

PLONGÉE SOUS-MARINE

.....
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

- » Stéphann Grégoire, Québec Subaquatique

Révision et validation des contenus disciplinaires

- » Carly Darbouze, instructeur de plongée et mandataire
- » Karine Desautels, Québec Subaquatique
- » Clément Drolet, instructeur de plongée et mandataire
- » Charles Dupont, PADI Canada
- » Suzanne Gagnon, Québec Subaquatique
- » Stéphan Grégoire, Québec Subaquatique
- » Stéphanie Labbé, Plongée Nautilus
- » Laura Fée Langlois, Québec Subaquatique
- » Marie-Pierre Lessard, Aquarium du Québec
- » Gilles Vaillancourt, Québec Subaquatique

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

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	vi
Limites du guide	vii
À propos de Québec Subaquatique	vii
À propos du Réseau plein air Québec	viii
Légende	viii
La plongée sous-marine	1
Les termes utiles	2
Le milieu de la plongée sous-marine et du plein air au Québec	2
Caractéristiques des sites de pratique de plongée sous-marine	5
Les risques inhérents à la pratique de la plongée sous-marine	9
L'équipement de plongée sous-marine	12
La pratique autonome	15
Les formations offertes pour développer l'autonomie dans la pratique	17
Planifier une sortie de plongée sous-marine	17
Réaliser une sortie de plongée sous-marine	20
La pratique encadrée	26
La personne encadrante	27
L'encadrement dans les divers milieux du Québec	28
Le champ de compétences des encadrantes et encadrants	30
Les formations offertes pour développer les compétences en encadrement de plongée sous-marine	31
Planifier une sortie de plongée sous-marine	32
Réaliser une sortie de plongée sous-marine	34
Les procédures d'urgence, les aspects légaux et les assurances	35
Le plan de mesures d'urgence	36
Quoi faire en cas d'urgence	38
La responsabilité en cas d'accident et les aspects légaux de la pratique libre, autonome et de l'encadrement de plongée sous-marine	40
Les assurances	44
Annexes	47
Acronymes	48
Glossaire	51
Synthèse des risques inhérents à la pratique de la Plongée sous-marine	56
Liste d'équipements de base du plongeur	63
Plan de sortie et plan de mesures d'urgence	64
Charte du plongeur	65

Rôle et principaux outils des organismes nationaux	66
Tableaux des formations en plein air offertes dans les établissements d'enseignement	68
Formulaire d'évaluation médicale	70
Système d'évaluation du patient	74
Rapport d'incident et de quasi-incident	75
Formulaire d'acceptation des risques	79
Contenu de la trousse de premiers soins des pratiquants	82
Contenu de la trousse de premiers soins de l'encadrant	82
Bibliographie	83
Liste de Références	84

PRÉAMBULE

La plongée sous-marine : un métier, un sport, une activité... une PASSION

La plongée sous-marine remonte à la nuit des temps... Dans la mythologie grecque, un guerrier échappait à ses ennemis perses en respirant à travers un roseau creux tout en restant immergé sous la mer. Les plongeurs perses, quant à eux, créaient des lunettes à partir d'écailles de tortue polies. La légende raconte également qu'Alexandre le Grand utilisait un tonneau en bois comme cloche de plongée. En Chine, sous la dynastie des Ming, les plongeurs ont abandonné l'habitude de retenir leur respiration pour respirer à l'aide d'un long tuyau incurvé, fixé au visage par un masque.

La plongée a commencé à faire des bonds en avant dans les années 1500 avec l'invention de la cloche de plongée. Les plongeurs ont repoussé les limites de la physique et de leur corps lors de ces voyages dangereux sous la surface de l'eau, car on ne savait pas grand-chose de l'apport en oxygène. À cette époque, des équipements plus sophistiqués sont apparus.

Des combinaisons et des casques de plongée en cuir ont été mis au point et, lorsque la pompe à air a été inventée en 1771, l'air était pompé dans ces combinaisons depuis la surface au moyen de longs tuyaux flexibles.

Ce n'est que dans les années 1800 que des études ont été menées sur la maladie de décompression et les effets de la pression de l'eau. Deux hommes ont mis au point la première bouteille d'air comprimé et un simple détendeur – le premier grand pas vers la plongée en scaphandre autonome moderne.

Surprise ! Harry Houdini a même joué un rôle dans le domaine de la plongée sous-marine. Son métier d'artiste d'évasion l'amenait souvent à se retrouver sous l'eau. Son ingéniosité était indéniable et il a inventé en 1921 un scaphandre facile à enlever. Désormais, les plongeurs peuvent se débarrasser rapidement de leur combinaison s'ils s'emmêlent ou sont piégés, ce qui leur sauve la vie.

La plongée devient encore plus accessible dans les années 1940 grâce au génie d'Émile Gagnan et de Jacques-Yves Cousteau. Ensemble, ils inventent le premier détendeur à la demande moderne et améliorent le scaphandre autonome. Ils baptisent leur détendeur Aqualung et transforment complètement le monde de la plongée. Aujourd'hui, Aqualung est toujours un fabricant important et fiable d'équipements de plongée au niveau mondial et plusieurs autres se sont joints à cette industrie dynamique.

Des cloches de plongée aux sous-marins, la plupart des équipements de plongée scaphandre modernes ont été développés pour l'industrie militaire.

La démocratisation de l'équipement, jumelée à la nécessité d'offrir de la sécurité aux plongeurs, est devenue une priorité. Un équipement nouveau et amélioré est désormais nécessaire pour la plongée récréative.

Aujourd'hui, la plongée sous-marine récréative est une activité sportive pratiquée partout dans le monde et offre de plus en plus d'accessibilité. L'équipement moderne est des plus sécuritaires et facile d'utilisation lorsqu'il est jumelé avec une bonne formation. Une activité « individuelle » qui se pratique à deux, au minimum, devient rapidement une passion qui se partage en groupes de différentes grosseurs et de différents niveaux!

C'est dans cette optique que ce guide a été créé, afin de permettre aux pratiquants et aux encadrants la poursuite de leur activité en plein air en toute sécurité.

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 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.

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 Québec Subaquatique, 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



SKI DE FOND
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

La plongée sous-marine

1.1 – LES TERMES UTILES

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

1.2 – LE MILIEU DE LA PLONGÉE SOUS-MARINE ET DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

Au Québec, la pratique de la plongée subaquatique récréative est régie par le *Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative* habilité par la *Loi sur la sécurité dans les sports* (L.R.Q., c. S-3.1, c. V.2).

En vertu de la Loi (c. V.2, art. 46.17 et 46.18), une personne qui pratique la plongée subaquatique récréative autrement qu'à l'occasion d'un cours ou d'un examen de qualification, ou qui l'enseigne, doit être titulaire d'un certificat attestant le niveau de qualification qu'elle a acquis en matière de plongée subaquatique ou d'enseignement de la plongée.

Le Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative (L.R.Q., c. S-3.1, r. 8) vient préciser les conditions dans lesquelles le titulaire d'un certificat de qualification peut plonger ou enseigner, selon son niveau de qualification. Pour connaître les détails des niveaux et des exigences qui s'y rattachent, consultez le [Règlement](#).

