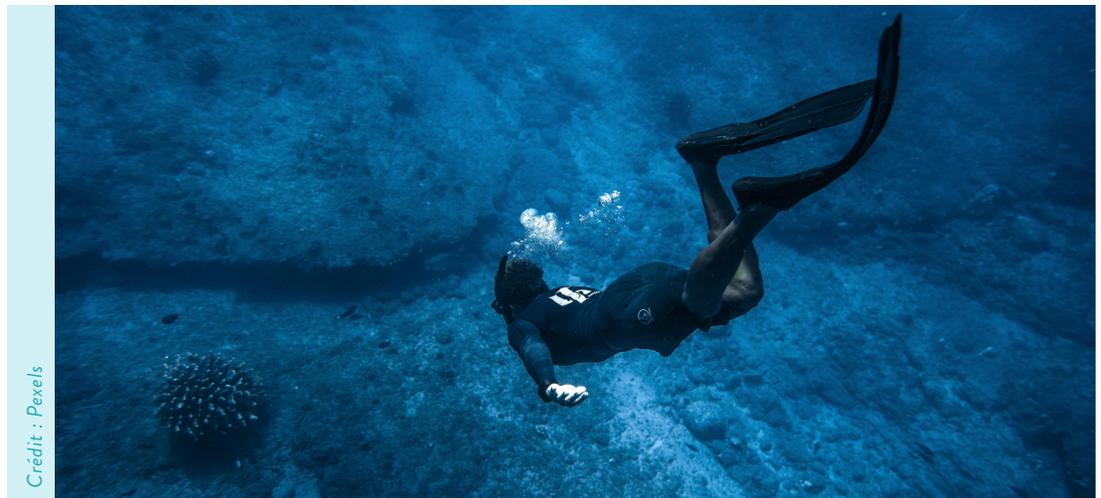
Le formulaire d’acceptation des risques doit être signé par les personnes qui participent à une sortie. Il regroupe les informations relatives à l’activité proposée et énumère les **risques** auxquels ces personnes pourraient être exposées. À noter qu’il ne permet pas aux personnes encadrantes de se dédouaner de leur responsabilité civile en cas de **préjudice**. Il a une fonction de communication des risques et non un rôle légal : en aucun cas il ne s’agit d’un exonérateur de responsabilité pour la personne encadrante (voir au [chapitre 4](#)).

Qu’il soit envoyé au préalable aux personnes participantes ou distribué au début de l’activité, il doit être signé individuellement par tout le monde. L’encadrante ou l’encadrant se doit de conserver ces copies, manuscrites ou numérisées, pour les registres de son organisation.

Un modèle de formulaire d’acceptation des risques est proposé en [annexe 10](#).

3.5.2 – L’équipement d’apnée sportive

[Se référer au chapitre 1](#)



Crédit : Pexels

3.6 – RÉALISER UNE SORTIE D’APNÉE SPORTIVE

Pour réaliser une sortie d’apnée sportive, l’encadrant devrait d’abord se référer au [chapitre 2.2](#) en plus de la présente section.

3.6.1 – L’analyse des risques associés à l’encadrement de l’apnée sportive

L’analyse des risques associés à l’encadrement en apnée sportive, particulièrement en apnée profonde, doit prendre en compte divers facteurs, y compris les risques externes et internes lors d’un entraînement.

3.6.1.1 – L’analyse des facteurs de risques externes

Conditions météorologiques et du plan d’eau

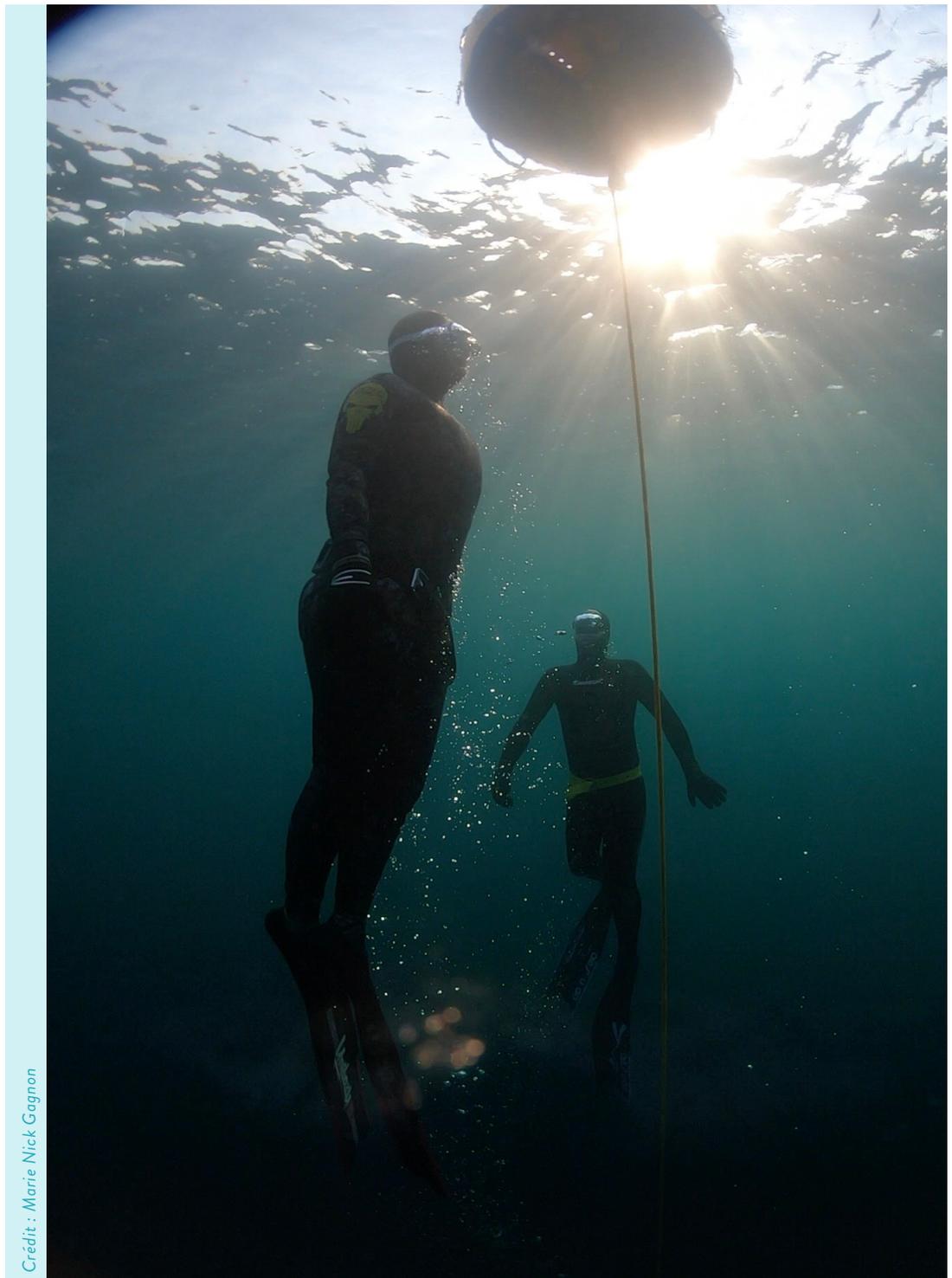
Lors de la sortie en apnée sportive, l’encadrant se doit d’évaluer les conditions météorologiques (tempête, orage, pluie forte, etc.) et du plan d’eau (courants, visibilité, obstacles). Ces dernières peuvent être changeantes et augmenter le niveau de risque pour le groupe. Il est de la responsabilité de l’encadrant de déplacer le groupe au besoin ou même d’annuler la sortie.

Les difficultés techniques du site

L'encadrant doit prendre en considération que son groupe doit être visible et donc adapter la signalisation au site et à ses conditions. Dans un milieu où il y a de la circulation de bateaux et d'autres embarcations, il se doit de munir les bouées de drapeaux ou d'autres outils de signalisation adaptés à la pratique de l'apnée sportive.

Les contraintes d'isolement du territoire

En milieu éloigné ou dans des endroits où le retour à la côte se fait seulement avec une embarcation, il est important que l'encadrant détienne un moyen de communication efficace pour demander de l'aide en cas de problème.



Crédit : Marie Nick Gagnon

3.6.1.2 – L'analyse des facteurs de risques internes

Les compétences des encadrants

Afin d'assurer la sécurité de tous les participants, chaque encadrant doit :

- » avoir suivi un cours de premiers soins et RCR et avoir ses cartes à jour;
- » être certifié comme instructeur ou assistant-instructeur;
- » se doter d'un plan pour assurer la prise en charge des cas d'urgences médicales;
- » s'assurer d'avoir une condition physique lui permettant d'encadrer un entraînement de façon sécuritaire, du début à la fin;
- » s'assurer d'avoir l'expérience nécessaire en encadrement de groupe;
- » être en mesure de gérer une situation d'urgence, du sauvetage à l'évacuation;
- » s'adapter pour répondre aux besoins spécifiques de chaque groupe.

Les biais et facteurs humains affectant les décisions des encadrants et la compétence du groupe

Les encadrants en apnée profonde peuvent être influencés par divers biais et facteurs humains dans leurs prises de décision. Ces influences peuvent avoir un impact sur la sécurité et l'efficacité de l'encadrement. Voici quelques-uns des biais et facteurs humains les plus courants :

- » pression interne ou venant du groupe (stress);
- » confiance excessive;
- » sentiment d'anxiété, d'appréhension ou de crainte;
- » familiarité avec le terrain;
- » pression relative au temps;
- » biais de confirmation;
- » halo de l'expert.

Les compétences du groupe

Il est important pour l'encadrant d'être en mesure d'évaluer les compétences du groupe et de s'y adapter lors d'une sortie. Toujours se rappeler que la sécurité du groupe est le fondement de toute décision prise par l'encadrant.

04

CHAPITRE 4

Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances

Au cœur de toute sortie d'apnée sportive réside la nécessité de se préparer à l'imprévu. Un **incident** ou un **accident** peut toujours survenir malgré l'ensemble des mesures prises par les apnéistes et les gestionnaires de site pour l'éviter. Comprendre les procédures d'urgence est essentiel pour favoriser une expérience sécuritaire. Connaître les aspects légaux et les assurances permet de mieux cerner les enjeux de responsabilité auxquels toute personne pratiquante ou encadrante peut être confrontée.

Le présent chapitre explore les protocoles à suivre en cas d'urgence, démystifie les implications légales liées à la pratique du plein air et met en lumière l'importance d'une couverture d'assurance adéquate.

4.1 – LE PLAN DE MESURES D'URGENCE

4.1.1 – Contenu général

Le **plan de mesures d'urgence** a pour but d'aider les adeptes d'apnée sportive, les encadrantes et les encadrants ainsi que les gestionnaires de site à identifier les actions à prendre en cas d'urgence et à s'y préparer. Il accompagne le **plan de sortie** présenté au [chapitre 2](#).

Les informations suivantes peuvent notamment être consignées dans le plan d'urgence :

- » Les protocoles de communication incluant les coordonnées des services d'urgence locaux, des équipes de secours et l'emplacement des moyens de communication disponibles sur le **site**;
- » Les procédures de sauvetage comprenant l'identification des **risques** et les moyens prévus pour y faire face;
- » Les consignes générales de sécurité détaillant les actions à prendre dans diverses situations identifiées en amont telles qu'un orage;
- » Le **plan d'évacuation** avec identification des zones d'urgence telles que les refuges ou les zones sécurisées;
- » L'emplacement des équipements spécifiques, y compris le matériel d'urgence sur le site.

La complexité du plan d'urgence varie selon de nombreux facteurs comme l'expérience des personnes participantes, le niveau d'**isolement** de la sortie, les ressources disponibles... Afin de se préparer adéquatement à faire face à ces imprévus, il est important de consigner ces renseignements dans le plan d'urgence et d'en avoir une copie avec soi une fois sur le terrain.

Trois modèles de plan de mesures d'urgence adaptés à différents types de sorties sont proposés en [annexe 5](#) :

- » Un plan de mesure d'urgence (PMU) pour les apnéistes qui effectuent une sortie simple;
- » Un PMU pour les apnéistes qui effectuent une sortie complexe;
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées.

4.1.2 – Ressources d'urgence disponibles

Les services médicaux d'urgence (SMU) disponibles au Québec varient beaucoup selon les régions et la nature de l'**accident**. En effet, selon le territoire où se produit la situation d'urgence et la gravité de celle-ci, différentes instances pourront effectuer le sauvetage, et ce, aux rythmes d'intervention qui leur sont propres.

Certaines ressources ne peuvent pas se déplacer si l'emplacement est trop isolé et d'autres ne se déplaceront pas s'il s'agit d'un **incident** mineur.

Parmi les services d'intervention d'urgence auxquels les adeptes de plongée peuvent se référer en cas de problème, on retrouve :

- » Les gestionnaires de site (garde-parc ou équipe de patrouille, groupe bénévole, etc.);
- » Les services municipaux (service d'incendie, police, ambulance, etc.);
- » La Sûreté du Québec (SQ);
- » Les militaires (spécialistes des techniques de recherche et sauvetage);
- » Les services médicaux d'urgence privés (exemple : Airmedic).

Chacun de ces services a son propre champ d'action et ses limites de fonctionnement. Il est primordial d'analyser quelle sera l'instance à contacter en cas d'urgence afin d'avoir une réponse rapide et appropriée. Il est bon de contacter en premier lieu les gestionnaires de site et de les questionner sur les ressources d'urgence disponibles sur leur territoire.

De plus, il est important de vérifier quels systèmes de communication fonctionnent efficacement dans la région visitée. Ils sont indispensables pour communiquer une demande d'aide lors d'imprévus, d'accidents ou pour une dysfonction logistique. Plusieurs options, comportant leurs avantages et inconvénients, existent sur le marché. Il est donc important d'évaluer quelle est la plus pertinente pour la sortie.

4.2 – QUOI FAIRE EN CAS D'URGENCE

Malgré une saine gestion des risques et l'élaboration d'un plan de mesures d'urgence complet préalable à la sortie, des situations problématiques peuvent tout de même survenir. Il est important d'avoir les outils afin d'y faire face. Le plan d'urgence permet d'identifier les éléments nécessaires à la bonne gestion d'une situation urgente.

On s'y réfère afin de revoir les protocoles adaptés à la situation et trouver rapidement les coordonnées des ressources disponibles. Bien entendu, une personne s'assurera aussi que les premiers soins soient prodigués en attendant l'arrivée des services d'urgence.