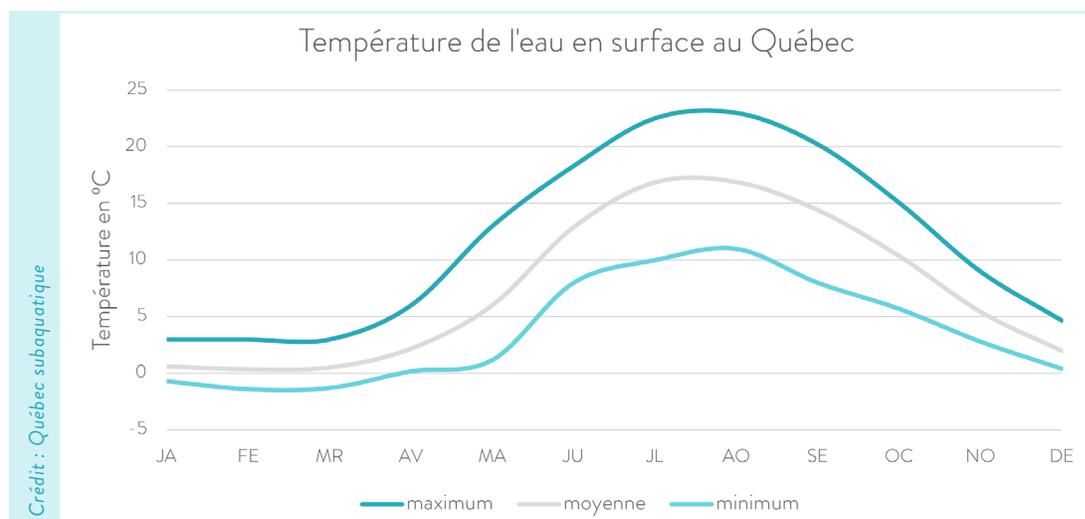
Pour les touristes ou les personnes certifiées hors Québec, une attestation d'équivalence temporaire peut être délivrée à certaines conditions.

1.2.1 – Les caractéristiques naturelles du territoire

Si le Québec représente environ 1 % de la population mondiale, il détient près de 2 % de l'eau douce accessible de la planète, ce qui en fait un endroit de prédilection pour plonger. On y dénombre actuellement plus de 200 sites de plongées, répertoriés sur la plateforme [Plonge ici!](#)

Le Québec étant également un territoire côtier, les « terrains de jeu » sous-marins y sont très nombreux et la faune et la flore qui s'y trouvent sont parmi les plus diversifiées et les plus belles au monde.

Les quatre saisons offrent également une variété de conditions de plongée qui s'avèrent assez particulières. Plusieurs permettent en effet de pratiquer dans des milieux plutôt inhabituels, notamment sous la glace, où la luminosité tout simplement phénoménale en fait une expérience hors du commun.



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 la plongée sous-marine 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 DE PLONGÉE SOUS-MARINE

Cette section aborde les divers aspects des sites de plongée sous-marine 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.



Crédit : Fabrice Van Houtte

1.3.1 – Les niveaux de difficulté

Chaque plongée peut venir avec son niveau et son lot de difficultés. Le plongeur doit évaluer les risques que la plongée peut comporter, qu'ils soient latents (pas encore manifestes) ou apparents (présents et visibles).

Le plongeur doit comprendre, sans les excéder, les niveaux des formations qu'il a suivies ou l'expérience acquise au fil de ses sorties. Il doit aussi s'assurer d'être suffisamment préparé pour plonger

sans supervision professionnelle, et ce, dans des conditions similaires à celles dans lesquelles il a été formé.

Il reconnaît que des formations supplémentaires sont requises avant de participer à des activités spécialisées, pour lesquelles il n'aurait pas été formé, ou avant de plonger après une période d'inactivité prolongée. Il doit, en tout temps, suivre les consignes de sécurité généralement reconnues dans le milieu.

Les plongeurs peuvent consulter la plateforme Plonge ici! pour avoir une meilleure connaissance des niveaux de difficulté des sites québécois.

1.3.1.1 – La difficulté physique

Le plongeur doit :

1. rester en bonne condition, tant physique que mentale, pour plonger sécuritairement ;
2. ne pas être sous l'effet de l'alcool, de la drogue ou de médicaments dangereux lors de toute activité de plongée ;
3. maintenir à jour sa maîtrise des exercices de sécurité en plongée, en s'efforçant de la perfectionner grâce à la formation continue ainsi qu'à la révision dans un environnement contrôlé et connu après une longue période d'inactivité, et de se référer aux supports pédagogiques du cours qu'il a suivi pour rester à jour et se remémorer les informations importantes.

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 adeptes de plongée doivent considérer plusieurs éléments dans leur évaluation de la faisabilité d'un itinéraire 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 qui 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.

1.3.2.1 – Le degré d'éloignement

Le **degré d'éloignement** se définit par le temps de déplacement requis entre la localisation des plongeurs et plongeuses 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.



Crédit : iStock

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 adeptes 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 1. Niveau de contrainte d'isolement

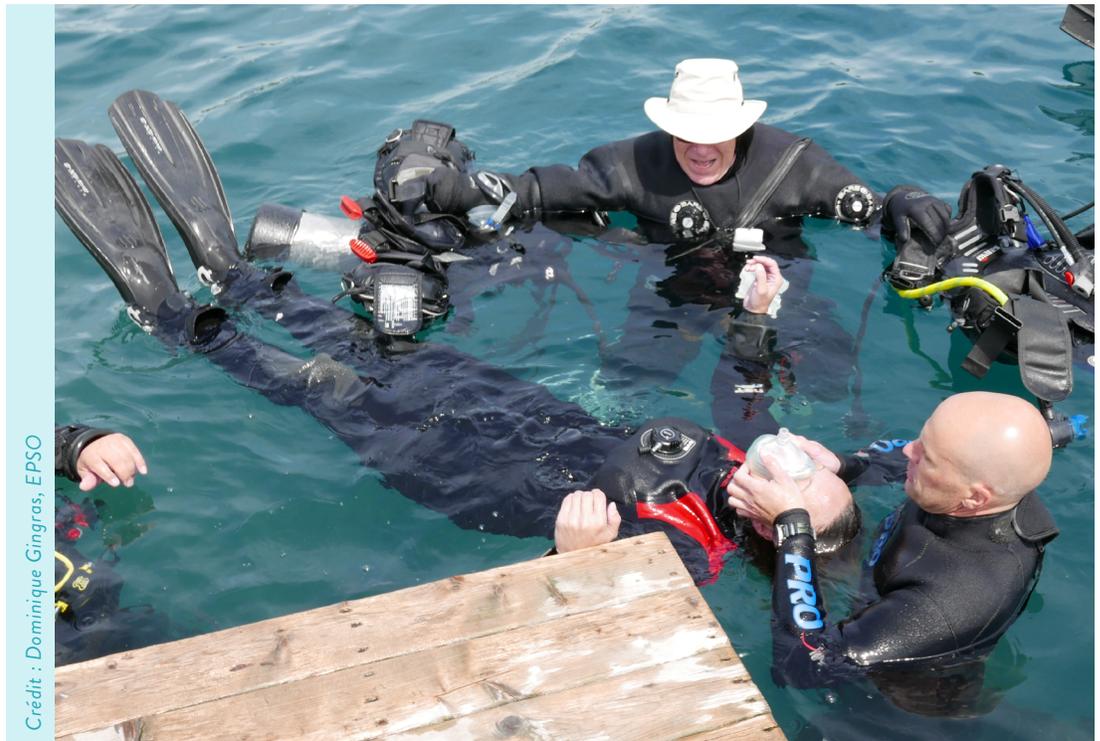
Pour évaluer ce critère, on peut se demander :

- » 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.



Crédit : Dominique Gingras, EPSO

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.

1.3.2.5 – Les aspects spécifiques de l’éloignement plongée sous-marine

La trousse de premiers soins et la trousse d’administration d’oxygène d’urgence (ainsi que la certification pour les utiliser) dont il est question plus loin sont les deux pièces d’équipement de base qu’une palanquée devrait toujours prévoir, peu importe la distance des services à laquelle la plongée se fera.

Cela dit, plus un site de plongée est isolé des premiers secours et loin du bord, en temps plus qu’en distance, plus la quantité d’O₂ à prévoir en cas d’**accident** sera élevée. Une fois qu’un blessé est branché à l’O₂, il doit continuellement recevoir le traitement jusqu’à son arrivée dans un centre hospitalier ou, mieux, en chambre hyperbare.

1.4 – LES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE SOUS-MARINE

Les adeptes de plongée sous-marine 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.

Veillez noter qu'une synthèse des risques inhérents à la pratique de la plongée sous-marine 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 plongée sous-marine, 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.



Crédit : Dominique Gingras, EPSO

1.4.2.1 – Les risques externes

Comparativement à de nombreuses activités de plein air, la plongée sous-marine est généralement considérée comme une activité à faible risque. Cependant, elle comporte certains dangers inhérents pour lesquels elle nécessite une formation et une bonne santé. Être conscient des principaux risques liés à la plongée sous-marine est la première des nombreuses mesures que vous devez prendre pour en prévenir les dangers et la pratiquer en toute sécurité. Voici 16 risques inhérents à la pratique de la plongée sous-marine, auxquels vous devez faire attention. Cette liste n'est pas exhaustive et les détails de chacun sont exposés à l'[annexe 3](#).

1. Accident de décompression
2. Narcose à l'azote
3. Barotraumatisme
4. Toxicité à l'oxygène
5. Embolie aérienne ou gazeuse
6. Manque de gaz (air, nitrox)
7. Hypothermie et coup de chaleur
8. La vie marine
9. Équipement défectueux
10. Enchevêtrement/emmêlement/obstruction
11. Se perdre ou se séparer du groupe
12. Noyade
13. Courants
14. Aspiration d'eau salée
15. Perte du détendeur deuxième étage
16. Être heurté par un bateau

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 de plongée et sur l'atteinte des objectifs. Ils doivent donc être considérés et analysés avant d'entreprendre un itinéraire. Voici les différents types de risques internes qu'il faudrait évaluer dans la planification et la réalisation d'une sortie de plongée.

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 de plongée sous-marine 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 adeptes de plongée sous-marine devrait être pris en compte lors de la planification de toute sortie.

Les biais émotionnels et les facteurs humains affectent les décisions qui seront prises avant et pendant une sortie de plongée sous-marine. Les biais peuvent provenir d'une infinité de situations puisqu'ils concernent les adeptes de plongée sous-marine ayant des expériences de vie et de pratique de plongées différentes, des conditions physiques, affectives et psychologiques variées, etc.

De plus, chaque individu se fait sa propre idée de ses capacités face à la plongée. Tous ces facteurs, dans une situation donnée, peuvent affecter les décisions, bonnes ou mauvaises, qui 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 la plongée sous-marine peut avoir des fortes conséquences sur la sortie et s'illustre de différentes manières.

Le manque de compétences techniques peut amener les adeptes de plongée sous-marine 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 la plongée sous-marine (ex. : une affiche indiquant le niveau de difficulté et les caractéristiques du site de plongée).

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.

1.5 – L'ÉQUIPEMENT DE PLONGÉE SOUS-MARINE

1.5.1 – L'habillement

L'habillement du plongeur peut grandement varier, selon la température de l'eau ainsi que de la tolérance du plongeur au froid. Il existe de nombreux types de combinaisons, telles que : l'habit humide (wetsuit), l'habit humide à épaisseurs variables, l'habit semi-humide, l'habit étanche sous lequel une multitude de variétés de vêtement intérieur peuvent être portés (allant du simple chandail à une pleine combinaison chauffante).



Crédit : Dominique Gingras, EPSO

Le choix de la bonne combinaison est primordial afin de s'assurer que le plongeur soit proprement protégé des éléments. L'expérience personnelle est la meilleure façon d'arriver à comprendre nos besoins personnels. Cependant, un breffage local sur un nouveau site peut aussi aider à déterminer nos besoins en protections thermiques.

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

L'équipement de plongée sous-marine peut grandement varier d'une plongée et/ou d'un plongeur à l'autre, pour une variété de raison et selon le type de plongée pratiquée (récréative, technique, commerciale). Dans le cas qui nous intéresse, en plongée récréative, un plongeur doit porter, selon les conditions de plongée en eau libre, l'équipement suivant :

- » une protection thermique adéquate ;
- » un système pour respirer des gaz comprimés ;
- » un masque de plongée approuvé ;
- » des palmes et un tuba ;
- » un système de largage de lest rapide ;
- » un système de flottabilité ;
- » un instrument pour vérifier la quantité d'air disponible (manomètre submersible), la profondeur (profondimètre) et le temps sous l'eau, chronomètre de fond (bottom timer) ou, mieux, un ordinateur de plongée.



Crédit : Scuba Surface

L'équipement de la palanquée

Chaque plongeur d'une palanquée doit avoir :

- » Un moyen pour mesurer la profondeur (profondimètre) et la durée de la plongée (bottom timer / chronomètre) ;
- » Un moyen de s'identifier sur un site de plongée tel qu'un drapeau ou une bouée de surface, si nécessaire ;
- » L'équipement spécialisé lié au type de plongée planifiée. Par exemple : la plongée sous glace est une spécialité qui requiert, entre autres, plusieurs assistants de surface et des cordages spécifiques. Les plongeurs doivent se fier aux formations suivies pour planifier leur équipement lors d'une plongée et les exigences logistiques et techniques de celle-ci.



Crédit : Écodyve

La palanquée doit aussi avoir à sa disposition une trousse de premiers soins, une trousse d'administration d'oxygène d'urgence (et la certification pour l'utiliser) et le matériel d'urgence, telles des couvertures chaudes et une civière/planche dorsale.

Consultez l'[annexe 4](#) pour plus de détails sur l'équipement des plongeurs et plongeuses.

1.5.3 – L'équipement recommandé pour encadrer des activités de plongée sous-marine

L'équipement recommandé pour bien encadrer des activités de plongée sous-marine est le même qu'une palanquée doit prévoir lors de sa sortie.

Le personnel encadrant doit toutefois posséder un niveau de certification assez élevé pour pouvoir encadrer les plongeurs correctement. Lors d'un cours ou d'une sortie guidée, il est nécessaire pour l'encadrant de prévoir tout l'équipement recommandé par son agence pour ce type de plongée.

Selon l'endroit où a lieu la plongée et les conditions pour s'y rendre, l'équipement de sécurité devra aussi être adapté. Par exemple, la quantité d'oxygène (O₂) sera plus grande si la distance à parcourir et/ou le temps nécessaire pour se rendre à des services de santé sont longs.

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

En plus de suivre les recommandations des manufacturiers, reçues lors de l'achat de l'équipement, il est très fortement recommandé par Québec Subaquotique de faire effectuer annuellement une inspection et l'entretien de tout l'équipement par un technicien certifié. Pour ce qui est des cylindres de plongée, la loi canadienne exige une inspection visuelle annuelle et une vérification hydrostatique tous les cinq ans.

02



CHAPITRE 2

La pratique autonome

La pratique de la plongée sous-marine étant soumise au Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative, il est nécessaire pour tout pratiquant et encadrant de s'y référer pour obtenir les normes à suivre pour la pratique autonome de l'activité. Les informations plus spécifiques sont vues lors des formations obligatoires menant à une certification en plongée sous-marine offertes par les agences certifiantes.

La plongée sous-marine autonome est un mode de plongée utilisant un scaphandre individuel permettant au plongeur d'évoluer sous l'eau de manière autonome en utilisant une réserve de gaz comprimé respirable.

Il est important de noter que par « pratique autonome », on entend une pratique qui n'est pas encadrée par un instructeur ou un guide de plongée. **Toute plongée autonome mentionnée dans ce guide concerne la pratique en binôme ou trinôme.** 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. On utilise également l'expression « copain de plongée » (*buddy*) à la place de binôme, et le terme « palanquée » pour qualifier tout groupe de deux plongeurs ou plus qui pratique une plongée autonome.

La pratique encadrée, particulièrement adaptée aux personnes qui souhaitent que la sortie soit entièrement supervisée par une personne professionnelle, sera présentée plus exhaustivement au **chapitre 3**.

Les adeptes de plein air 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.



Crédit : Dominique Gingras, EPSO

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 personnes pratiquantes 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](#)).