4.2.1 – Le matériel d'urgence

Afin de faire face aux situations d'urgence, les adeptes d'apnée sportive doivent se munir d'équipements permettant de prévenir et contrôler les blessures pouvant survenir durant la sortie. Le matériel nécessaire dépend du type de sortie (courte ou longue, itinéraire aménagé ou non, type de terrain, etc.), des ressources disponibles à proximité et des connaissances en secourisme.

Dans l'ensemble des cas, les adeptes devraient avoir le nécessaire pour maîtriser la situation avant que les spécialistes qualifié-e-s prennent le relais.

Ainsi, avoir une trousse de premiers soins dont le contenu est adapté aux risques inhérents (voir au [chapitre 1](#)) et aux **contraintes d'isolement** de l'activité est primordial. Selon la situation et le contenu de la trousse, un cours de premiers soins en **régions isolées** peut s'avérer utile pour acquérir les compétences nécessaires en vue de sélectionner et utiliser ce matériel adéquatement.

En plus de la trousse de premiers soins, les adeptes devraient se munir d'équipements leur permettant de faire face aux défis de l'environnement durant une situation d'urgence : une bâche, un réchaud, un matelas de sol, etc.

Il existe trois types principaux de trousse de premiers soins. Des pistes pour constituer chacune d'entre elles sont données aux paragraphes suivants. Cependant, comme mentionné plus haut, il est important de l'adapter à votre activité et à votre sortie. Une liste détaillant le contenu suggéré de cette trousse est disponible en [annexe 11](#).

4.2.1.1 – La trousse de premiers soins personnelle

Idéalement, chaque membre du groupe devrait avoir avec lui ou elle une trousse de premiers soins personnelle.

Celle-ci sert à prendre en charge les petites **blessures courantes** des activités de plein air :

- » Soigner des ampoules (pansement anti-frottement et protection contre les pressions);
- » Soigner des égratignures (gazes pour arrêter les saignements mineurs, nettoyer et panser une plaie);
- » Gérer des allergies, maux quotidiens et problèmes chroniques connus.

4.2.1.2 – La trousse de premiers soins de groupe

Dans le groupe, il est essentiel d’avoir une trousse de premiers soins un peu plus garnie pour traiter les **blessures majeures**. Celle-ci sera souvent transportée par la personne la plus expérimentée en soins.

Cette trousse devrait contenir du matériel pour :

- » Soigner des blessures traumatiques (attelle, bandage triangulaire, etc.);
- » Traiter une hémorragie majeure (gazes absorbantes et pansements en quantité).

Les éléments qui se retrouveront dans cette trousse vont dépendre de la durée de l’activité, du nombre de personnes participantes et des compétences en secourisme de celle qui est la plus expérimentée en soins, ou des personnes encadrantes. Selon les contraintes d’isolement (voir **section 1.3.2**), suivre un cours de secourisme en **régions isolées** peut s’avérer essentiel avant de faire la sortie.



Crédit : Alex.C.Oz

4.2.1.3 – La trousse de médicaments de groupe

Même si tous les membres du groupe devraient apporter les médicaments dont ils et elles auront besoin, une trousse de médicaments est nécessaire pour l’ensemble du groupe lors de longues

sorties en régions isolées. Cependant, aucun médicament sous prescription ne doit être donné sans l'accord du médecin traitant si l'on doit déroger de la posologie et du plan de traitement habituels.

Ces médicaments devraient permettre :

- » De contrôler, au besoin, la douleur et l'inconfort;
- » De traiter les maux quotidiens (maux de cœur, maux de ventre, prévention de l'infection d'une blessure, etc.);
- » D'intervenir en situation d'urgence (ex. : réaction allergique sévère).

4.2.2 – Le sauvetage et l'évacuation

Les techniques de sauvetage et d'évacuation sont traitées lors des certifications offertes par les agences certifiantes. Il est du devoir du pratiquant de se référer à son agence et/ou son moniteur pour en connaître davantage à ce sujet.

4.3 – LA RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT ET LES ASPECTS LÉGAUX DE LA PRATIQUE LIBRE, AUTONOME ET DE L'ENCADREMENT DE L'APNÉE SPORTIVE

L'information présentée ici est de nature générale et ne fait pas office de conseils juridiques. Consultez un cabinet juridique au besoin.

4.3.1 – La responsabilité civile

4.3.1.1 – Principes généraux

La responsabilité civile est, d'après l'article 1457 du *Code civil du Québec*, l'obligation pour une personne de réparer le **préjudice** qu'elle a causé à une autre personne par sa faute, par le fait ou la faute d'une autre personne ou par le fait d'un bien qu'elle a sous sa garde. Ainsi, une personne qui a subi un préjudice découlant d'une faute peut poursuivre l'auteur ou l'autrice de la faute afin que cette dernière personne répare ou compense le préjudice qu'elle a causé.

Il existe deux types de responsabilité civile :

- » La responsabilité civile extracontractuelle, régie par l'article 1457 du Code civil du Québec, qui découle d'un **fait juridique**;
- » La responsabilité civile contractuelle, régie par l'article 1458 du Code civil du Québec, qui découle d'un contrat. Le Code civil du Québec (art. 1378) définit le contrat comme « *un accord de volonté, par lequel une ou plusieurs personnes s'obligent envers une ou plusieurs autres à exécuter une prestation* ».

Il est possible qu'un recours ait des causes d'action de fondements juridiques différents, soit de nature contractuelle et extracontractuelle. Cependant, l'article 1458 du Code civil du Québec indique que les parties à un contrat ne peuvent se soustraire à l'application des règles du régime contractuel de responsabilité auquel elles ont volontairement convenu d'être assujetties, pour opter en faveur de règles qui leur seraient plus profitables.

Pour que la responsabilité civile d'une personne soit engagée, il faut que trois éléments soient prouvés :

- » Une faute;
- » Un préjudice;
- » Un lien de causalité entre la faute commise et le préjudice subi.

C'est à la personne qui allègue le préjudice de faire la preuve de ces trois éléments afin d'avoir droit à des dommages-intérêts compensatoires.

La faute peut découler d'une action ou d'une omission. Selon la jurisprudence¹, elle correspond à un comportement qui s'écarte de la norme qu'adopterait une personne raisonnable, normalement prudente et diligente, placée dans les mêmes circonstances.

La faute dépend donc de ce qui est attendu d'une partie envers l'autre. Ce lien de droit qui unit deux parties est appelé « obligation ». L'obligation peut être de nature contractuelle lorsqu'elle découle d'un contrat, ou de nature extracontractuelle ou légale lorsqu'elle découle d'un concours de circonstances (fait juridique). L'existence d'une obligation contractuelle entraîne l'application de l'article 1458 du Code civil du Québec (responsabilité contractuelle).

Il existe trois types d'intensités d'obligations : obligation de moyens, obligation de résultat et obligation de garantie.

- » L'obligation de moyens impose au **débiteur** ou à la **débitrice** de l'obligation d'agir avec prudence et **diligence** en vue d'obtenir le résultat convenu, sans toutefois devoir garantir l'atteinte de ce résultat;
- » L'obligation de résultat exige l'atteinte d'un résultat précis et déterminé, sauf dans l'éventualité où une **force majeure**, soit un événement imprévisible et irrésistible, rendrait l'exécution de l'obligation impossible;
- » L'obligation de garantie, quant à elle, requiert l'atteinte d'un résultat précis et déterminé, même dans l'éventualité où une force majeure rendrait l'exécution impossible.

Selon l'intensité de l'obligation qui lie les parties, un même geste peut donc soit constituer ou ne pas constituer une faute.

Notons que ces principes légaux liés à la responsabilité civile s'appliquent aussi bien aux **personnes encadrantes** qu'aux plongeurs et plongeuses dans un contexte de **pratique libre** ou **autonome**.

4.3.1.2 – Exonération de responsabilité

Il existe cependant des moyens de limiter ou d'exclure sa responsabilité.

L'acceptation du risque

Le principe général exposé à l'article 1457 du Code civil du Québec est notamment modulé par le fait qu'une personne assume et accepte les **risques** normaux et prévisibles dont elle a connaissance et qui découlent de la pratique de l'activité.

Cependant, l'article 1477 du Code civil du Québec énonce que l'acceptation du risque par la victime ne signifie pas la renonciation à son recours contre la personne ayant causé le préjudice qu'elle a subi.

¹ Ski Bromont.com c. Jauvin, 2021 QCCA 1070, conf. Jauvin c. Ski Bromont.com, 2019 QCCS 3984, EYB 2019-317198; Bernier c. Village Vacances Valcartier Inc., 2019 QCCQ 580; Houle c. Procureur général du Canada, 2019 QCCS 1151, EYB 2019-309397; Grandchamp c. Ville de Saint-Gabriel-de-Brandon, 2019 QCCS 391, EYB 2019-307177; Henaire c. Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, 2019 QCCQ 3635.

Force majeure

L'article 1470 du Code civil du Québec prévoit, quant à lui, que l'on peut dans certains cas se dégager de sa responsabilité pour le préjudice causé à autrui si le préjudice découle d'une **force majeure**. Tout dépend cependant de l'intensité de l'obligation qui lie les parties, comme il est expliqué plus haut.

Dénonciation du danger

On peut également amoindrir sa responsabilité, sans pour autant la limiter ou l'exclure complètement, en dénonçant un **danger** comme l'indique l'article 1476 du Code civil du Québec. Ainsi, la personne qui a connaissance d'une telle dénonciation doit prendre les mesures nécessaires pour pratiquer l'activité de façon sécuritaire. Sinon, elle pourra être considérée comme ayant elle-même commis une faute et cela affectera son droit d'être indemnisée.

Exception

Dans tous les cas, le Code civil du Québec (art. 1474) prévoit qu'une personne ne peut « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice corporel ou moral causé à autrui* », ni « *exclure ou limiter sa responsabilité pour le préjudice matériel causé à autrui par une faute intentionnelle ou une faute lourde* », soit une faute « *qui dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières* ».

Ainsi, il est à noter que bien que les personnes participant à une activité encadrée signent et acceptent bien souvent un *Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques* (voir par exemple le modèle proposé en **annexe 10**, ce dernier ne dédouane pas l'encadrant ou l'encadrante en cas d'accident, et sa responsabilité civile peut tout de même être engagée. Malgré tout, ce document a son utilité : il a pour but d'informer les personnes participantes des principaux risques inhérents à la pratique, et il prouve qu'elles étaient au courant des risques et qu'elles les avaient acceptés.

Le cas particulier de la personne qui porte secours (« bon samaritain »)

Qu'elles exercent leur activité dans le cadre d'une pratique libre, autonome ou d'un groupe encadré, les personnes qui viennent en aide à quelqu'un dans le besoin sont protégées par ce qui est connu comme le moyen d'exonération du « bon samaritain ». Ce principe est prévu à l'article 1471 du Code civil du Québec. Cet article permet d'exonérer une personne qui porte secours à autrui et qui, par la même occasion, cause un préjudice à la personne secourue.

Néanmoins, ce principe a des limites, notamment dans le cas où les dommages causés sont dus à une faute intentionnelle ou lourde. Une faute intentionnelle est caractérisée par l'intention de nuire à la personne secourue ou de lui causer un préjudice. La faute lourde se manifeste lorsque la conduite de la personne sauveteuse « *dénote une insouciance, une imprudence ou une négligence grossières* » (art. 1474 du Code civil du Québec).

Il est attendu du bon samaritain qu'il agisse lorsque c'est nécessaire, en mettant en œuvre des moyens raisonnables. Toutefois, il est important de noter que si une intervention pose un risque pour soi ou pour les tiers, l'obligation de porter secours à autrui ne s'applique pas (article 2 de la *Charte des droits et libertés de la personne*, RLRQ c C-12).

4.3.2 – La responsabilité criminelle

Si la responsabilité civile oblige la personne fautive à indemniser la victime afin de compenser le préjudice subi, la responsabilité criminelle a pour fonction de punir et de dissuader. Elle peut aboutir à la condamnation de la personne coupable à une sanction qui peut aller d'une simple amende à une peine d'emprisonnement. Ces deux formes de responsabilité peuvent donc être cumulatives.

Les infractions criminelles se trouvent principalement dans le Code criminel canadien, L.R.C. (1985), chapitre C-46, ci-après le « Code criminel ». Le Code criminel contient des articles pouvant s'appliquer aux diverses personnes intervenantes dans le cadre de la pratique d'activités de plein air. Une des infractions criminelles que pourrait commettre une personne dans le cadre d'activités de plein air est la négligence criminelle. La négligence criminelle est définie par l'article 219 du Code criminel comme étant une insouciance déréglée ou téméraire à l'égard de la vie ou de la sécurité d'autrui.

Pour être considéré comme étant de la négligence criminelle, l'acte doit avoir entraîné la mort ou des lésions corporelles. Si la négligence criminelle cause la mort, la personne qui est reconnue coupable s'expose à une peine d'emprisonnement à perpétuité. Dans le cas où des lésions corporelles seraient causées, la personne déclarée coupable s'expose à une peine maximale d'emprisonnement de 10 ans.

Par ailleurs, les articles 22.1 et 22.2 du Code criminel imposent une responsabilité criminelle potentielle aux organisations et à leurs agents et agentes (ex. : administration, associé·e·s, personnel, membres ou mandataires) pour négligence et autres infractions.

Toute personne morale ou société de personnes est considérée comme une « organisation » au sens du Code criminel (art. 2). Ainsi, comme le prévoit l'article 22.1 du Code criminel, une organisation peut être reconnue coupable de négligence criminelle si ses agents et agentes font preuve de négligence ou que le comportement de ses cadres supérieur·e·s s'écarte de façon marquée de la norme de **diligence** raisonnable attendue dans les circonstances afin d'empêcher la perpétration de l'infraction.

4.3.3 – Exemples

Outre les personnes participant à la sortie, d'autres parties sont impliquées dans le cadre d'activités de plein air. On peut citer notamment les entreprises ou organisations qui offrent des activités encadrées, mais également les **gestionnaires de site**, ainsi que les administrations et directions de ces entités. Toutes et tous peuvent voir leur responsabilité engagée, à différents niveaux et suivant différents mécanismes, comme il est expliqué plus haut.

La pratique d'activités de plein air engendre son lot de **risques**. Afin de limiter ces risques, il faut bien connaître les obligations qui nous incombent et agir de façon diligente afin de les respecter. Notamment, encadrer un groupe en contexte de plein air implique de nombreuses tâches, des connaissances spécialisées et des prises de décision constantes visant la pratique sécuritaire de l'activité.