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 sous-marine, une personne doit avoir l'âge minimum requis en fonction du programme des différentes agences de certification, reconnues au règlement sur la qualification en plongée sous-marine récréative.

La formation de premier niveau ne possède aucun prérequis de certification, outre les vérifications d'habiletés aquatiques à effectuer lors de la première séance en piscine. Toutefois, les formations de niveau avancé et les spécialités possèdent chacune des prérequis normés par les agences de certifications.

Peu importe la formation suivie, il est essentiel que le plongeur évalue son état de santé au moyen du questionnaire médical du *World Recreational Scuba Training Council* (WRSTC). Si, au terme de l'évaluation de l'état de santé par ce questionnaire, une condition médicale nécessite une évaluation et une autorisation médicales, il est de la responsabilité du plongeur de s'en inquiéter en consultant les autorités médicales adéquates et reconnues.

2.2 – PLANIFIER UNE SORTIE DE PLONGÉE SOUS-MARINE

2.1.1 – La préparation d'une sortie

Chaque plongée devrait avoir son plan spécifique, que ce soit un plan simple discuté entre plongeurs ou un plan élaboré contenant toute l'information ayant rapport aux plongées, aux sites, aux mesures d'urgence et règles spécifiques encadrants l'activité. Ce contenu est abordé lors des certifications données par les agences et chaque plongeur doit s'y référer.

2.1.2 – Le choix d'un site de plongée sous-marine

Le choix d'un site de plongée sous-marine doit se faire en fonction des compétences des membres de la palanquée. Il est nécessaire de prévoir une sortie en fonction du niveau du plongeur le moins expérimenté. C'est-à-dire que le site sera accessible au plongeur ayant le plus bas niveau de certification, en fonction des risques inhérents au site proposé, de l'équipement disponible, etc. On doit donc considérer :

1. l'emplacement correspondant au niveau de formation et aux normes des agences de certifications reconnues dans le Règlement sur la qualification en plongée sous-marine récréative ;

2. le lieu permettant un retour à la surface direct et non obstrué ;
3. le niveau de difficulté de la mise à l'eau et de la sortie ;
4. la marée ;
5. la houle, les vagues ;
6. le courant ;
7. le type d'embarcation ;
8. les conditions météorologiques ;
9. la température de l'eau.

2.1.5 – Le plan de sortie

Envisager qu'un pépin puisse survenir est essentiel à une bonne planification de plongée: 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.

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.

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.



Crédit : Écodive

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.

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.

Tableau 2. Recommandations de plan de sortie

Les gabarits de plan de sortie proposés en [annexes 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 DE PLONGÉE SOUS-MARINE



Crédit : iStock

2.3.1 – La condition physique

Dans le cadre de sa mission, la Fédération a la responsabilité de protéger ses membres en leur assurant une pratique sportive saine et sécuritaire. Elle reconnaît que, compte tenu de la nature de la plongée sous-marine, du contexte de pratique ainsi que de l'historique et de la culture de la discipline, les participants peuvent encourir un certain niveau de risque. Toutefois, de nombreuses mesures sont mises en place dans le but de minimiser celui-ci. Ce contenu est touché lors des certifications données par les agences, et chaque plongeur doit s'y référer.

2.3.2 – L'orientation sous-marine

En règle générale, les techniques d'orientation sous-marine servent à :

1. Éviter une séparation d'avec votre binôme ;
2. Économiser de l'air. En effet, une bonne orientation vous aidera à économiser de l'air puisque vous serez capable de vous rendre du point A au point B par le plus court chemin ;
3. Réduire une part de crainte et de nervosité. Ignorer votre emplacement ou votre direction peut causer un stress inutile ;
4. Éviter de devoir parcourir des distances trop grandes à la surface avant ou après une plongée ;
5. Économiser un peu d'énergie tout en vous amusant plus lors d'une plongée ;
6. Rendre plus effective la planification d'une plongée, car elle sera faite avec plus de précision.

L'orientation sous-marine est une technique particulièrement utile si vous participez à des activités spécialisées, par exemple, les plongées avec une visibilité réduite, la plongée de nuit, la plongée sur épave et la plongée de recherche et récupération.

2.3.3 – Les techniques de progression sécuritaire en plongée sous-marine

Pour progresser en plongée sous-marine, il est important de considérer deux éléments essentiels : la formation et l'acquisition de compétences. En bout de ligne, ce qui importe ce sont les apprentissages. D'où l'importance de faire affaire avec des instructeurs spécialisés, expérimentés et dignes de confiance. La pratique régulière jumelée à de la formation continue sont les éléments à considérer pour progresser en plongée sous-marine.

2.3.4 – L'éthique des adeptes de plongée sous-marine

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 adeptes de plongée, 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 plongeurs et plongeurs sont invité·e·s à adopter une éthique du plein air.

Trois 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;
- » **La Charte du plongeur** s'adresse précisément aux adeptes et indique les comportements à adopter compte tenu de la réalité et des enjeux spécifiques à la plongée sous-marine. (**Annexe 6**)

2.3.4.1 – La plongée sous-marine 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.

« NE PRENDRE QUE DES PHOTOS – NE LAISSER QUE DES BULLES »

Cet adage bien populaire en plongée sous-marine met bien en évidence l'application des principes Sans Trace.



Crédit : Nathalie Lasselin

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.

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.

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

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 enraciner 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 plongeurs et plongeuses.

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 – L'analyse des risques internes et externes

Se référer à la section 1.4.

2.3.6 – La pratique hivernale

Plusieurs facteurs particuliers sont à prendre en considérations lorsque l'on veut entreprendre la plongée hivernale, et encore plus en ce qui a trait à la plongée sous-glace.

Si cette pratique est nouvelle pour un plongeur, ce dernier devrait débiter en suivant une formation offerte par une agence certifiante, qui lui fournira toute l'information nécessaire pour sa pratique sécuritaire.



Crédit : Maryse Marceau Grimard

2.3.7 – Quoi faire en cas d'urgence

Les agences de certification traitent de ce sujet et les plongeurs et plongeuses doivent suivre les indications de celles-ci.

2.3.8 – Les critères d’annulation d’une sortie

La décision d’annuler une sortie devra se prendre en considérant :

1. Les conditions de l’eau ;
2. Les conditions atmosphériques ;
3. La sécurité de l’ensemble de la palanquée ;
4. La décision d’un plongeur, peu importe la raison évoquée.



Crédit : iStock

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'il 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, l'utilisation de l'équipement de plongée) 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'il 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 de plongée sous-marine doivent spécifiquement avoir, référez-vous à [la section « Règlement sur la plongée subaquatique récréative au Québec » du site internet de Québec Subaquatique.](#)



Crédit : Fabrice Van Houtte

3.2 – L’ENCADREMENT DANS LES DIVERS MILIEUX DU QUÉBEC

La fonction d’**encadrante ou encadrant** de plongée sous-marine 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-le-s embauché-e-s 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 de plongées sous-marines, 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, en plus de suivre la réglementation sur la plongée subaquatique récréative au Québec :

Milieu	Association nationale représentant ce milieu et/ou offrant du soutien aux organismes et aux encadrants de ces milieux
Clubs de plongée sous-marine	Québec Subaquatique est l'association représentant les clubs
Écoles de plongée sous-marine	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 3. Liste des associations nationales en fonction de leur milieu

Le rôle et les principaux outils de ces organismes nationaux sont exposés en [annexe 7](#).

3.2.1 – L'encadrement informel

L'encadrement informel prend plusieurs formes. De manière organique se créent des groupes, des clubs qui, notamment par le biais des réseaux sociaux offrent des sorties de plongée sous-marine.

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 plongée sous-marine. 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 de plongée sous-marine 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.

L'encadrement ailleurs dans le monde est similaire à ce qui se fait au Québec, compte tenu que la grande majorité des agences acceptent les lignes directives du WRSTC. Les plongeurs et encadrants doivent se référer aux normes de leur agence pour en connaître davantage sur les pratiques autorisées.