Voici quelques exemples non exhaustifs de lacunes qui pourraient entraîner la responsabilité de la personne à qui ces obligations incombent, selon l'intensité de l'obligation :

- » Guides/responsables/personnes encadrantes :
 - Manque de formation;
 - Compétences inadéquates;
- » Infrastructures et équipement prêté ou loué, le cas échéant :
 - Mauvais entretien;
 - Infrastructure et équipement inadéquats ou défectueux;
- » Activité proposée non appropriée :
 - L'âge et/ou la condition physique des personnes participantes ne sont pas pris en compte;
 - Les objectifs ne sont pas pris en compte;
 - Le temps alloué n'est pas pris en compte;
- » Les directives offertes au groupe :
 - Aucune directive donnée ou directives inadéquates, notamment concernant les risques inhérents;
- » Les mesures de sécurité :
 - Supervision inadéquate de l'activité;
 - Procédures d'urgence ou de premiers soins inadéquates ou inexistantes.

En plus des obligations envers les personnes participantes, les entités ont des obligations envers leur personnel. Dans un contexte de travail, les membres du personnel sont protégé·e·s par des lois relatives au travail, notamment concernant la santé et la sécurité. L'organisme employeur doit s'assurer de respecter l'ensemble des obligations qui lui sont imposées à ce titre.

4.3.4 – Conclusion

Il est important de noter que le processus judiciaire au civil est indépendant de celui au criminel. Une personne peut être poursuivie sur les deux fronts ou sur un seul. De plus, une condamnation dans l'un n'entraîne pas automatiquement une condamnation dans l'autre, notamment puisque le fardeau de preuve n'est pas le même.

N'hésitez pas à consulter un avocat ou une avocate au besoin afin de prendre des décisions avisées.

4.4 – LES ASSURANCES

Les assurances sont primordiales lorsque l'on fait du plein air, qu'il s'agisse d'une **pratique encadrée**, **libre** ou **autonome**. Elles permettent de limiter les conséquences d'une situation accidentelle.

Trois types d'assurances sont suggérés : l'assurance responsabilité civile, l'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage.

4.4.1 – L'assurance responsabilité civile

Comme mentionné plus haut, en cas d'événement causant un **préjudice** à une personne, le tribunal pourrait engager la responsabilité de l'encadrant ou de l'encadrante, ou même d'une autre personne pratiquante (voir la **section 4.3**). Le cas échéant, la personne responsable pourrait être condamnée à verser des dommages-intérêts à la victime. En fonction de la gravité du préjudice, le montant peut s'avérer très élevé.

Une assurance responsabilité civile couvre les personnes pratiquantes en cas de préjudice causé à autrui pendant une activité de plein air. Celle-ci est parfois incluse dans l'assurance habitation.

Pour les personnes encadrantes, une telle assurance est cruciale. Elle les protège en cas d'éventuels accidents ou dommages survenant pendant les activités qu'elles offrent.



Crédit : Marie Nick Gagnon

L'assurance responsabilité civile permet à la personne condamnée de ne pas avoir à payer de sa poche les dommages-intérêts à la victime, la compagnie d'assurance s'en chargeant. Certaines assurances responsabilité civile prennent même en charge les frais de défense (avocat, avocate) en cas de procès.

4.4.2 – L'assurance accident et l'assurance recherche et sauvetage

Malgré toutes les mesures sécuritaires prises, il se peut qu'un accident survienne et cause un préjudice physique à une personne pratiquante, pouvant l'empêcher de travailler, causer une infirmité ou même sa mort.

Avec une assurance accident, la personne victime obtient une indemnité en cas de blessures. En cas de décès, ses **ayants droit** peuvent même se voir verser une indemnité compensatoire.

Certaines assurances accident sont également pertinentes dans le cas où il faudrait, pendant l'activité, faire appel à des secours dans un contexte particulièrement délicat. Plusieurs situations médicales exigent une intervention d'urgence, que ce soit par voie terrestre ou aérienne. Si la zone est difficilement accessible, les équipes de secours peuvent avoir à recourir à un hélicoptère, par exemple. Bien que les services publics soient tenus de porter assistance aux personnes en **danger**, cela ne signifie pas nécessairement une intervention gratuite ni instantanée.

La personne assurée peut parfois voir les coûts engendrés par le sauvetage être couverts et pris en charge par sa compagnie d'assurance. Néanmoins, les assurances accident ne couvrant pas toutes ces frais, il convient de bien lire son contrat et au besoin de souscrire à une assurance complémentaire pour la recherche et le sauvetage. Cette dernière couvre exclusivement les coûts engendrés par les moyens tels que les hélicoptères, les quads et les équipes sur le terrain, qui pourraient être facturés en tout ou en partie à la personne secourue.

4.4.3 – De quelle protection d'assurance a-t-on besoin ?

En fonction du type d'activité, du lieu de pratique (au Québec ou partout dans le monde) et du rôle qu'on occupe (encadrante ou encadrant, gestionnaire, adepte...), plusieurs protections peuvent s'avérer utiles.

4.4.3.1 – Pour les adeptes autonomes, en pratique libre et qui participent à des activités encadrées

Lorsque l'on pratique une activité de plein air, il est pertinent d'avoir une assurance accident ainsi qu'une assurance responsabilité civile afin d'être pleinement protégé-e. En fonction des **contraintes d'isolement** du lieu de pratique de l'activité (voir au **chapitre 1**), une assurance recherche et sauvetage peut être utile.

La personne qui souscrit un contrat d'assurance (responsabilité civile, accident ou recherche et sauvetage) doit prendre connaissance de toutes les clauses qui y sont énumérées afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire. Plusieurs sports dits extrêmes ou pratiqués de manière professionnelle (contre rémunération) sont notamment exclus de certaines polices d'assurance. Un autre point essentiel est de vérifier que l'assurance s'applique au lieu de pratique, notamment si l'on est à l'étranger. Il faut également faire attention à ce que le montant couvert soit suffisamment élevé en cas de grave accident.

Consulter un courtier ou une courtière en assurance est la meilleure manière de s'assurer que l'on choisit la police adéquate.

4.4.3.2 – Pour les gestionnaires d'entreprise ou d'organisme offrant des activités encadrées

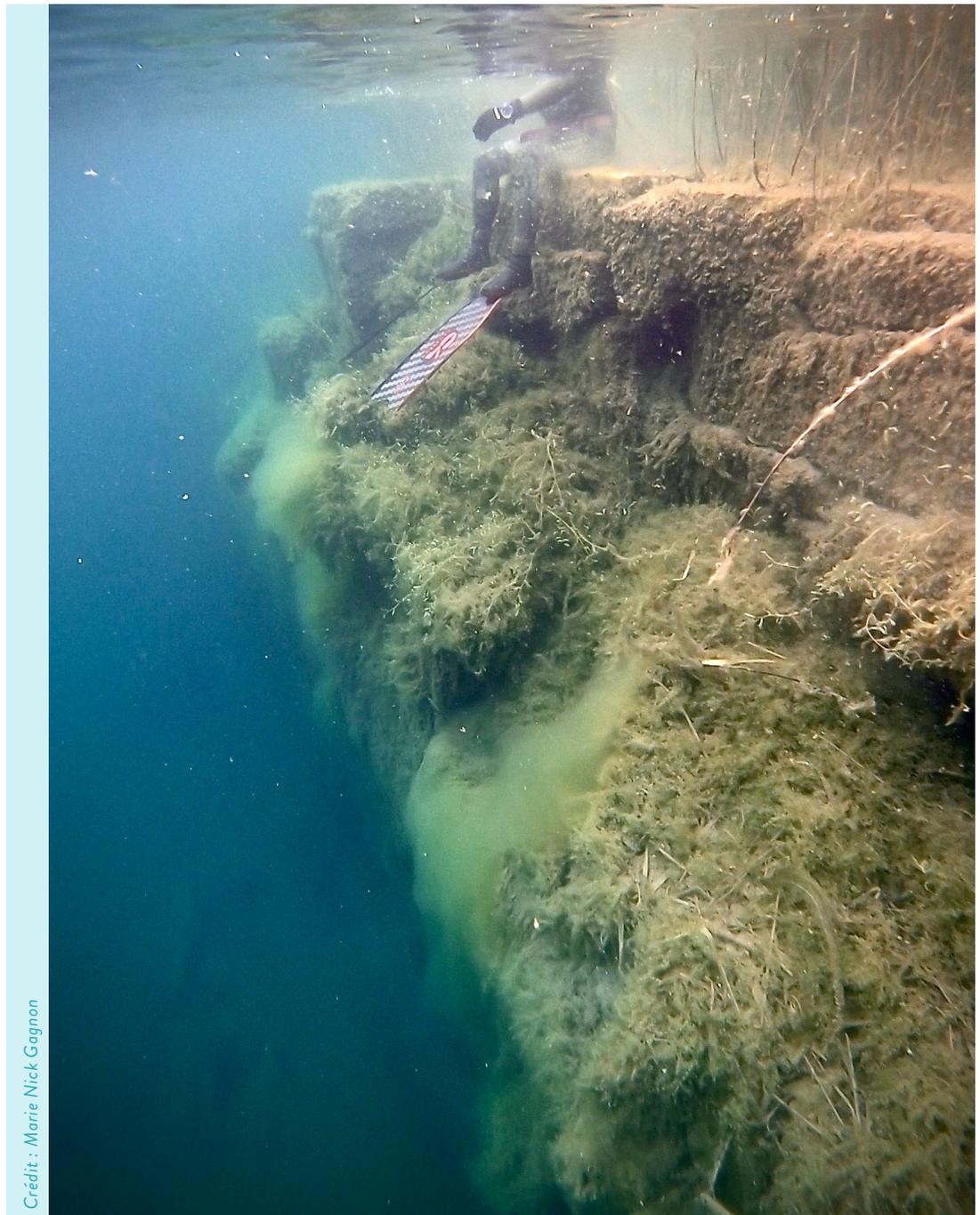
Au Québec, c'est généralement l'organisme en tourisme d'aventure ou l'établissement offrant le service d'encadrement qui prend la responsabilité d'assurer ses encadrants et ses encadrantes. Ces derniers et ces dernières devraient prendre connaissance de toutes les clauses de la police

d'assurance de leur employeur afin d'éviter de mauvaises surprises dans l'hypothèse d'une poursuite judiciaire.

Il est conseillé aux organisations concernées par l'encadrement de sorties d'apnée d'élaborer une procédure écrite documentant le partage des **risques** entre l'organisme et ses encadrants et encadrantes. L'administration des formulaires, la vérification des équipements, les différents discours de sécurité, les procédures d'accueil et de déroulement d'activités sont ainsi uniformisés et documentés, assurant la compréhension du partage des responsabilités par les deux parties. Ces documents sont souvent demandés par la compagnie d'assurance.

4.4.3.3 – Pour le personnel encadrant salarié, travailleur autonome ou bénévole

Comme mentionné, l'organisme offrant le service d'encadrement prend généralement la responsabilité d'assurer ses encadrants et ses encadrantes. Les personnes encadrantes qui ne sont pas



Crédit : Marie Nick Gagnon

couvertes par l'assurance de leur employeur devraient se munir d'une assurance en responsabilité civile professionnelle si elles sont salariées ou travailleuses autonomes.

Les bénévoles devraient également s'assurer d'être couvert·e·s en responsabilité civile : ils et elles peuvent se doter d'une assurance personnelle ou demander à l'organisme auprès de qui leur bénévolat est effectué de leur procurer une telle assurance. Sous certaines conditions, les membres de clubs d'apnée sportive (OBNL) affiliés à Québec Subaquatique (voir au [chapitre 3](#)) peuvent bénéficier d'une couverture d'assurance responsabilité civile durant leurs sorties.

Cette **diligence** permet de ne pas avoir à payer personnellement les dommages-intérêts à la victime si un ou une juge reconnaît la personne encadrante comme responsable de l'accident ayant causé le préjudice, ce qui peut représenter une somme élevée.

4.4.3.4 – Pour les gestionnaires de site

Les gestionnaires de site peuvent être considérés comme responsables de fautes s'ils ne respectent pas certaines obligations légales (voir la [section 4.3.1](#)). Un tribunal pourrait engager leur responsabilité civile et les obliger à indemniser la victime.

Pour se prémunir de cette situation, il leur est recommandé de souscrire une assurance responsabilité civile.



ANNEXES

A.1 – ACRONYMES

Acronyme	Signification
ACQ	Association des camps du Québec
AÉQ	Aventure Écotourisme Québec
AQLPH	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
ASC	Association des Scouts du Canada
ASSQ	Association des stations de ski du Québec
ATR	Associations touristiques régionales
CKQ	Canot Kayak Québec
CQ	Cheval Québec
CQL	Conseil québécois du loisir
DAFA	Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur
DESS	Diplôme d'études supérieures spécialisées
EVQ	Eau Vive Québec
FÉÉPEQ	Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
FPQ	Fédération des pourvoiries du Québec
FQK	Fédération Québécoise de Kite
FQME	Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
LERPA-UQAC	Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi
MAMH	Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation
MAPAQ	Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
MELCCFP	Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

Acronyme	Signification
MÉQ	Ministère de l'Éducation du Québec
MRC	Municipalité régionale de comté
MRNF	Ministère des Ressources naturelles et des Forêts
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
MTO	Ministère du Tourisme
OBNL	Organisme à but non lucratif
OBV	Organisme de bassins versants
ONL	Organisme national de loisir
PARQ	Association des parcs régionaux du Québec
PMU	Plan de mesure d'urgence
PNEAPA	Programme national pour l'encadrement des activités de plein air
QS	Québec Subaquatique
RÉSEAU	Réseau pour un développement psychosocial par le sport et le plein air
RMN	Réseau de milieux naturels protégés
RPAQ	Réseau plein air Québec
RQ	Rando Québec
RURLS	Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec
SEP	Système d'évaluation des patients et patientes
SÉPAQ	Société des établissements de plein air du Québec
SFQ	Ski de fond Québec
SMU	Services médicaux d'urgence
SQ	Spéléo Québec
SQ	Sûreté du Québec

Acronyme	Signification
UQAC	Université du Québec à Chicoutimi
UQAM	Université du Québec à Montréal
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières
URLS	Unités régionales de loisir et de sport
VQA	Vélo Québec
VQ	Voile Québec
ZEC	Zone d'exploitation contrôlée



Crédit : Pexels

A.2 – GLOSSAIRE

Lettre A

Accident

Voir « événement ».

Activité de plein air

Activité physique autopropulsée ou pratiquée à l'aide d'une assistance mécanique ou animale. Elle est pratiquée dans un rapport direct avec des éléments de la nature dans un état d'esprit de détente ou d'aventure et sa visée est généralement récréative. Les activités compétitives, sportives, de prélèvement ou de loisir pratiquées en plein air sont exclues de cette définition.

Adeptes d'apnée sportive

Individu qui pratique l'apnée sportive. Cette pratique peut être autonome, libre ou encadrée.

Ayant droit

Personne physique ou morale bénéficiant d'un droit.

Lettre B

Biais de confirmation

Biais cognitif qui « décrit notre tendance sous-jacente à remarquer, à nous concentrer et à accorder plus de crédit aux preuves qui correspondent à nos croyances existantes »¹.

Lettre C

Complexité de l'activité (niveau)

Concept qui décrit généralement le niveau de complexité d'une sortie en plein air en fonction de sa durée, des dangers et risques à gérer ou encore de la difficulté de l'itinéraire prévu.

Sortie simple

Décrit généralement une activité de **courte durée**, comportant **peu ou pas de dangers** majeurs et **accessible à la majorité** des adeptes de la discipline donnée.

Sortie complexe

Décrit généralement une activité soit de **longue durée** (plusieurs jours ou semaines), qui peut **comporter des dangers importants** ou qui **nécessite une expertise avancée** dans la discipline donnée.

Conséquence

Effet, positif ou négatif, d'un événement (Voir « événement ») donné sur l'adepte, l'activité ou la sortie. Les conséquences anticipées d'un événement donné peuvent se manifester de manière certaine ou incertaine. Dans certains cas, on peut raisonnablement les prévoir alors que dans d'autres, elles peuvent être tellement variables qu'elles sont difficilement prévisibles avec certitude.

Contrainte d'isolement

Désigne les impacts négatifs potentiels dus à l'éloignement des ressources externes en cas de problème et/ou d'urgence.

¹ The Decision Lab. (s.d.). Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles? The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/languages/fr-ca/biases/confirmation-bias>

Lettre D

Danger	Toute source susceptible d'entraîner des dommages (blessures physiques ou atteinte à la santé) ou des conséquences négatives (ex. : hospitalisation, incapacité) pour une personne.
Débiteur	Personne tenue d'exécuter un paiement, une prestation à l'égard d'une autre, le créancier.
Diligence	Obligation d'une personne de prendre les mesures qu'il est raisonnable d'adopter dans l'exécution de ses missions, compte tenu de la probabilité et de la gravité des risques normalement prévisibles.

Lettre E

Éloignement (degré de)	Mesure de l'isolement d'un site ou d'une sortie en autonomie basée sur le temps nécessaire pour y accéder ainsi que sur la disponibilité de ressources externes compétentes en cas d'urgence (ex. : ambulance, hôpital, poste de secours, patrouille, etc.).
Encadrante/ Encadrant (personne encadrante)	Personne rémunérée ou bénévole qui maîtrise les compétences lui permettant d'assumer la responsabilité légale et morale associée à la prise en charge d'individus ou d'un groupe dans le cadre d'une activité de plein air, et ce, qu'importe l'activité de plein air pratiquée, le domaine et le contexte professionnels dans lesquels cette personne évolue ainsi que la visée de l'intervention dans le cadre de laquelle elle exerce sa fonction de travail.
Encadrement d'activités de plein air	Supervision, direction et gestion d'activités de plein air, que ce soit à titre professionnel ou bénévole.
Évacuation	Processus mettant fin à l'activité d'un adepte et visant le transfert, plus ou moins rapide, hors du site de pratique et vers des ressources externes (ex. : ambulance, hôpital, voiture, maison, etc.).
Événement (type)	Désigne toute situation ou occurrence imprévue qui pourrait causer des dommages ou perturber l'activité.
Accident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des conséquences physiques ou mentales pour les personnes concernées.
Incident	Événement imprévu et indésirable qui entraîne des conséquences sur l'activité telles que des retards, pertes ou dommages matériels, mais qui n'implique pas de dommage physique .
Presqu'accident	Événement imprévu et indésirable qui aurait pu entraîner des dommages ou des blessures qui n'ont finalement pas eu lieu grâce à la chance ou à une intervention humaine.

Lettre F

Fait juridique

Tout évènement ou toute situation de fait, volontaire ou non, qui a pour conséquence de produire des effets juridiques qui n'ont pas été voulus par les intéressés, mais qui découlent automatiquement de ce que prévoit la loi, indépendamment de leur volonté.

Fédération de plein air

Organisme national de loisir (ONL) qui a pour mission de favoriser, développer, pérenniser et promouvoir la pratique sécuritaire et agréable des activités de plein air qu'elle représente. Grâce à l'expertise technique qu'elle détient, elle fournit des lignes directrices et des outils aux adeptes de pratique libre et autonome, au personnel encadrant, aux clubs, aux écoles de formation, aux gestionnaires de sites ainsi qu'à ses autres membres.

Force majeure

Évènement irrésistible et imprévisible.

Lettre G

Gestionnaire de sentiers et de sites de pratique d'activités de plein air

Organisation chargée de planifier, développer, entretenir et superviser des infrastructures destinées à la pratique d'activités de plein air.

Lettre H

Halo d'expert

Biais cognitif qui fait référence à l'attribution d'une infailibilité à une personne perçue comme experte, à juste titre ou non, et qui peut mener à un désengagement de la prise de décision ou à une prise de décision sous-optimale.

Lettre I

Incident

Voir « évènement ».

Isolement

Voir « éloignement (degré de) » ou « contraintes d'isolement ».

Itinéraire

Trajet prévu ou anticipé durant la pratique d'une activité de plein air.

Lettre M

Mesure(s) d'urgence

Composante de la gestion des risques englobant l'ensemble des outils et des actions à mettre en œuvre lorsqu'un évènement survient. Les mesures d'urgence peuvent, entre autres, s'appuyer sur un Plan de mesures d'urgence et un Plan de sortie.

Lettre P

Pensée de groupe restrictive	Phénomène psychologique dans lequel les membres d'un groupe tendent à privilégier la conformité et à éviter les opinions divergentes, entraînant une pression sociale qui restreint la libre expression des idées et inhibe la prise de décision indépendante.
Personne de confiance	Principale ressource externe d'un groupe lors d'une sortie. Disponible pour le groupe tout au long de la sortie, elle peut notamment avoir pour rôle d'aider à anticiper les risques (par exemple en fournissant des données météorologiques), de fournir un soutien logistique à l'équipe (par exemple en coordonnant un ravitaillement) ou d'alerter les secours en cas d'urgence.
Plan d'évacuation	Plan de match ou procédure à suivre dans le cas d'une évacuation durant une sortie donnée sur un site précis.
Plan de mesures d'urgence	Document rassemblant l'ensemble des procédures, protocoles et autres actions à prendre en cas d'urgence sur un site de pratique donné ou durant une sortie donnée.
Plan de sortie	Document rassemblant les informations relatives à une sortie donnée. Selon la complexité de celle-ci, il sera plus ou moins volumineux. Selon le contexte, il peut servir d'aide à la planification, de composante des mesures d'urgence, de document servant à garder des traces de la planification ou des trois à la fois.
Pratiquante/ Pratiquant d'apnée sportive	Voir « adepte d'apnée sportive ».
Pratique autonome	Pratique non supervisée par un ou une encadrant-e, dans laquelle les personnes participantes prennent en charge l'ensemble de leur sortie : sa planification, son déroulement et la gestion des urgences si un problème devait survenir.
Pratique encadrée	Pratique supervisée par du personnel encadrant qui s'assure que l'activité corresponde aux besoins et capacités des personnes participantes et qui veille au bien-être du groupe.
Pratique libre	Pratique sur un site aménagé supervisée par un gestionnaire de site où les personnes participantes sont libres de leurs choix et décisions à l'intérieur des règles établies par le gestionnaire. Comprend habituellement une prise en charge minimale en cas d'urgence par le gestionnaire du site.
Préjudice	Perte d'un bien, d'un avantage par le fait d'autrui.
Première intervenante/ Premier intervenant	Personne ayant reçu une formation avancée en secourisme qui lui permet d'agir dans une situation d'urgence en attendant l'arrivée des services médicaux.

Lettre R

Région isolée

Région où l'accès aux soins peut prendre plus d'une heure.

Risque

Probabilité qu'un événement donné se réalise, causant ainsi des dommages ou des conséquences négatives pour une personne, un groupe ou une organisation. En plein air, le risque réfère à la vraisemblance que l'exposition à un danger entraîne des dommages.

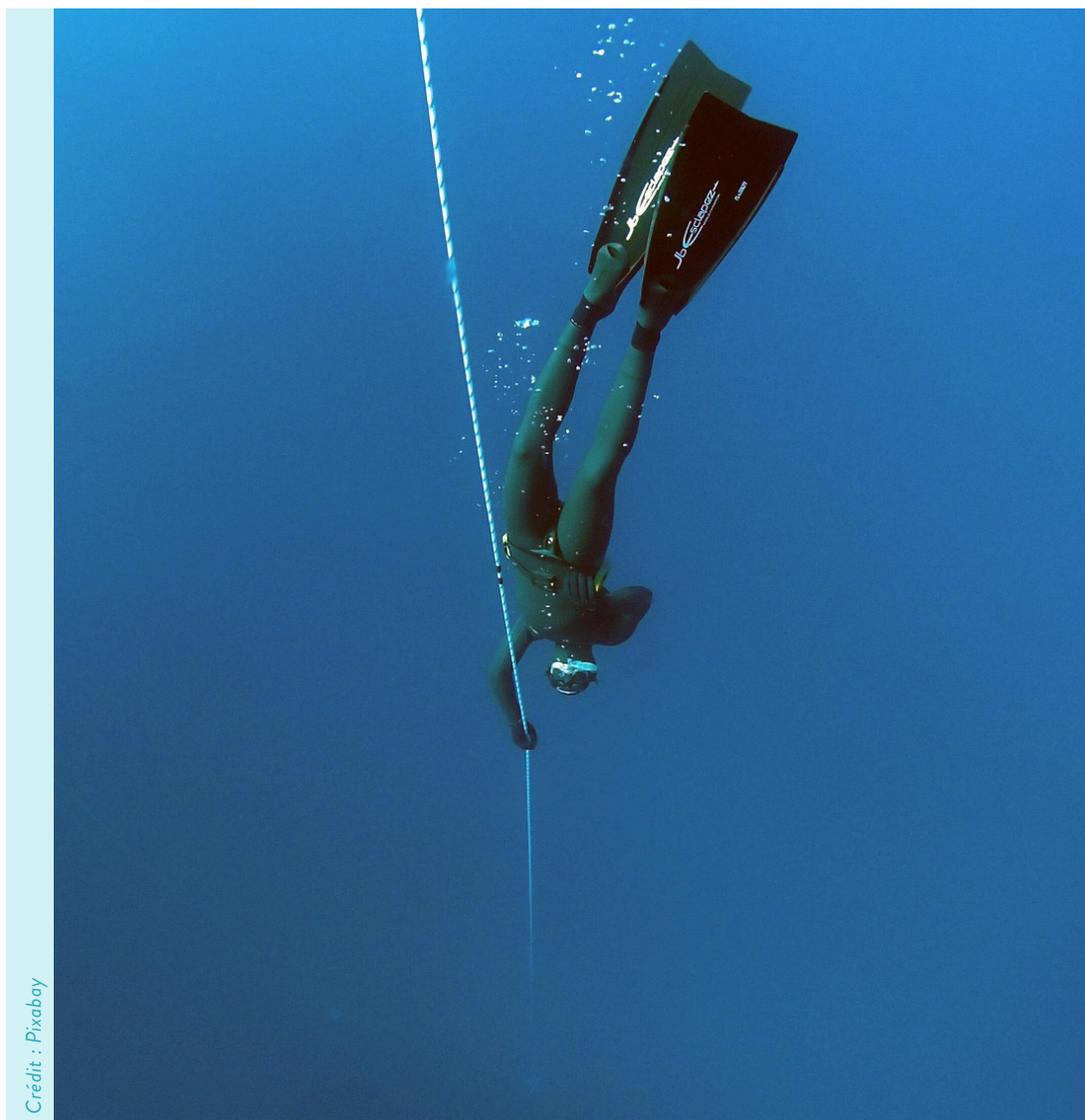
Lettre S

Sauvetage

Ensemble d'actions et de techniques mises en place pour secourir une personne en détresse.

Sentier ou site de pratique d'activités de plein air

Zone aménagée spécifiquement pour permettre la pratique d'une ou de plusieurs activités de plein air.