3.3 – LE CHAMP DE COMPÉTENCES DES ENCADRANTES ET ENCADRANTS

3.3.1 – Les compétences et les certifications requises

Au Québec, en plus de la certification requise par leur agence de certification, les encadrants doivent s'assurer de répondre au Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative.



Crédit : Écodive

3.3.2 – Le champ de pratique des encadrantes et encadrants

Les champs de pratique spécialisés sont tous bien encadrés dans les guides de formation des différentes agences de certifications. Tous les guides, encadrants, moniteurs ou instructeurs doivent maintenir leurs connaissances à jour au sujet des différentes normes prescrites par leur agence de certification.

3.4 – LES FORMATIONS OFFERTES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN ENCADREMENT DE PLONGÉE SOUS-MARINE

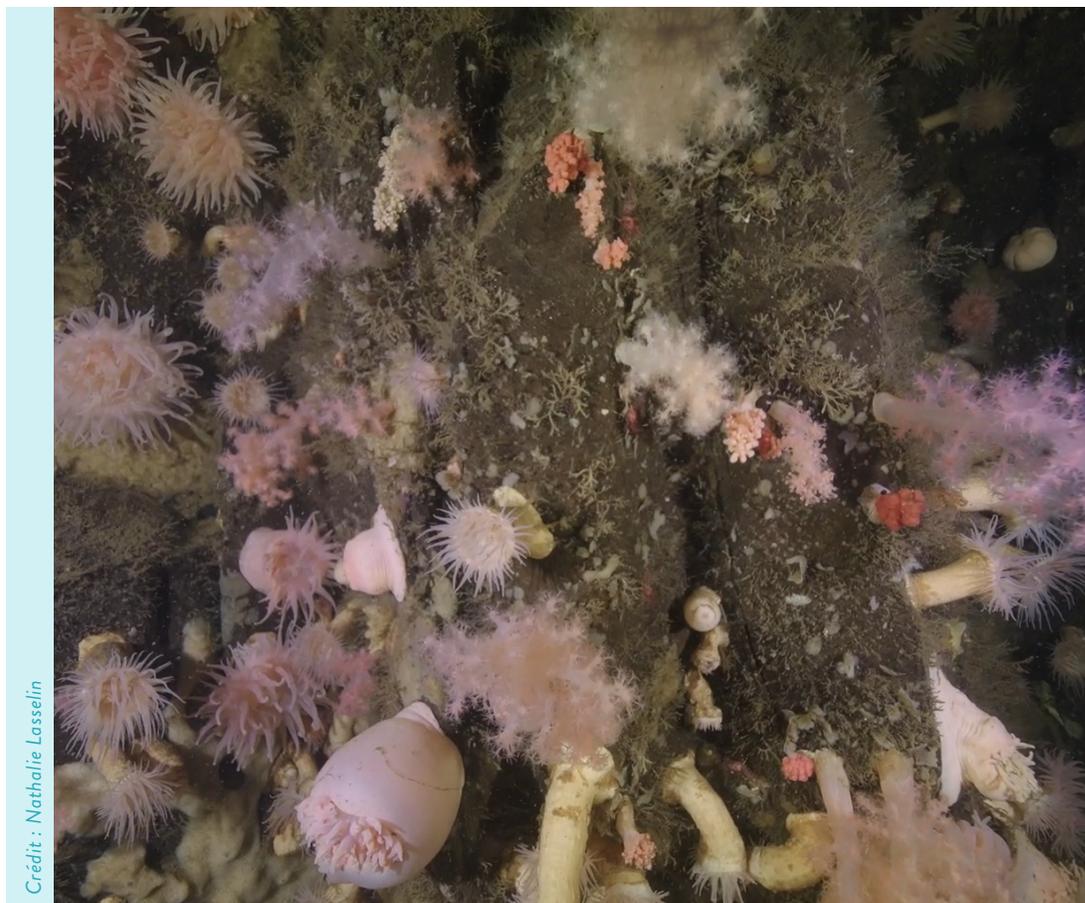
Québec Subaquatique et les agences de certification offrent de la formation continue afin de poursuivre le développement des compétences des professionnels de la plongée sous-marine au Québec. Il est requis par le Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative que les encadrants suivent ces formations de façon régulière pour garder leur statut actif.

3.4.1 – Les formations offertes dans les établissements d'enseignement

Plusieurs établissements d'enseignement collégial et universitaire offrent des formations visant spécifiquement à transmettre les connaissances et les compétences en **encadrement d'activités de plein air**. Elles s'adressent aux personnes désireuses d'encadrer des activités de plein air dans le cadre de leur profession, que ce soit :

- » Comme principale, voire comme unique modalité d'intervention, par exemple dans le cas des guides professionnel-le-s en tourisme de nature et d'aventure;
- » Parmi un vaste ensemble de modalités d'intervention, dans le cas du corps enseignant en éducation physique ou du personnel du domaine de la santé, par exemple.

Ces formations permettent d'acquérir des compétences de pratique et d'encadrement spécifiques à une ou plusieurs activités. Bien que toutes les **activités de plein air** ne soient pas couvertes par ces programmes, on y acquiert des compétences d'encadrement génériques, c'est-à-dire transposables à différentes activités de même qu'à divers domaines et champs d'intervention professionnelle.



Crédit : Nathalie Lasselin

À ce jour, neuf établissements québécois offrent 14 programmes de formation et délivrent six types de diplômes. Ils sont répertoriés dans les tableaux à l'**annexe 8**. D'autres programmes et établissements pourraient s'ajouter. Élargissez vos recherches si cette voie vous appelle!

Toutefois, il est important de noter que ces diplômes ne permettent pas d'enseigner la plongée sous-marine : seules les formations d'agences reconnues jumelées au certificat de moniteur (voir Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative) le permettent.

3.4.2 – Les formations offertes par la fédération et/ou des organismes nationaux ou internationaux

Tel que spécifié plus haut, ce sont les agences de certifications qui sont responsables de développer et d'offrir des formations en plongée sous-marine aux encadrants. On peut se référer au Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative pour en savoir davantage à ce sujet.

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.



Crédit : iStock

3.5.1 – La documentation des personnes encadrantes

Afin de bien préparer l'encadrement d'une sortie de plein air, 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 9**);
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 10](#));
- » Des rapports d'accident et d'incident vierges (voir un modèle en [annexe 11](#));
- » 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 12](#).