Crédit : Pixabay

A.3 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE L'APNÉE SPORTIVE



Crédit : Pexels

A.3.1 – Facteurs de risques liés à l'état physique des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
État physique (fatigue, sommeil perturbé, blessure préalable, inconfort physique...)	Perte d'équilibre, chute au sol, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques, perturbation du jugement et de la concentration, prise de mauvaises décisions, dégradation de la condition physique, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître son état physique • S'informer sur l'état physique des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster la sortie selon les limitations physiques • Adapter le rythme de progression • S'hydrater suffisamment
Conditions médicales (diabète, asthme, allergies sévères, etc.)	Hypoglycémie, obstruction des voies respiratoires, anaphylaxie, jugement et concentration altérés, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, prise de mauvaises décisions, crise médicale, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître ses conditions médicales • S'informer sur les conditions médicales des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster la sortie selon les conditions médicales des membres du groupe • Adapter le rythme de progression

A.3.2 – Facteurs de risques liés à l'état affectif et aux biais émotionnels des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
État affectif, émotionnel ou psychologique (stress, stress de performance, trouble du comportement, anxiété)	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître son état affectif • S'informer sur l'état affectif des autres membres du groupe, le cas échéant • Connaître les actions à poser lorsqu'une crise survient et rester à l'affût des signes précurseurs • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster la sortie selon l'état affectif • Adapter le rythme de progression
Consommation d'alcool et/ou de drogues	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), perte d'équilibre, chute au sol, blessures traumatiques, crise médicale, arrêt de l'activité, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • S'abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues lors de l'activité
Altercation entre deux individus du groupe (agression physique ou psychologique, tension)	Augmentation du stress, prise de mauvaises décisions, crise d'angoisse, crise de panique, friction entre les membres du groupe, lésions des tissus mous (abrasions, lacération et autres types de plaies fermées ou ouvertes), blessures musculosquelettiques (entorses, fractures, etc.), blessures traumatiques	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la personnalité et le caractère des autres membres du groupe • Assurer une bonne communication entre les membres du groupe • Ajuster la sortie et le rythme de progression au groupe • Respecter l'éthique en plein air

A.3.3 – Facteurs de risques liés au manque de compétences techniques et de connaissances des membres du groupe

Risques	Conséquences possibles	Atténuation du risque
Manque de connaissance des processus et outils de gestion des urgences	Incapacité à gérer une situation urgente, incapacité à utiliser les outils de gestion des risques	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre connaissance des outils et processus en amont de l'activité • Se former sur les façons de réagir en cas d'urgence
Manque de connaissance des risques encourus	Mise en danger, survenance d'une situation urgente, manque de matériel pour faire l'activité en toute sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • Se renseigner en amont sur la sortie et les dangers possibles • S'assurer d'apporter le matériel adéquat pour la sortie
Manque de connaissances techniques	Incapacité à gérer une situation lors de l'activité, niveau de connaissance insuffisant pour mener l'activité à son terme, évacuation due à l'incapacité de terminer l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Se former pour être autonome dans l'activité • Recourir à des services de guidage

A.3.4 – Tableau énumérant les risques externes à la pratique de l'apnée sportive

Risque	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Fréquence
L'eau				
<ul style="list-style-type: none"> Eau sombre Eau trouble 	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 5 mètres de visibilité 	<ul style="list-style-type: none"> Visibilité réduite Accompagnement difficile à réaliser Sécurité réduite 	<ul style="list-style-type: none"> Plongeur relié par une longe à la une ligne de vie Agir de façon conservatrice Réduire le temps d'apnée et la profondeur Lors de visibilité réduite/nulle qui empêche d'appliquer les principes de base de sécurité et de vigilance, la plongée doit être arrêtée ou ajustée avec une bouée et une ligne de vie 	ASSEZ FRÉQUENT
La température				
<ul style="list-style-type: none"> Chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> Diurèse affectée Effort prolongé et exposition 	<ul style="list-style-type: none"> Déshydratation et risque plus élevé de syncope 	<ul style="list-style-type: none"> Hydratation avant et après la plongée 	PEU FRÉQUENT
Le vent				
<ul style="list-style-type: none"> Courant Vagues Marée 	<ul style="list-style-type: none"> Force et vitesse des courants Conditions difficiles en surface 	<ul style="list-style-type: none"> Dérive Éloignement de la ligne de vie, du bateau ou de son compagnon 	<ul style="list-style-type: none"> Vérifier les conditions locales Reporter la plongée Utiliser la longe pour rester accroché à la ligne de vie 	PEU FRÉQUENT
<ul style="list-style-type: none"> Mouvements de la mer 	<ul style="list-style-type: none"> Sur le bateau ou dans l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Mal de mer Vomissement Chutes dans l'embarcation ou en mer 	<ul style="list-style-type: none"> Hydratation adéquate Si une médication est requise, vérifier la compatibilité avec apnée Rester assis lors des déplacements 	PEU FRÉQUENT
Les nuages et les précipitations				
<ul style="list-style-type: none"> Soleil 	<ul style="list-style-type: none"> Réflexion plus grande sur l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Brûlure Coup de soleil et insolation Coup de chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> Écran solaire résistant à l'eau Vêtements appropriés Masque avec protection UV 	ASSEZ FRÉQUENT
<ul style="list-style-type: none"> Orage Foudre 	<ul style="list-style-type: none"> Risque en surface 	<ul style="list-style-type: none"> Foudroiement Blessures sérieuses 	<ul style="list-style-type: none"> Sortir de l'eau si on entend un coup de tonnerre 	PEU FRÉQUENT

Risque	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Fréquence
La faune et la flore				
<ul style="list-style-type: none"> Faune Flore 	<ul style="list-style-type: none"> Oursins Coraux Phoques Baleines Requins Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Piqûres, Morsures Éraflures 	<ul style="list-style-type: none"> Se renseigner sur le milieu marin Ne rien toucher Ne pas approcher les animaux Regarder dans l'eau avec son masque lors des déplacements à la nage Utiliser des souliers d'eau lors de l'entrée et de la sortie de l'eau 	VARIABLE SELON LE LIEU DE PRATIQUE
Les autres utilisateurs				
<ul style="list-style-type: none"> Débris de nature humaine 	<ul style="list-style-type: none"> Filets de pêche Lignes à pêche Épaves Cordages Objets contondants 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure Coincement Accrochage 	<ul style="list-style-type: none"> Ne toucher à rien Suivre la ligne de vie Couteau Longe à déclenchement rapide 	VARIABLE SELON LE LIEU DE PRATIQUE
<ul style="list-style-type: none"> Circulation maritime 	<ul style="list-style-type: none"> Circulation de bateaux 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure Collision 	<ul style="list-style-type: none"> Éviter les endroits trop fréquentés Utiliser les bouées, ligne de vie et drapeau de signalisation 	VARIABLE SELON LE LIEU DE PRATIQUE
<ul style="list-style-type: none"> Nombre élevé d'apnéistes sur le site 	<ul style="list-style-type: none"> Manque d'organisation Manque de ligne de vie et bouées 	<ul style="list-style-type: none"> Accidents Collision avec d'autres usagers 	<ul style="list-style-type: none"> Libérer la voie des apnéistes qui remontent Limiter le nombre d'apnéistes à 3 ou 4 par bouée Un apnéiste à la fois en zone de performance 	MODÉRÉ À ÉLEVÉ
<ul style="list-style-type: none"> Manoeuvre à risque (poids variable à l'installation de la ligne de vie, collision avec le fond, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Expérience Échauffement Nombre d'entraînements effectués Période de l'année Encouragement des autres 	<ul style="list-style-type: none"> Œdème pulmonaire ou trachéal Barotraumatisme Syncope 	<ul style="list-style-type: none"> Vérifier l'équipement avant la plongée Entraînement continu Demander à la personne si elle est expérimentée Commencer avec une profondeur progressive 	MODÉRÉ À ÉLEVÉ

A.3.5 – Les risques externes associés aux conditions hivernales

Risque	Facteur de risque	Conséquence	Prévention	Fréquence
<ul style="list-style-type: none"> Eau froide 	<ul style="list-style-type: none"> Exposition prolongée Exposition répétée 	<ul style="list-style-type: none"> Refroidissement Hypothermie Œdème pulmonaire et trachéal 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître la température et se vêtir en conséquence Limiter la durée de l'activité Réchauffer la personne concernée (glacière remplie d'eau chaude pour réchauffer les mains en post-plongée) Reconnaître les signes et symptômes d'hypothermie Désigner une personne responsable de la surveillance des symptômes 	TRÈS FRÉQUENT
<ul style="list-style-type: none"> Orientation sous glace 	<ul style="list-style-type: none"> Perte d'orientation 	<ul style="list-style-type: none"> Temps sous l'eau augmenté Panique Syncope Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> Relier les trous avec des cordes Assez de poids à la ceinture Longe avec largage rapide 	PEU FRÉQUENT
<ul style="list-style-type: none"> Être plaqué au plafond de glace 	<ul style="list-style-type: none"> Manque de lestage Trop de flottabilité 	<ul style="list-style-type: none"> Difficulté à se déplacer Panique 	<ul style="list-style-type: none"> Lestage adéquat 	PEU FRÉQUENT
<ul style="list-style-type: none"> Ancien trou bouché par une croute de glace 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise orientation Aucune corde disponible Illusion d'ouverture due à l'effet de la lumière 	<ul style="list-style-type: none"> Temps sous l'eau augmenté Panique Syncope Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> Relier les trous avec des cordes Enlever la neige entre les trous pour créer un chemin 	ASSEZ FRÉQUENT
<ul style="list-style-type: none"> Bloc de glace sous l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Percuter un bloc de glace sous l'eau Le bloc pourrait boucher le trou 	<ul style="list-style-type: none"> Blessure Issue bloquée 	<ul style="list-style-type: none"> Sortir le bloc de glace de l'eau lors de l'ouverture 	PEU FRÉQUENT
<ul style="list-style-type: none"> Praticabilité et usage de la glace 	<ul style="list-style-type: none"> Épaisseur de la glace Sécuriser les trous 	<ul style="list-style-type: none"> Chute Hypothermie Blessure grave Noyade 	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que la glace est assez épaisse Vérifier les recommandations de la Croix-Rouge canadienne et de la Société de sauvetage Bien identifier et sécuriser le site de plongée (pendant et après l'activité) 	VARIABLE SELON LE TEMPS DE L'ANNÉE ET LA TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE

A.4 – LISTE D'ÉQUIPEMENTS DU PRATIQUANT AUTONOME DE L'APNÉE SPORTIVE

A.4.1 – Masque

- » Petit volume d'air
- » Jupe en silicone souple
- » Verres clairs

A.4.2 – Tuba

- » Semi-rigide
- » Système de clapet, soupapes de purge et joint flexible en silicone non recommandés
- » Hydrodynamique

A.4.3 – Palmes chaussantes

- » Longues et souples
- » Il existe des modèles en fibre de verre ou carbone

A.4.4 – Combinaison isotherme

- » Deux pièces type apnée sportive ou chasse sous-marine
- » Neoprène super-extensible
- » Cagoule intégrée
- » Absence de fermeture Éclair
- » Intérieur en néoprène refendu (open-cell)
- » Néoprène de 5 mm/7 mm généralement porté au Québec

A.4.5 – Bas/gants en néoprène

- » Épaisseur de 2 mm à 5 mm généralement portés au Québec

A.4.6 – Lestage

- » Ceinture en caoutchouc (type Marseillaise) et non pas en nylon (plongée sous-marine)
- » Lests de 1 lb à 3 lb répartis sur la ceinture

A.4.7 – Longe

- » Longe pour apnée sportive avec largage rapide et tourillons

A.4.8 – Bouée, corde et plomb de fond

- » Bouée conçue avec des matériaux résistants
- » Bouée avec poignées
- » Corde de type statique (faible élasticité) et résistante à l'eau
- » Poids du lest de fond adapté au niveau de flottabilité des apnéistes et à la salinité de l'eau
- » Balle pour bloquer la longe

A.5 – PLAN DE SORTIE ET PLAN DE MESURES D'URGENCE

Pour favoriser la sécurité et la qualité de chaque sortie, une bonne préparation est essentielle. Lorsqu'on peut s'appuyer sur des outils de gestion de risques de qualité, actuels et reconnus par le milieu, on bonifie encore plus notre capacité d'intervenir adéquatement en cas de pépin.

C'est pourquoi Québec Subaquatique recommande l'utilisation des gabarits de plan de sortie et de plan de mesures d'urgence listés ici. Ce sont des formulaires interactifs conçus pour être utilisés pour toutes les activités de plein air, pour tous les contextes de pratique et par les intervenant·e·s de tous les secteurs d'activité. Bien qu'ils soient des outils clé en main, leur utilisation doit être adaptée à chaque situation, en tenant compte de nombreux facteurs comme l'expérience des personnes participantes, le niveau de complexité et d'isolement de la sortie, les ressources disponibles, etc.

Ces gabarits sont accompagnés de documentation et d'explications vulgarisées. Pour en savoir plus, consulter le [site Web du Réseau plein air Québec](#).

A.5.1 – Gabarits de plan de sortie (PdS)

- » [Plan de sortie pour les adeptes – Sortie simple](#)
- » [Plan de sortie pour les adeptes – Sortie complexe et/ou avec nuitées](#)
- » [Plan de sortie pour les sorties encadrées à la journée](#)
- » [Plan de sortie pour les sorties encadrées avec nuitée\(s\)](#)

A.5.2 – Gabarits de plan de mesure d'urgence (PMU)

- » [Plan de mesures d'urgence pour les adeptes – Sortie simple ou sortie journalière](#)
- » [Plan de mesures d'urgence pour les adeptes – Sortie complexe ou avec nuitée\(s\)](#)
- » [Plan de mesures d'urgence pour organisations offrant des sorties encadrées](#)

Les gabarits présentés ici ont été développés dans le cadre d'un projet réalisé par le Réseau plein air Québec (RPAQ) en partenariat avec les onze fédérations québécoises de plein air, Rando Québec (RQ), ainsi qu'Aventure Écotourisme Québec (AEQ), la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et l'Association des camps du Québec (ACQ). Ils sont le fruit d'un important travail de concertation et d'harmonisation.

A.6 – RÔLE ET PRINCIPAUX OUTILS DES ORGANISMES NATIONAUX

A.6.1 – Les clubs d'apnée sportive

Les clubs sont généralement animés par des moniteurs qui exercent tour à tour la fonction d'**encadrante et encadrant**, en plus de s'occuper de la gestion de leur organisme. Ils et elles sont soumis aux standards de leurs agences de certification, comme les personnes qui encadrent des activités de plein air dans d'autres types d'organisations. Il leur est conseillé de suivre les standards du présent guide afin d'offrir une activité encadrée de manière sécuritaire. Les clubs membres de Québec Subaquatique peuvent profiter d'un accompagnement et des outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités qu'ils organisent.

A.6.2 – Les écoles d'apnée sportive

En plus d'offrir des sorties encadrées, les écoles d'apnée sportive enseignent les compétences et les connaissances requises pour pratiquer l'activité de façon libre ou autonome ainsi que pour encadrer des groupes en toute sécurité lors de sorties. Elles proposent également des formations aux instructeurs et instructrices, afin qu'ils et elles soient à même de former les adeptes ainsi que les futur·e·s encadrant·e·s.

Les écoles doivent suivre les standards énoncés par leurs agences. Ainsi, les personnes souhaitant encadrer des activités d'apnée sportive sont orientées vers les processus de formation établis par l'agence certifiante.

Les écoles membres de Québec Subaquatique peuvent profiter d'un accompagnement et des nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités de formation et des sorties encadrées qu'elles organisent.

A.6.3 – Les entreprises spécialisées en tourisme de nature, d'aventure et d'écotourisme

En plus de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide, les entreprises touristiques qui offrent des activités de plein air encadrées sont appelées à s'engager dans la démarche d'accréditation **Qualité-Sécurité** chapeautée par Aventure Écotourisme Québec : elle reconnaît les entreprises qui répondent à de hauts standards en matière de qualité des services offerts et de sécurité. Les entreprises de tourisme de nature et d'aventure doivent avoir obtenu le sceau « Accrédité Qualité-Sécurité » pour être admissibles aux programmes de soutien financier du ministère du Tourisme.

A.6.4 – Le milieu scolaire

De plus en plus de membres du corps enseignant des niveaux primaire, secondaire, collégial et universitaire, partout au Québec, cherchent à faire vivre des expériences de plein air sécuritaires et agréables à leurs élèves, que ce soit dans le cadre de cours d'éducation physique et à la santé, d'autres disciplines enseignées en plein air ou encore dans un contexte parascolaire.

Le **Référentiel en gestion de risques en enseignement en contexte de plein air** élaboré par la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) est un outil incontournable dans ce contexte. Il énonce des lignes directrices adaptées à l'encadrement en milieu scolaire en plus de proposer différents outils et renseignements utiles.

Le personnel enseignant doit également tenir compte des directives de son établissement d'enseignement et de son centre de service scolaire en matière d'activités sportives et de plein air.

Chaque année, des activités de formation continue sont offertes dans le cadre du **Colloque plein air – Apprendre à ciel ouvert**, coorganisé par la FÉÉPEQ.

A.6.5 – Les camps de jour et de vacances

Les animatrices et animateurs de camps de jour, de camps de vacances, de classes nature et de camps familiaux sont susceptibles d'effectuer des sorties de plein air avec les groupes de jeunes qu'elles et ils encadrent, en particulier dans les camps de vacances.

Les exigences du [programme de certification](#) de l'Association des camps du Québec (ACQ) contribuent à assurer le respect de hauts standards de qualité et de sécurité lors de la pratique d'activités de plein air. Les gestionnaires de camps sont également invités à consulter les [outils](#) mis à leur disposition par l'ACQ afin de faciliter la tenue d'activités de plein air en toute sécurité, en particulier dans la collection Urgences en camps.

Notons qu'à travers le [programme DAFA](#) (diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur), un programme national de formation reconnu par les organismes du milieu et coordonné par le Conseil québécois du loisir, les animatrices et animateurs peuvent suivre une formation complémentaire sur l'animation en plein air.

A.6.6 – Le milieu du loisir pour les personnes handicapées

Les organismes locaux et les associations régionales dont la mission est de promouvoir et développer l'accessibilité au loisir pour les personnes handicapées travaillent activement à offrir des activités de plein air encadrées à cette population. Les personnes encadrant des activités de plein air désireuses d'accueillir des personnes handicapées parmi leur groupe et, inversement, le personnel intervenant en loisir pour personnes handicapées désireux de bonifier son offre d'activités en incluant le plein air, peuvent se référer à différentes sources d'information, dont :

- » Le guide [Le plein air pour tous. Pratiques inspirantes et matériel adapté](#) élaboré par Kéroul et l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH);
- » La [formation pour un plein air inclusif et sécuritaire](#) de l'AQLPH.

Lorsque le personnel intervenant auprès des personnes handicapées n'a pas les compétences requises ou qu'il doit se concentrer sur les tâches de soin et d'accompagnement de ces personnes, il est recommandé, pour prendre en charge la sortie, de faire appel à des spécialistes venant par exemple des écoles (de formation) de l'activité ou encore des milieux du tourisme d'aventure ou de l'intervention en contexte de plein air.

A.6.7 – Le milieu de l'intervention en contexte de plein air

Le milieu de l'intervention en contexte de plein air – qu'il adopte l'approche d'intervention par la nature et l'aventure, l'approche d'intervention psychosociale par la nature et l'aventure ou d'autres approches connexes – recourt à la pratique encadrée d'activités de plein air à des fins éducatives et de traitement. Il souhaite favoriser les apprentissages, le traitement de problématiques de santé ou encore les changements de comportement ou d'attitude chez les personnes qu'il soutient. Ses spécialistes sont, comme pour ceux des autres milieux, tenus de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent guide.

Les spécialistes de l'intervention psychosociale en contexte de plein air peuvent participer aux activités de transfert de connaissances et d'échange du [Réseau pour le développement psychosocial par le sport et le plein air](#).

A.7 – FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

A.7.1 – Formulaire d'évaluation médicale fourni par AIDA.



ATTESTATION MEDICALE AIDA

IMPORTANT - A LIRE

La plongée en apnée est une activité intense qui s'exerce dans un environnement subaquatique, ce qui peut, dans certaines circonstances, accroître le risque de blessures. Ce risque peut être considérablement plus élevé si vous présentez certaines pathologies physiques. Ces mêmes pathologies physiques ne seraient pas nécessairement un facteur de risque dans le cadre d'autres activités ou sports intenses. C'est pourquoi AIDA utilise le présent questionnaire pour vous faire prendre conscience de ces problèmes. Omettre de faire part de ces problèmes avant de vous engager dans une activité d'apnée peut mettre en péril votre santé, votre sécurité et la sécurité de toute personne avec laquelle vous seriez amené(e) à plonger par la suite.

L'objet de ce Questionnaire Médical est de déterminer s'il vous faut consulter un médecin avant de prendre part à un entraînement d'apnée. Une réponse positive à une question ne vous interdit pas nécessairement la pratique de l'apnée. Une réponse positive signifie que vous présentez une pathologie préexistante qui pourrait affecter votre sécurité pendant la pratique de l'apnée et que vous **DEVEZ** prendre conseil auprès d'un médecin avant de démarrer la pratique de l'apnée. Si vous cochez "**OUI**" à l'une des cases, le praticien devra signer en bas du formulaire pour attester que vous ne présentez aucune contre-indication médicale à la pratique de la plongée en apnée.

Merci de répondre aux questions suivantes concernant vos antécédents médicaux et votre état de santé actuel en cochant les cases **OUI** ou **NON**. Si vous n'êtes pas sûr(e), cochez **OUI**.

NOM DE L'APNEISTE _____

		OUI	NON
1	Traitement : tout traitement médical pris régulièrement, en vente libre ou sur prescription d'un médecin. Si oui, veuillez préciser		
2	Troubles Mentaux et Troubles de l'Humeur : épisode actuel ou antécédents de maladie mentale ou troubles de l'humeur y compris, mais ne se limitant pas à, schizophrénie, troubles paranoïaques, accès d'hystérie. Si oui, veuillez préciser		
3	Problèmes Neurologiques : y compris, mais ne se limitant pas à, tout antécédent de troubles convulsifs, attaque / AVC, chirurgie du cerveau, pertes de consciences répétées, malaises ou débuts d'évanouissements, migraines importantes ou anévrisme cérébral. Si oui, veuillez préciser		
4	Problèmes Cardiovasculaires : y compris, mais ne se limitant pas à, crise cardiaque, chirurgie du cœur, arythmie cardiaque, pacemaker (stimulateur cardiaque), hypertension artérielle non contrôlée. Si oui, veuillez préciser		
5	Problèmes Pulmonaires : y compris, mais ne se limitant pas à, asthme, antécédent d'affaissement spontané d'un poumon (pneumothorax), poumon collabé en raison d'une blessure, kystes ou poches d'air dans les poumons, lésion importante des tissus pulmonaires, emphysème, tout problème pulmonaire pouvant gêner votre capacité respiratoire. Si oui, veuillez préciser		
6	Problèmes au Nez, à la Gorge et aux Oreilles : y compris, mais ne se limitant pas à, tumeur, polypes, ou kyste des cavités sinusales ou des voies nasales, chirurgie importante des sinus, infection chronique des sinus, tympan(s) percé(s) de manière permanente, antécédents de tympan déchiré, tubes permanents dans les conduits auditifs, audition gravement altérée ou perte d'audition d'une ou des deux oreilles, chirurgie importante de l'oreille. Si oui, veuillez préciser		
7	Problèmes aux Yeux : y compris, mais ne se limitant pas à, myopie grave, décollement de rétine, chirurgie de l'œil. Si oui, veuillez préciser.		



8	Diabète Sucré : Diabète de Type I (Insulino-dépendant) ou Diabète de Type II, nécessitant de la prise d'Insuline ou un traitement oral pour leur contrôle. Toute forme de Diabète qui est instable, "fragile" ou produit des épisodes d'hypoglycémie (réactions à un bas taux de sucre dans le sang), d'hyperglycémie (taux de sucre dans le sang extrêmement élevé avec cétose) ou s'il y a une maladie connexe des reins, maladie de l'œil, maladie du cœur ou des vaisseaux sanguins. Si oui, veuillez préciser		
9	Problèmes rencontrés en Apnée ou en Plongée-sous-marine : y compris, mais ne se limitant pas à, antécédents d'accident de plongée, syncope grave, accident de décompression, accident de décompression de l'oreille interne, blocage inversé, barotraumatisme des poumons, tout barotraumatisme des poumons produisant de la mousse rosâtre, saignement pulmonaire. Si oui, veuillez préciser		
10	Problèmes Médicaux d'Ordre Général : tout problème physique et/ou émotionnel non mentionné qui pourrait impacter votre sécurité dans un environnement subaquatique, ou affecter votre jugement dans un moment de stress physique ou émotionnel. Si oui, veuillez préciser.		
11	Grossesse : si vous êtes actuellement enceinte.		

J'atteste avoir répondu aux questions ci-dessus de manière précise et honnête.
Je suis responsable de toute omission de signaler un problème médical actuel ou passé.

Nom du Participant : _____

Signature du Participant : _____

Date de Naissance* : _____

Date de la Signature : _____

* Si l'Apnéiste a moins de 18 ans, il faut aussi la signature d'un parent /représentant légal

Signature du parent ou représentant légal du participant : _____

A compléter par le médecin (Si une case "OUI" a été cochée sur la page 1)

- Je ne constate aucune contre-indication à la pratique de la plongée en apnée
 Je ne suis pas en mesure d'autoriser cet individu à pratiquer la plongée en apnée

Nom du Participant : _____

Nom du Médecin : _____

Signature du Médecin : _____

Date : _____

Numéro de téléphone du Médecin : _____

Cachet du médecin ou Adresse Postale :

Ma signature ci-dessus atteste du fait que j'ai entièrement passé en revue la déclaration médicale de ce candidat et ne trouve aucune contre-indication à la pratique de la plongée en apnée.

A.7.2 – Formulaire d'évaluation médicale

A. Renseignements personnels

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Genre :

Féminin

Masculin

Autre

Numéro d'assurance maladie :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Courriel :

Cellulaire :

Autre numéro de téléphone
(résidentiel, travail...)

B. Contacts en cas d'urgence

Contact 1

Prénom :

Nom :

Lien :

Cellulaire :

Autre numéro de téléphone
(résidentiel, travail...)

Contact 2

Prénom :

Nom :

Lien :

Cellulaire :

Autre numéro de téléphone
(résidentiel, travail...)

C. État de santé

Ce questionnaire vise à s'assurer que l'activité proposée est appropriée compte tenu de votre état de santé. Nous vous prions donc de répondre consciencieusement à ces quelques questions. Si vous répondez « **oui** » à l'une d'entre elles, nous vous invitons à consulter un·e professionnel·e de la santé afin d'obtenir des recommandations en lien avec les activités proposées.

Oui Non Renseignements généraux

Portez-vous un dispositif d'alerte médicale?
Spécifiez :

Êtes-vous hémophile ou prenez-vous des médicaments qui fluidifient votre sang?
Spécifiez :

Avez-vous des allergies (pollen, froid, animaux, noix, lait, etc.)?
Spécifiez :

Prenez-vous des médicaments?
Spécifiez :
Posologie :
Effets si vous ne les prenez pas :
Effets secondaires si vous les prenez :

Faites-vous du diabète?

Faites-vous face à des difficultés psychologiques (ex. : dépression)?
Spécifiez :

Êtes-vous enceinte?

Avez-vous des problèmes dermatologiques qui apparaissent ou s'aggravent avec le soleil, la chaleur, le froid, etc.?
Spécifiez :

Oui Non Vue et ouïe

Portez-vous des lunettes ou des lentilles cornéennes?

Avez-vous des problèmes visuels tels que de la difficulté à évaluer les distances et les hauteurs, une très grande sensibilité à la lumière intense ou tout autre problème ne pouvant pas être corrigé avec des lunettes ou des lentilles?

Avez-vous des problèmes auditifs assez importants pour avoir de la difficulté à communiquer avec des personnes lorsqu'elles sont près ou loin de vous?
Spécifiez :

Oui Non Problèmes cardiovasculaires

- Avez-vous déjà reçu un diagnostic pour des problèmes cardiaques?
Spécifiez :
- Avez-vous des douleurs à la poitrine ou au cœur durant l'effort ou au repos?
Spécifiez :
- Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses au repos, durant l'effort, au froid ou à la chaleur?
Spécifiez :
- Est-ce qu'un-e professionnel-e de la santé vous a déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
- Est-ce qu'un-e professionnel-e de la santé vous a déjà dit de ne pas faire d'activité physique à moins que ce ne soit recommandé par un-e médecin?

Oui Non Problèmes respiratoires

- Avez-vous, ou avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires (asthme, difficulté respiratoire durant l'effort, au contact du froid, de l'humidité, de la chaleur, beaucoup de sécrétions provenant des poumons durant l'effort, etc.)?
Spécifiez :

Oui Non Troubles neurologiques et mentaux

- Avez-vous des phobies ou des troubles anxieux qui pourraient vous limiter lors de l'activité (peur des hauteurs, de l'eau, des insectes, de la noirceur, dans des endroits restreints, etc.)?
Spécifiez :
- Avez-vous déjà subi une commotion cérébrale?
- Avez-vous déjà fait une crise d'épilepsie?
- Vous arrive-t-il de perdre connaissance?
- Avez-vous des maux de tête ou migraines chroniques?
- Avez-vous des pertes d'équilibre fréquentes?