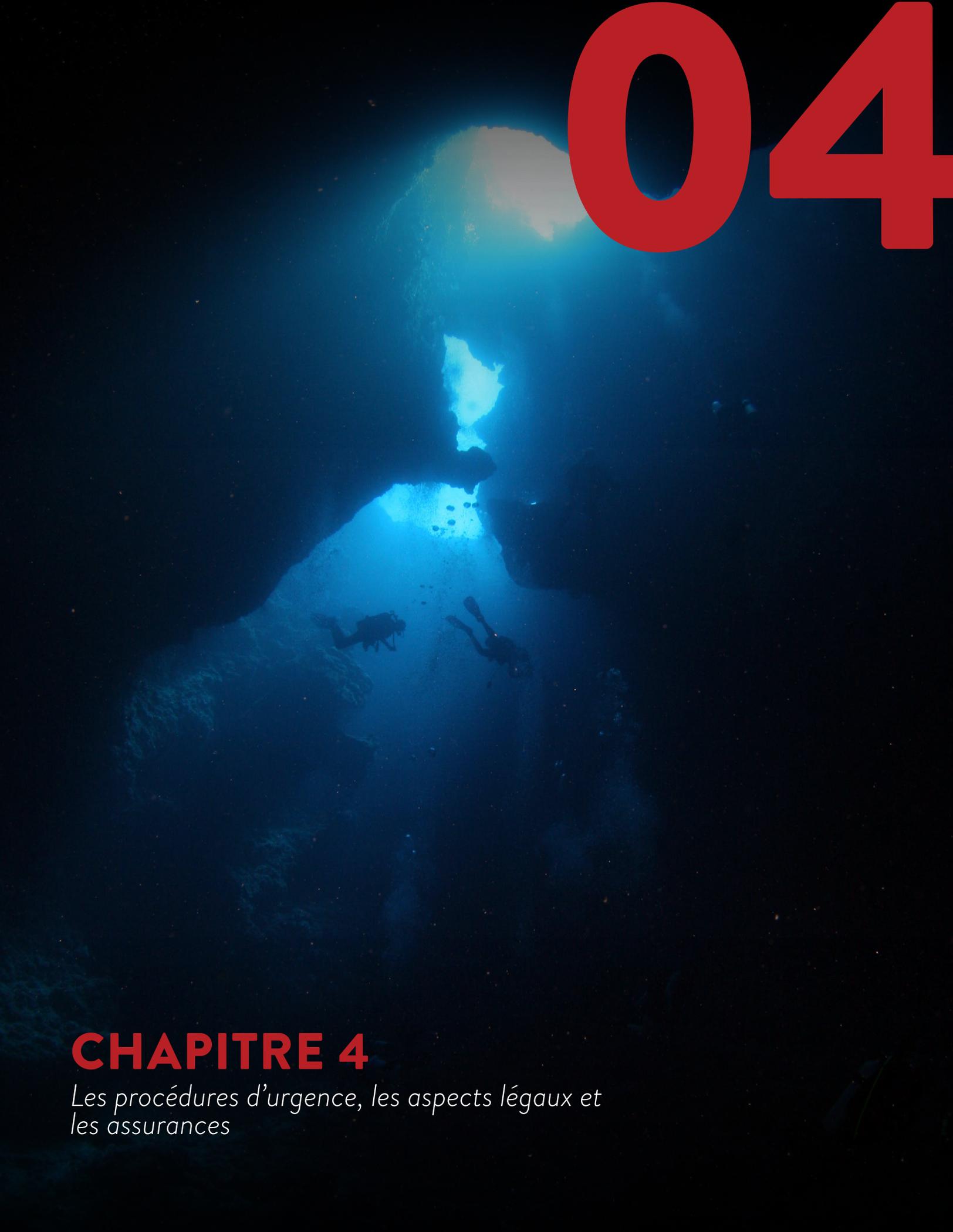
3.5.2 – L'équipement de plongée sous-marine

[Se référer à la section 1.5](#)

3.6 – RÉALISER UNE SORTIE DE PLONGÉE SOUS-MARINE

L'encadrant doit se référer au contenu de formation fourni par son agence de certification pour ce sujet.

04

A dramatic underwater scene inside a cave. The water is dark blue, and light streams in from an opening in the rock, creating a bright, ethereal glow. Two divers are visible in the distance, swimming away from the light. The overall mood is mysterious and adventurous.

CHAPITRE 4

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

Au cœur de toute sortie de plongée sous-marine 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 adeptes de plongée 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 plongeurs et plongeuses, 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 adeptes de plongée qui effectuent une sortie simple;
- » Un PMU pour les adeptes de plongée qui effectuent une sortie complexe;
- » Un PMU pour les sorties de groupe encadrées.

La liste des hôpitaux à proximité et des établissements avec chambres hyperbares doit être incluse dans le plan d'urgence. Le Québec compte deux hôpitaux équipés de chambres hyperbares, soit :

Hôtel-Dieu de Lévis

143, rue Wolfe,
Lévis (Québec) G6V 3Z1
Centre de médecine de plongée du Québec

Urgence médicale en plongée : 1 888 835-7121

Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal

5400, boul. Gouin O.,
Montréal (Québec) H4J 1C5
514 338-2222

Il est fortement recommandé que chaque encadrant et moniteur ait avec lui, au minimum, les deux numéros suivants :

- » Centre de médecine de plongée du Québec, **Urgence médicale en plongée : 1 888 835-7121**
- » Dive Alert Network (DAN): 1 919 684-9111

En tout temps, en cas d'accident de plongée, **toujours contacter le 911 pour déclencher les soins médicaux professionnels.**



Crédit : Clement Drolet

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 de plongée 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 de plongée 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.

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.

Une liste détaillant le contenu suggéré de cette trousse est disponible en [annexe 13](#).

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.

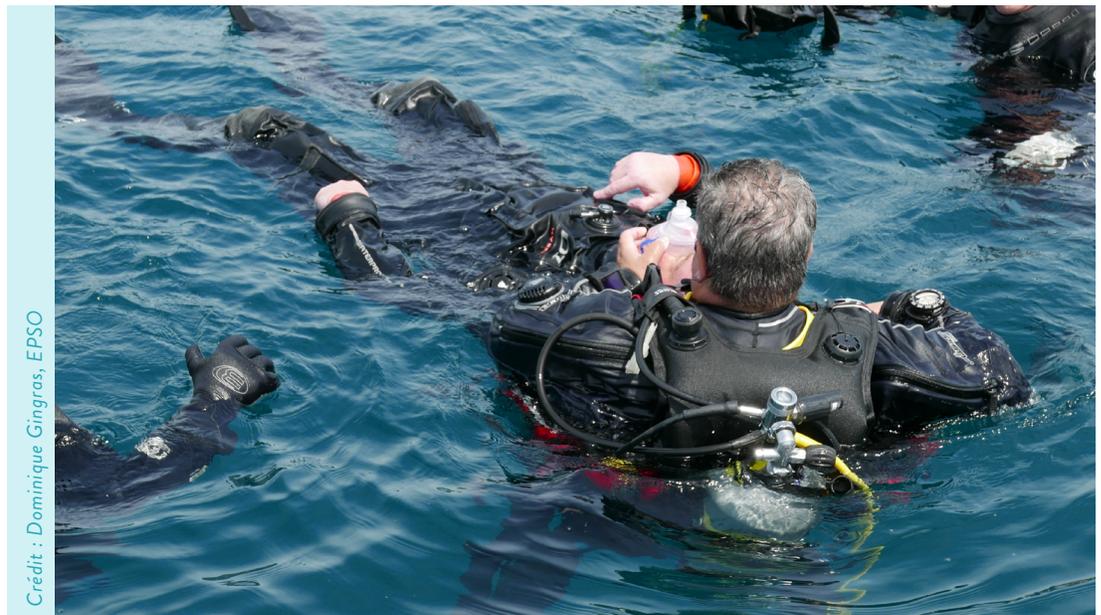
Une liste détaillant le contenu suggéré de cette trousse est disponible en **annexe 14**.

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).



Crédit : Dominique Gingras, EPSO

4.2.2 – Le sauvetage et l’évacuation

Cette information doit être incluse dans le plan d’urgence.

4.3 – LA RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT ET LES ASPECTS LÉGAUX DE LA PRATIQUE LIBRE, AUTONOME ET DE L'ENCADREMENT DE PLONGÉE SOUS-MARINE

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

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.

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.

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 12**, 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.

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

Il est conseillé aux organisations concernées par l'encadrement de sorties de plongée 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

Les personnes encadrantes qui ne sont pas couvertes par l'assurance de leur employeur doivent se munir d'une assurance en responsabilité civile professionnelle si elles sont salariées ou travailleuses autonomes. Les bénévoles doivent 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 de plongée (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.