Oui Non Problèmes articulaires, osseux et musculaires

- Vivez-vous avec des troubles articulaires ou osseux (genoux, dos, épaules, chevilles) qui pourraient être aggravés par des activités physiques intenses et des conditions climatiques difficiles (froid, humidité)?
- Vivez-vous avec des invalidités permanentes qui pourraient vous limiter pendant l'activité?
Spécifiez :
- Avez-vous subi des fractures au cours des deux dernières années?
Spécifiez :

A.8 – SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches
Québec



Examen neurologique rapide

Nom de la victime : _____

Lieu : _____ Date : _____ Heure ____ : ____ am/pm

Normal	Anormal	Tête et cou
_____	_____	Orientation (heure, identification, lieu)
_____	_____	Acuité visuelle (compter les doigts, demander si vision double)
_____	_____	Champ de vision (ramener vos doigts à partir du derrière de la tête)
_____	_____	Pupilles égales et réactives à la lumière
_____	_____	Mouvement de yeux (faire un H, rechercher mouvements anormaux)
_____	_____	Sensation du front, des joues, de la mâchoire inférieure
_____	_____	Serrement des dents (observer les muscle de la mâchoire)
_____	_____	Faire plisser le front
_____	_____	Yeux fermés bien forts (observer les muscles autour de yeux)
_____	_____	Sourire et grimace
_____	_____	Examiner l'ouïe / bruits avec les doigts
_____	_____	Déglutition
_____	_____	Tirer la langue (noter si dérivation sur un côté)
_____	_____	Haussement des épaules (vérifier la résistance)
_____	_____	Sensation
_____	_____	Demander s'il y a une sensation inhabituelle (engourdissements)
_____	_____	Examiner la sensation des bras, du dos, du tronc et des jambes
_____	_____	Demander si la sensation est la même des deux côtés
_____	_____	Fonction motrice
_____	_____	Serrement des doigts bilatéralement
_____	_____	Pouces vers le bas, résistance à séparer les bras
_____	_____	Pouces vers le haut, résistance à ouvrir les bras
_____	_____	Examiner flexion et extension des hanches, genoux et chevilles
_____	_____	Réflexe cutané plantaire (orteils vers le bas= normal)

Notes

Nom de l'examineur : _____

CMPQ 1-888-835-7121

A.9 – RAPPORT D'INCIDENT ET DE QUASI-INCIDENT



PLONGÉE SOUS-MARINE RAPPORT D'ÉVÈNEMENT OU D'ACCIDENT CONFIDENTIEL

Québec subaquatique vous demande, à titre de personne témoin d'un événement qui a peut-être mis en péril la sécurité d'une personne pratiquant la plongée sous-marine, ou qui a été victime d'un tel événement, de bien vouloir remplir ce formulaire en lettres moulées et le retourner dans un délai de 7 jours à l'adresse suivante :

Québec Subaquatique
4545, Pierre-de-Coubertin, Montréal, QC, H1V 0B2.

Dans le cas d'un accident, le formulaire devrait être complété même si la victime sort de son aventure sans séquelle physique. Grâce à votre collaboration, il sera possible de recueillir des informations dont l'analyse permettra de mieux orienter les actions destinées à réduire les risques d'accident de plongée sous-marine.

COMMENT REMPLIR LE FORMULAIRE

Dans tous les cas, donnez la réponse qui vous semble la plus juste. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, ne répondez pas et passez à la suivante. Dans le cas où il y aurait plus d'un événement, complétez un formulaire pour chacun. Pour obtenir plus d'informations sur la façon de remplir le formulaire, n'hésitez pas à communiquer avec Québec Subaquatique au ou 514-252-3009

QUALITÉ : S'il vous plaît ne rapportez pas d'ouï-dire.

INSTRUCTIONS : En plus de cocher une ou plusieurs d'options dans chaque titre, écrivez simplement dans vos propres mots une description de ce qui est arrivé. Ce récit est la chose la plus importante du rapport.

ÉVÈNEMENT

Date : _____ **Heure** : _____ (indiquer l'heure selon le système international)
Année mois jour heure minutes

Lieu (adresse s'il y a lieu)

Conséquence : blessure _____ décès _____ santé séquelle physique _____

Témoin (personne rédigeant ce rapport) :

Nom : _____ Tel : _____

À qui l'accident ou évènement est survenu ?

Vous..... VS Votre binôme..... VB Quelqu'un d'autre. ... QA

À quel moment l'accident ou l'évènement a-t-il eu lieu ?

Entrée EN Descente DS Après la sortie AS
Pendant la plongée DD Remontée RE Sortie..... SE

L'accident ou l'évènement a-t-il eu des conséquences ?Oui Non Inconnu

Spécifier :

L'accident ou l'évènement est-il arrivé durant une formation ?Oui Non

Spécifier :

Est-ce que le plongeur avait un problème quelconque de santé avant l'accident ou l'évènement ?Oui Aucun Inconnu

Spécifier :

Est-ce que le plongeur était médicamenté ?Oui Non Inconnu

Spécifier :

Qualification du plongeur

Plongeur en formation	PF	<input type="checkbox"/>	Open Water	OW	<input type="checkbox"/>
Plongeur avancé	PA	<input type="checkbox"/>	Divemaster	DM	<input type="checkbox"/>
Moniteur de plongée	MP	<input type="checkbox"/>	Aucun	AU	<input type="checkbox"/>
Inconnu	IU	<input type="checkbox"/>	Initiation	IN	<input type="checkbox"/>

Facteurs ayant contribué (Cochez autant que vous voulez) :

Connaissance inadéquate pour ce type de plongée	<input type="checkbox"/>	Respiration sur source d'air alternative	<input type="checkbox"/>
Peu familier avec l'environnement	<input type="checkbox"/>	Problème de flottabilité	<input type="checkbox"/>
Peu familier avec l'équipement	<input type="checkbox"/>	Problème d'arrêt de sécurité	<input type="checkbox"/>
Manque de planification de plongée	<input type="checkbox"/>	Manque de communication avec le copain	<input type="checkbox"/>
Fatigue	<input type="checkbox"/>	Vie marine	<input type="checkbox"/>
Inquiétude	<input type="checkbox"/>	Problème d'équilibrage	<input type="checkbox"/>
Distracted	<input type="checkbox"/>	Mauvaise visibilité	<input type="checkbox"/>
Mauvaise forme physique	<input type="checkbox"/>	Fort courant	<input type="checkbox"/>
Narcose	<input type="checkbox"/>	Avion < 24hrs après plongée	<input type="checkbox"/>
Erreur de jugement	<input type="checkbox"/>	Altitude > 300ms après plongée	<input type="checkbox"/>
Communication insuffisante	<input type="checkbox"/>	Panique	<input type="checkbox"/>
Défaillance de l'équipement	<input type="checkbox"/>	Lestage	<input type="checkbox"/>
Nausée, vomissement	<input type="checkbox"/>	Autres :	<input type="checkbox"/>
Manque d'air	<input type="checkbox"/>		
Incapable de ralentir durant la remontée	<input type="checkbox"/>		

Premiers soins : (spécifiez)

Mélanges de gaz employés :

- Air
- Nitrox
- HélioX / Trimix
- Oxygène 100%

Nous tenons à vous remercier de votre collaboration.

CONSENTEMENT RELATIF AUX RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Je soussigné, _____,

domicilié au _____,

autorise Québec Subaquatique à recueillir, à détenir, à utiliser et à communiquer tous les renseignements personnels me concernant qu'elle juge nécessaires au traitement de mon rapport d'accident, et ce, pour toute la durée du traitement de mon rapport.

Aussi, je comprends et accepte expressément que lorsque mon rapport concerne ou implique un mandataire de Québec Subaquatique, l'information contenue au présent rapport puisse être utilisée puis communiquée dans son intégralité au mandataire en question dans le cadre du processus disciplinaire en vigueur à Québec Subaquatique.

Les informations contenues dans ce rapport seront traitées confidentiellement. Ainsi, sous réserve de ce qui est prévu aux paragraphes précédents, les faits et renseignements contenus à mon rapport ne pourront être divulgués au public par Québec Subaquatique que pour des fins d'information sur la sécurité dans les sports et qu'une fois que les renseignements permettant de m'identifier et d'identifier des personnes impliquées, soient des noms y compris les lieux, auront été retirés.

ET J'AI SIGNÉ, LE _____, À _____

Signature : _____

A.10 – FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

PLONGÉE GUIDÉE : ACCORD DE RENONCIATION, DE LIBÉRATION ET D'INDEMNITÉ

Veillez lire attentivement avant de signer

Je suis conscient que l'enseignement et la pratique de la plongée sous-marine sont des activités qui peuvent s'avérer dangereuse et je participe volontairement à ces activités en étant conscient du danger qui les accompagnent et je consens par la présente à accepter tous les risques inhérents à ces activités, y compris mais sans être limité aux lésions corporelles, à l'incapacité à long terme, à la mort, aux fractures, aux foulures et entorses.

Je suis pleinement conscient que la plongée avec bouteilles de gaz comprimé respirable présente certains risques de blessures comprenant mais sans être limités à des problèmes de décompression, d'embolie et d'hyperbare qui peuvent exiger un traitement en chambre de décompression. Je comprends que les excursions de plongée en eau profonde peuvent avoir lieu dans un endroit éloigné d'une chambre de décompression ou d'installations médicales que ce soit par la distance ou la durée du trajet ou les deux. J'accepte néanmoins de participer à de telles plongées.

Je connais les consignes de sécurité comprenant mais non-limitées au maintien d'un bon état mental et d'une bonne condition physique, à ne pas être sous l'influence de l'alcool ou de drogues au cours de la plongée et à adhérer au plan de plongée du moniteur.

Par la présente, j'assume personnellement tous les risques, prévisibles ou non, associés à ladite activité tels que lésions, blessures ou dommages corporels qui peuvent m'affecter suite à ma participation à l'activité. J'ai été informé que je peux utiliser de l'équipement en location ou emprunté, mais qu'il doit rencontrer les normes de qualité qui m'ont été enseignées. Si je choisis de l'utiliser ou si je choisis d'utiliser mon propre équipement, je le fais à mes risques et périls.

Je suis confiant du fait qu'en signant ce document en mon propre nom, au nom de mes héritiers, exécuteurs testamentaires, administrateurs et de toute personne autorisée à agir en mon nom, je renonce à et libère de toute revendication que je pourrais avoir à l'encontre de, et je consens à indemniser et exempter de toute responsabilité, Québec Subaquatique et l'Agence Parcs Canada (APC), ses cadres, directeurs, agents, employés, moniteurs, chefs de plongée, moniteurs adjoints, et tous autres employés et bénévoles à l'emploi de Québec Subaquatique et de l'Agence Parcs Canada (APC), de et contre toute responsabilité pour des dommages corporels, des dommages matériels, et/ou un homicide involontaire dus à ma participation aux activités de plongée avec scaphandre autonome auxquelles j'ai désiré participer.

En signant cette renonciation, je libère spécifiquement les parties susnommées de toute responsabilité, négligence, rupture de contrat, violation de garantie ou autres.

J'ai lu ce formulaire et je suis conscient que la plongée est une activité dangereuse et qu'en signant ce formulaire, je renonce à mes droits.

Certificat de plongée du Québec : 104- _____

Date de naissance (JJ/MM/AA) : _____

Nom (caractère d'impression) : _____

Signature : _____

Date (JJ/MM/AA) : _____

APTITUDE MEDICALE - DECLARATION DU PLONGEUR

Veillez lire attentivement avant de signer

Ceci est une déclaration vous informant des risques inhérents à la pratique de la plongée sous-marine et de la conduite à tenir pendant votre plongée. Votre signature sur ce formulaire est nécessaire pour valider votre participation à la plongée guidée proposé par la Base de plongée Les Escoumins de Québec Subaquatique et ses guides de plongée.

Veillez lire ce formulaire avant de le signer. Vous devez compléter ce formulaire d'examen médical, y compris le questionnaire sur les antécédents médicaux, pour vous inscrire à la plongée guidée. Si vous êtes mineur, la signature des parents ou tuteurs est obligatoire.

La plongée est un sport captivant, physiquement éprouvant. Lorsqu'elle est réalisée correctement et en utilisant les techniques appropriées, la plongée est un sport relativement sûr. La plongée peut comporter des risques supplémentaires si les procédures de sécurité établies ne sont pas respectées.

Pour pratiquer la plongée en sécurité, vous être en bonne condition physique et ne pas avoir de surcharge pondérale. La plongée peut, dans certaines circonstances, demander des efforts importants. Vos systèmes respiratoire et circulatoire doivent être sains. Vos espaces aériques doivent être normaux et sains. Une personne souffrant de maladie coronarienne, d'épilepsie, d'un rhume ou de congestion, de problèmes médicaux sérieux, ou qui est sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ne doit pas plonger. Si vous avez de l'asthme, des troubles cardiaques ou autres maladies chroniques ou si vous prenez régulièrement des médicaments, vous devez avoir une attestation médicale valide de votre médecin vous autorisant à participer à la plongée avec bouteilles de gaz comprimé.

Votre guide de plongée vous rappellera également les règles importantes de sécurité relatives à la respiration et à la compensation des espaces aériques pendant la plongée. Une utilisation inadéquate d'un équipement de plongée en scaphandre peut occasionner des blessures graves. Vous devez donc avoir suivi une formation complète sous la supervision d'un instructeur pour pouvoir utiliser un tel équipement de manière correcte et sûre et pour pouvoir participer à l'activité de plongée guidée.

Si vous avez d'autres questions concernant cette déclaration médicale ou le questionnaire des antécédents médicaux, veuillez en discuter avec votre guide de plongée avant de signer.

QUESTIONNAIRE D'ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

Pour le plongeur: Une réponse positive à une question ne signifie pas nécessairement une inaptitude à la pratique de la plongée. Une réponse positive à l'une ou plusieurs des questions ci-dessous indique l'existence d'une condition pouvant affecter votre sécurité pendant la pratique de la plongée et que l'avis du médecin est requis avant de participer aux activités de plongée. Veuillez s.v.p. répondre aux questions suivantes sur votre passé ou présent médical, par **OUI** ou par **NON**. Si vous n'êtes pas sûr, répondez par **OUI**. Si une réponse positive à l'un de ces points s'applique à vous, nous vous demandons de nous donner une attestation médicale valide de votre médecin vous autorisant à participer à la plongée avec bouteilles de gaz comprimé avant de prendre part à la plongée en scaphandre.

Oui Non

Êtes-vous enceinte ou prévoyez-vous l'être?