Crédit : iStock



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
CNESST	Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
CPTAQ	Commission de protection du territoire agricole du Québec
CQ	Cheval Québec
CQL	Conseil québécois du loisir
DAFA	Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur
DAN	Dive Alert Network
DESS	Diplôme d'études supérieures spécialisées
EVQ	Eau Vive Québec
FÉÉPEQ	Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
FPQ	Fédération des pourvoires 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

Acronyme	Signification
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
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

Acronyme	Signification
SMU	Services médicaux d'urgence
SQ	Spéléo Québec
SQ	Sûreté du Québec
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
WRSTC	World Recreational Scuba Training Council
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 de plongée sous-marine

Individu qui pratique la plongée sous-marine. 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 de plongée sous-marine	Voir « adepte de plongée sous-marine ».
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 : iStock

A.3 – SYNTHÈSE DES RISQUES INHÉRENTS À LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE SOUS-MARINE



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 – 16 risques en plongée sous-marine auxquels vous devez faire attention

Comparée à de nombreuses activités de plein air, la plongée sous-marine est généralement considérée comme une activité à risque (faible, mais réel). Cependant, elle comporte certains dangers inhérents pour lesquels elle nécessite une formation et une bonne santé. Être conscient des principaux risques liés à la plongée sous-marine est la première des nombreuses mesures à prendre pour prévenir les dangers et pratiquer la plongée en toute sécurité.

La liste suivante n'est pas exhaustive.

A.3.4.1 – Accident de décompression

L'accident de décompression (ADD) est l'un des risques pour la santé les plus courants en plongée sous-marine. Le terme est utilisé pour décrire une maladie résultant d'une diminution rapide de la pression qui vous entoure. Cela se produit principalement en plongée sous-marine car, lorsque vous plongez avec de l'air comprimé, votre corps absorbe davantage d'oxygène et d'azote qu'à la surface. Pendant que votre corps utilise l'oxygène, l'azote se dissout dans le sang et les tissus, à des vitesses qui dépendent de ces derniers, et y reste pendant la plongée et, selon la quantité absorbée, un certain temps après.

À mesure que vous remontez vers la surface, la pression de l'eau autour de vous diminue. Lors de remontées rapides, l'azote n'a pas le temps de s'évacuer correctement par la respiration et forme des bulles dans vos tissus et votre circulation sanguine. Ces microbulles peuvent endommager vos vaisseaux sanguins et bloquer la circulation sanguine normale. Les symptômes comprennent, entre autres, des douleurs articulaires et musculaires, une perte d'audition, des nausées, une perte de mémoire, une confusion et des tremblements incontrôlables.

Bien que l'ADD frappe de manière aléatoire, il existe quelques facteurs qui peuvent vous exposer à un risque plus élevé d'en être victime : des malformations congénitales du muscle cardiaque, une mauvaise forme cardiovasculaire, la consommation d'alcool ou de tabac, un pourcentage élevé de graisse corporelle, une blessure ancienne ou actuelle, des problèmes pulmonaires, la plongée en eau froide et la fatigue. Les femmes et les personnes de plus de 30 ans sont également plus à risque, selon Harvard Health Publishing.

Il existe différents niveaux d'ADD et les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 48 heures après la plongée. Certains cas peuvent être très graves, voire mettre la vie du plongeur en danger. Prenez les mesures de prévention nécessaires avant, pendant et après chaque plongée, et discutez de vos inquiétudes avec votre médecin, surtout si vous souffrez d'une maladie ou d'un problème médical.

A.3.4.2 – Narcose à l'azote

Aussi appelée ivresse des profondeurs, la narcose à l'azote ou narcose au gaz inerte est une condition temporaire qui affecte les plongeurs en eaux profondes, ladite profondeur pouvant varier d'un plongeur à l'autre et d'une plongée à l'autre pour un même individu. Ses effets peuvent commencer à apparaître aux alentours de 70 pieds (21 mètres). Cette condition est causée par la respiration d'azote (79 % de la composition de l'air) à un niveau partiel élevé pression.

Les pressions partielles d'oxygène et d'azote au niveau de la mer sont respectivement d'environ 0,21 atm et 0,79 atm. Lors de la descente, la pression partielle des gaz augmente. Lorsqu'un plongeur atteint une profondeur d'environ 130 pieds (40 mètres), les pressions partielles d'oxygène et d'azote sont respectivement d'environ 1,05 atm et 3,95 atm.

Lorsque vous inhalez les gaz à une pression partielle plus élevée, vous pouvez ressentir des symptômes similaires à ceux de l'ivresse (malheureusement, ces symptômes passent souvent inaperçus pour le plongeur durant la plongée). C'est l'une des raisons pour lesquelles les plongeurs profonds ont besoin d'une formation supplémentaire pour apprendre à utiliser le mélange de gaz approprié pour la profondeur visée.

Les plongeurs en haute mer peuvent également utiliser de l'héliox (un mélange d'hélium et d'oxygène), car il a été démontré que l'hélium ne provoque pas de narcose aux gaz inertes.

Les symptômes de la narcose à l'azote comprennent, entre autres, un sentiment d'euphorie, de désorientation, un manque de jugement, des difficultés de concentration, des hallucinations. La condition disparaît généralement lors de la remontée, mais elle peut, dans certains cas, augmenter le risque de développer d'autres conditions telles que l'ADD. Il est important d'en savoir plus sur la narcose à l'azote afin de pouvoir la reconnaître, chez soi et les autres.

A.3.4.3 – Barotraumatisme

Causé par l'augmentation de la pression de l'eau, le barotraumatisme fait également partie des risques courants en plongée sous-marine. Il en existe différents types, notamment le barotraumatisme des sinus, des dents et des poumons, mais le type le plus courant chez les plongeurs est celui de l'oreille moyenne. Cela peut provoquer une douleur extrême, une accumulation de liquide, des saignements et même une perte auditive.

Le barotraumatisme de l'oreille moyenne est souvent ressenti par les plongeurs qui ne parviennent pas à équilibrer la pression de l'oreille moyenne pendant la descente. Cependant, l'égalisation se fait en utilisant diverses manœuvres telles qu'avaler ou se pincer le nez (manœuvre de Valsalva) et se moucher. Si, pour une raison quelconque, vous ne parvenez pas à égaliser, il est préférable de mettre fin à la plongée.

A.3.4.4 – Toxicité à l'oxygène

Bien qu'elle ne fasse pas partie des risques les plus courants en plongée sous-marine, la toxicité à l'oxygène est une condition médicale qui peut avoir de graves effets sur le corps. Les plongeurs en circuit ouvert, recycleur et air enrichi Nitrox (EAN) qui utilisent des mélanges de gaz sont exposés au risque de toxicité à l'oxygène. Pour la plupart des plongeurs, cette condition ne pose pas de problème, mais à des profondeurs extrêmes, trop d'oxygène devient toxique.

Les deux types de toxicité à l'oxygène sont la toxicité à l'oxygène du système nerveux central et la toxicité pulmonaire de l'oxygène, la première étant plus courante chez les plongeurs. Lorsque vous plongez à des profondeurs extrêmes, il est important de savoir ce que vous recherchez chez vous-même et chez les autres. Les symptômes comprennent des convulsions, des troubles visuels, des nausées, des contractions musculaires, des étourdissements et de l'irritabilité.

Rien ne garantit que la toxicité à l'oxygène n'affectera pas les plongeurs profonds, même avec des mesures préventives. Vous pouvez toutefois prendre certaines mesures pour minimiser les risques. Ne dépassez pas vos limites, utilisez un ordinateur de plongée, analysez vos gaz à chaque plongée, évitez l'épuisement sous l'eau et assurez-vous de respirer normalement.

A.3.4.5 – Embolie aérienne ou gazeuse

Lorsque vous remontez trop rapidement, des bulles d'azote peuvent se former dans vos tissus et votre sang. Tel que mentionné au point 1, c'est ce qu'on appelle un accident de décompression. Si ces bulles bloquent une petite artère, elles peuvent couper une partie de l'approvisionnement en sang. Retenir sa respiration peut également provoquer une dilatation de l'air dans vos poumons, ce qui peut entraîner des ruptures de tissus pulmonaires et une embolie gazeuse artérielle en raison de la libération de bulles d'azote dans la circulation artérielle.