Êtes-vous actuellement sous traitement médical? (exceptés contraceptifs)

Souffrez-vous ou avez-vous souffert de :

- asthme, respiration difficile lors d'exercices ou non?
- crises fréquentes ou importantes de rhume des foins ou d'allergies?
- rhumes, sinusites ou bronchites fréquents ?
- problèmes pulmonaires?
- pneumothorax?
- autre maladie ou intervention chirurgicale de la cage thoracique?
- claustrophobie ou agoraphobie, problèmes mentaux ou psychologiques (crises de paniques, peur des espaces clos ou du vide)?
- épilepsie, convulsions ou prise de médicaments en prévention?
- migraines sévères chroniques à répétition ou prise de médicaments en prévention?
- coma, syncope (perte de connaissance complète ou partielle)?
- souffrez-vous régulièrement de mal des transports (voiture, mal de mer, etc.)?
- dysenterie ou déshydratation exigeant une intervention médicale?
- accident de plongée ou maladie de décompression?
- incapacité à réaliser des exercices modérés (exemple: promenade de 1,6 Km/1Mile en 12 min)?
- blessure à la tête avec perte de connaissance durant les 5 dernières années?
- problèmes dorsaux fréquents ?
- intervention chirurgicale du dos ou de la colonne vertébrale?
- diabète?
- problèmes suite à une opération chirurgicale, blessure ou fracture du dos, bras, jambes?
- hypertension ou prise de médicaments en prévention?
- problèmes cardiaques?
- crise cardiaque ou infarctus du myocarde?
- angine de poitrine / intervention chirurgicale du cœur ou des vaisseaux sanguins?
- interventions chirurgicales des sinus?
- interventions chirurgicales ou maladies des oreilles?
- perte d'équilibre, surdité ou problèmes d'oreilles?
- hémorragies ou troubles sanguins?
- hernies?
- ulcères ou opération d'ulcères?
- colostomie ou iléon-stomie?
- prise de drogue ou traitement pour drogue ou abus d'alcool durant les cinq dernières années?

Les informations fournies sur mes antécédents médicaux sont, à ma connaissance, exactes. Je reconnais admettre ma responsabilité pour tout manquement à déclarer mon état de santé passé ou présent.

Signature : _____

Date (JJ/MM/AA): _____

A.11 – CONTENU DE LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS DES PRATIQUANTS

Les sites de plongée pouvant être éloignés de toute commodité, il est très utile que chaque équipe de plongeurs prévoie une trousse de premiers soins. Les plongeurs qui joignent une activité offerte par une école ou un club, ou se déroulant à une base de plongée peuvent s'attendre à ce qu'une trousse soit disponible en cas de blessure, selon le présent règlement. Toutefois, il est fortement recommandé que chaque groupe de plongeurs possède sa propre trousse de premiers soins afin de veiller à sa propre sécurité d'abord et avant tout. La trousse de premiers soins fait partie de la liste des éléments de sécurité nécessaires lors d'un contexte de pratique en eau libre.

La trousse de premiers soins doit contenir les articles suivants :

- » les principales procédures d'urgence spécifiques à la plongée et les numéros de téléphone des services d'urgence (police, hôpital, ambulance, urgence hyperbare);
- » un manuel de premiers soins et de secourisme;
- » des pansements adhésifs de différentes grandeurs (sparadraps);
- » des pansements, tampons ou compresses de gaze;
- » un bandage triangulaire;
- » deux rouleaux de bandage de gaze (deux larges);
- » une bande élastique;
- » une paire de ciseaux ou un couteau;
- » des aiguilles et une paire de pinces;
- » de la ouate;
- » des épingles de sûreté;
- » un rouleau de diachylon;
- » du savon, des serviettes humides, un nettoyeur antiseptique ou un désinfectant;
- » une crème, un liquide ou un onguent antibiotique;
- » des comprimés analgésiques;
- » un décongestionnant nasal;
- » des gouttes pour les oreilles.

Les articles sont conservés dans une boîte hermétique.

Un inventaire régulier est nécessaire afin de s'assurer que tous les articles sont propres et bien conservés. La date de péremption des produits doit être vérifiée et les produits périmés doivent être remplacés.

NOTE : il est recommandé aux écoles, clubs et bases de disposer d'une trousse d'oxygène et d'avoir du personnel qualifié pour l'utiliser.

Contenu de la trousse de premiers soins de l'encadrant

La liste est la même que pour le plongeur. Ces équipements obligatoires se rajoutent à la liste :

- » Trousse d'oxygène
- » Plan d'urgence

B



BIBLIOGRAPHIE

B.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

Le présent guide a été rédigé après consultation des documents suivants.

B.1.1 – Contenus disciplinaires

AIDA. (2024). Manuals. AIDA. <https://eos.aidainternational.org/manuals>

Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., et Bissonnette F. (2022). Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire. Réseau plein air Québec <https://reseaupleinair.quebec/publications/etudes-et-rapports/etude-preliminaire-programme-national-encadrement-activites-plein-air/>

Fleuve Saint-Laurent. (2024). Wikipédia, l'encyclopédie libre. Page consultée le 1er novembre 2024 à partir de http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fleuve_Saint-Laurent&oldid=222642279.

B.1.2 – Contenus transdisciplinaires

APSAM (2022) *Plan de sauvetage : Travail à risque de noyade*. Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaire municipale », Ville de Longueuil et l'Association des responsables aquatiques du Québec. <https://www.apsam.com/>

Association des camps du Québec. (s. d.). *La certification et la conformité ACQ*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/certification-acq>

Association des camps du Québec. (s. d.). *Outils pour les gestionnaires de camps*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/outils?search=true&order=desc>

Association des camps du Québec. (2023). *Cahier des normes de certification*. Association des camps du Québec. <https://campsquebec.com/upload/commons/Cahier-des-normes-ACQ-2023.pdf>

Association pour le loisir des personnes handicapées. (s. d.). *Formation pour un plein air inclusif et sécuritaire—AQLPH*. Association pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/formation-pour-un-plein-air-inclusif-et-securitaire/>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Accréditation Qualité-Sécurité*. Aventure Écotourisme Québec. <https://aventure-ecotourisme.ca/notre-expertise/accreditation-qualite-securite>

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Liste des risques inhérents aux activités*. Aventure Écotourisme Québec.

Aventure Écotourisme Québec. (s. d.). *Modèle de plan d'urgence*.

Aventure Écotourisme Québec. (2018). *Plan d'urgence : Parc régional du monde imaginaire*.

Association québécoise du loisir municipal. (2004). *Guide de terminologie en loisir à l'intention des professionnels et bénévoles en loisir organisé*. Association québécoise du loisir municipal. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/7/1/1-12-310-20060718-1.pdf>

Association québécoise du loisir municipal. (2008). *Vocabulaire en loisir*. Association québécoise du loisir municipal. <https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Vocabulaire-en-loisir.pdf>

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. (2025). Sensibilisation « Mieux comprendre la différence pour mieux agir ». Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. <https://aqlph.qc.ca/formations/sensibilisation-mieux-comprendre-la-difference-pour-mieux-agir/>

- Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées et Kéroul. (2025). *Guide Le plein air pour tous*. Plein air accessible. <https://pleinairaccessible.ca/guide/>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile contractuelle*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresp-contract.htm>
- Baudouin, J.-L., Deslauriers, P., Jurismedia inc. et Fernandez, S. (2019). *La responsabilité civile : vos droits et obligations*. Réseau juridique du Québec. <https://www.avocat.qc.ca/public/iiresextrac.htm>
- Bergeron, N., Bissonnette, F., Boudreault, H., Chaubet, P., & Gadais, T. (2024). *Rapport de recherche concernant les programmes nationaux à l'échelle mondiale et les compétences professionnelles de l'encadrant d'activités de plein air dans la littérature*. Université du Québec à Montréal.
- Bergeron, N., Mercure, C., Tanguay, C., Morin, P., & Bissonnette, F. (2022). *Vers un programme national pour l'encadrement des activités de plein air au Québec : Étude préliminaire*. Réseau plein air Québec. https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1264/bergeron-et-al_2022_pneapa_etudepreliminaire_complete.pdf
- CAA-Québec. (2020). Sports et activités en plein air : Ne partez pas sans assurance! CAA-Québec. <https://www.caaquebec.com/fr/conseils/pratiquer-des-sports-et-activites/sports-et-activites-en-plein-air-ne-partez-pas-sans-assurance>
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2006). *Plan d'action d'urgence : Grandes lignes et modèles*. https://www.cheval.quebec/uploads/6/5/5/4/65541265/pau_guide.pdf
- Canada Hippique et l'Association canadienne des entraîneurs. (2013). *Plan de mesures d'urgence*.
- Canot Kayak Québec. (2022). *Plan de mesure d'urgence : Modèle à remplir*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Canot. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Québec. (2023). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Kayak de mer. Normes, exigences et procédures*.
- Canot Kayak Canada. (2016). Formulaire de plan d'action en cas d'urgence. In *Manuel Leader 2 – Encadreur Rivière*.
- Cheval Québec. (2021). *Cabalista : Plan de mesure d'urgence*.
- Conseil québécois du loisir. *Programme DAFA - Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur*. (s. d.). Programme DAFA. <https://programmedafa.com/fr>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection des bénévoles*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-benevoles>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Protection personnelle*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/employeurs/dossier-dassurance-lemployeur/types-protection/protection-personnelle>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s.d.). *Travailleuses et travailleurs autonomes*. CNESST. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/categories-travailleuses-travailleurs/travailleuses-travailleurs-autonomes>
- Deschamps, P. (2023). Les conditions générales de la responsabilité civile du fait personnel. *École du Barreau du Québec* (Éditions Yvon Blais, Vol. 5, p. 164-165).

- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'action en cas d'urgence*.
- Eau Vive Québec. (s. d.). *Plan d'urgence*. <https://eauvivequebec.ca/wp-content/uploads/2024/08/PlanMesureUrgence.pdf>
- Eau Vive Québec et Canot Kayak Québec. (s. d.). *Route Bleu : Plan de sortie en cas d'urgence*. <https://laroutebleue.ca/app/uploads/2023/05/plan-de-sortie-en-cas-durgence-la-route-bleue.pdf>
- Éducaloi. (s. d.). *La responsabilité de la personne qui porte secours à quelqu'un*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-responsabilite-de-la-personne-qui-porte-secours-a-quelquun/>
- Éducaloi. (s. d.). *L'assurance responsabilité*. Éducaloi. <https://educaloi.qc.ca/capsules/lassurance-responsabilite/>
- Fédération des caisses Desjardins du Québec. (2023, 17 octobre). *Profiter des sports d'hiver avec les bonnes protections d'assurance*. Desjardins. <https://www.desjardins.com/fr/conseils/profiter-sports-hiver-bonnes-protections-assurance.html>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (2017). *Référentiel en gestion de risque en enseignement en contexte de plein air—Politiques et pratiques normalisées pour les établissements scolaires du Québec*. Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. <https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPUKeLFWgyVphXqCErvb0/asset/files/manuel-gestion-de-risque.pdf>
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. (s.d.). *Colloque—Apprendre à ciel ouvert*. Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec—FÉÉPEQ. FÉÉPEQ. <https://www.feepeq.com/fr/colloque>
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade. (2011). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Escalade sur SAE, escalade de rocher, escalade de glace, ski de montagne. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Fédération québécoise des activités subaquatiques. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Plongée en apnée. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- La Cordée. (2014). *Habillement multicouche : Vélo*. *Blogue La Cordée : plein air, vélo et ski*. <https://blog.lacordee.com/habillement-multicouche-velo/>
- Landry, D., & Auger, P. (2024). *Aide-mémoire des sept principes Sans trace*. De ville en forêt. <https://www.devilleenforet.com/sept-principes-sans-trace-reference-standard/>
- Leave No Trace. (s. d.). *History of LNT - Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*. Leave No Trace. <https://lnt.org/about/history/>
- Le RÉSEAU. (s. d.). *À propos*. Le RÉSEAU. <https://lereseau.co/a-propos>
- Mercure, C. (2021). *Le concept de plein air au Québec, enjeux épistémologiques et terminologiques*. *Nature et Récréation*, 10, 14-27. <https://lereseau.co/storage/291/nr10-4-concept-plein-air-au-quebec-enjeux.pdf>
- Ministère de l'Éducation du Québec. (2017). *Au Québec on bouge : Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*. Gouvernement du Québec. <https://www.education.gouv.qc.ca/municipalites/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/politique-de-lactivite-physique-du-sport-et-du-loisir/>
- On y va. (s.d.). *Fais partie de la solution!* On y va. <https://www.onyva.quebec/faispartiedelasolution/>
- Portail plein air. (s. d.). *Système multicouche*. <https://portail-plein-air.weebly.com/systegra-veme-multicouche.html>

- Québec à Cheval. (2005). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Randonnée équestre. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Québec Aventure Plein Air (Réalisateur). (2021). *Prêts pour l'aventure – Épisode 2 : Le multi-couche* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CSvylTWXEkw>
- Rando Québec. (2022). *Guide de la pratique et de l'encadrement sécuritaire en randonnée pédestre*. Rando Québec.
- Raymond Chabot Grant Thornton. (2022). *Étude sur les assurances dans le milieu du plein air et recommandations – Rapport final*. Réseau plein air Québec. https://reseaupleinair.quebec/site/assets/files/1276/rcgt_2022_etude_sur_les_assurances_dans_le_domaine_du_plein_air.pdf
- Réseau plein air Québec. (s.d.). *Cultive ton plein air. On y va*. <https://www.onyva.quebec/cultive-ton-plein-air/>
- Sans trace Canada. (s. d.). *Les sept principes Sans trace*. Sans trace Canada. <https://sanstrace.ca/les-sept-principes-sans-trace/>
- Ski de fond Québec. (2009). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Ski de fond. Pratique récréative. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Société québécoise de spéléologie. (2006). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Spéléologie. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.
- Spéléo Québec. (2021). *Protocole Spéléo-secours*.
- Ski Bromont.com c. Jauvin, 2021 QCCA 1070, conf. Jauvin c. Ski Bromont.com, 2019 QCCS 3984, EYB 2019-317198; Bernier c. Village Vacances Valcartier Inc., 2019 QCCQ 580; Houle c. Procureur général du Canada, 2019 QCCS 1151, EYB 2019-309397; Grandchamp c. Ville de Saint-Gabriel-de-Brandon, 2019 QCCS 391, EYB 2019-307177; Henaire c. Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, 2019 QCCQ 3635.
- Table sur le mode de vie physiquement actif. (s. d.). *La sécurité bien dosée, une question d'équilibre!* Table sur le mode de vie physiquement actif. <https://tmvpa.com/publication/securite-bien-dosee>
- The Decision Lab. (s. d.). *Biases*. The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/biases-index>
- The Decision Lab. (s.d.). *Pourquoi privilégions-nous nos croyances actuelles?* The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/langages/fr-ca/biases/confirmation-bias>
- Thibault, A. (2011). *Loisir et développement social : C'est du sérieux*. Bulletin de L'Observatoire québécois du loisir, 8(16), 1-3. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/1717/1/6-24-2988-20111026-1.pdf>
- Vélo Québec. (s. d.). *Programme cycliste averti – Plan de gestion des risques*.
- Vélo Québec. (2015). *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : Vélo. Normes, exigences et procédures*. Conseil québécois du loisir.