Les symptômes comprennent, entre autres, des douleurs articulaires et musculaires, un rythme cardiaque irrégulier, des douleurs thoraciques, une vision floue et de l'anxiété. Le traitement implique une oxygénothérapie hyperbare. L'embolie gazeuse ou aérienne fait partie des risques évitables en plongée sous-marine en limitant la profondeur de sa plongée, en effectuant une remontée lente (maximum, 1 pied/30 cm par seconde. Soit, jamais plus vite que les plus petites bulles), en respirant normalement et en ne plongeant pas enrhumé. Il s'agit de nombreuses mesures de prévention qu'un plongeur peut prendre.

A.3.4.6 – Manquer de gaz (air, nitrox)

Le manque de gaz à respirer est un risque en plongée sous-marine, en particulier chez les plongeurs manquant de formation ou inexpérimentés. Cela se produit en raison d'une mauvaise gestion des gaz mais peut également être causé par une panne d'équipement ou un effort imprévu.

Vous devez comprendre la quantité de gaz dont vous avez besoin pour une plongée particulière, savoir comment calculer les limites de gaz disponible, surveiller le gaz restant et remonter à la surface avec suffisamment de gaz dans votre cylindre.

L'air est le gaz le plus couramment utilisé en plongée sous-marine. Si vous n'êtes pas un plongeur professionnel ou un plongeur technique, ou si vous ne pratiquez pas d'autres formes de plongée avancée, il y a de fortes chances que vous plongiez avec de l'air. Dans ce cas, il est très fortement conseillé de remonter avec environ 50 bars (500 PSI) de gaz restant dans votre réservoir.

A.3.4.7 – Hypothermie et coup de chaleur

Lors de la plongée en eau froide, l'hypothermie est l'un des risques encourus. Néanmoins, cela peut se produire même dans les eaux tropicales chaudes, car la température de l'eau dans laquelle vous plongez est presque toujours inférieure à celle de votre corps. De plus, l'eau évacue la chaleur du corps environ 20 fois plus rapidement que l'air. Il est donc possible de développer une légère hypothermie dans la plupart des eaux. Il est important d'en reconnaître les signes et de remonter avant qu'elle ne s'installe.

La prévention de l'hypothermie nécessite une certaine préparation ; les plongeurs doivent comprendre de quel type de vêtements de protection ils ont besoin pour chaque plongée spécifique et comment les utiliser correctement afin de conserver leur chaleur corporelle. Préparez-vous en suivant une formation afin d'être prêt à agir en cas de sauvetage/auto-sauvetage.

Le coup de chaleur est aussi un risque en plongée sous-marine. Lorsqu'une plongée en eau froide est prévue lors de journées chaudes, il est important de gérer les vêtements de plongée. S'habiller trop tôt ou demeurer au soleil trop longtemps peut causer un coup de chaleur. Encore ici, les plongeurs doivent comprendre de quel type de vêtements de protection ils ont besoin pour chaque plongée spécifique et comment les utiliser correctement afin de conserver leur chaleur corporelle normale. Préparez-vous en suivant une formation afin d'être prêt à agir en cas de sauvetage/auto-sauvetage.

A.3.4.8 – Rencontres avec la vie marine

En plongée sous-marine, vous entrez dans une nature sauvage que vous ne connaissez peut-être pas autant que vous le pensez. La grande majorité des créatures ne sont ni nuisibles ni agressives, mais certaines peuvent réagir de manière imprévisible si elles se sentent menacées. N'oubliez pas que vous êtes chez eux, pas chez vous. Chaque plongeur devrait savoir qu'il ne faut ni toucher, ni s'approcher trop près de la faune sauvage ; cela fait partie de l'étiquette du plongeur ([annexe 6](#)).

Rester à une distance sécuritaire de la faune et de la flore sous-marine garantit non seulement que vous ne leur faites pas de mal, mais vous protège également de tout dommage possible. Certains animaux mordent, tandis que d'autres secrètent du poison ; même les coraux peuvent provoquer des piqûres et des lacérations. Faites toujours attention à votre environnement et traitez la vie marine avec respect pour éviter ces risques.

A.3.4.9 – Équipement défectueux

Un équipement défectueux constitue un autre risque en plongée sous-marine. Certaines pannes d'équipement courantes incluent une défaillance des joints toriques, la rupture d'un tuyau de régulateur, la fermeture et le blocage du robinet de cylindre.

Vérifiez toujours l'équipement pour détecter les bris potentiels, les déchirures et les problèmes fonctionnels avant chaque plongée. Si vous pensez que votre équipement ne fonctionne pas

correctement, changez-le. Si votre équipement vous appartient, utilisez-le correctement et faites-en effectuer l'entretien régulier par un technicien certifié.

A.3.4.10 – **Enchevêtrement / emmêlement / obstruction**

Selon Divers Alert Network (DAN), l'enchevêtrement, l'emmêlement ou l'obstruction sont des facteurs déclencheurs dans environ 20 pour cent (20 %) des accidents de plongée mortels. Ce sont des facteurs courants de décès par asphyxie. Lorsque vous plongez dans un environnement sans accès direct à la surface, tous les risques sont plus élevés.

Les plongeurs qui souhaitent plonger dans des grottes, des cavernes, des épaves ou nager sous la glace doivent suivre une formation spécialisée appropriée. Vous devrez apprendre à planifier votre plongée, à utiliser un équipement spécialisé et à ne jamais plonger seul. On évitera l'obstruction en ne plongeant pas dans les environnements sans accès direct à la surface, du moins jusqu'à ce qu'on soit correctement formé, tandis qu'un enchevêtrement mortel peut être évité en portant un couteau de plongée.

A.3.4.11 – **Se perdre ou se séparer du groupe**

Se perdre en mer ou être séparé de sa palanquée peut être un sentiment effrayant. Cela peut se produire parce que vous ou votre binôme êtes partis à la recherche d'une créature intéressante ou avez été abandonnés par votre bateau de plongée (moins probable, mais c'est déjà arrivé). En cas d'urgence, le bateau devra peut-être partir rapidement et laisser derrière lui certains des plongeurs.

Le capitaine du bateau doit expliquer aux plongeurs ce qu'il faut faire s'ils ne retrouvent pas le bateau à la surface. Si vous n'êtes pas informé par l'équipage, comme cela peut parfois arriver, vous devriez vous renseigner vous-même sur le plan d'action.

Un autre bateau devrait déjà être en route pour récupérer les plongeurs séparés. Discutez des procédures en cas d'événements improbables avec le capitaine, le guide de plongée ou l'instructeur, et emportez des dispositifs de sécurité et de signalisation pour être prêt à toute éventualité.

Restez toujours à proximité du groupe, ne plongez jamais seul, et ce, même si vous êtes un plongeur expérimenté, et passez en revue les différents scénarios qui peuvent se produire avec l'équipage du bateau et vos copains. Il est bon d'avoir un plan d'action pour savoir quoi faire dans le cas où vous seriez séparé ou laissé pour compte.

A.3.4.12 – **Noyade**

En plongée, la cause la plus fréquente de décès est la noyade, qui survient généralement en raison de certains des risques décrits plus haut ou d'un problème médical. Un accident résulte presque toujours d'une combinaison de facteurs. La cause de nombreux décès est la crise cardiaque, généralement déclenchée par une pathologie préexistante.

Un dysfonctionnement de l'équipement, des problèmes d'approvisionnement en gaz et une eau agitée sont également des déclencheurs pouvant entraîner des noyades. Une formation adéquate et un bon choix de copain de plongée (binôme) peuvent grandement contribuer à prévenir la noyade. Des examens réguliers avec votre médecin devraient vous aider à traiter et à gérer les nombreuses affections pouvant entraîner une incapacité.

A.3.4.13 – **Courants**

Les courants sont parmi les obstacles les plus exigeants physiquement et les plus imprévisibles qu'un plongeur puisse rencontrer. Des courants forts peuvent provoquer une consommation rapide du gaz respirable, une charge accélérée de l'azote, un épuisement et une séparation, entre autres. Ils peuvent même vous empêcher de retourner au bateau.

Ceux qui plongent en courants forts, en particulier les plongeurs de dérive, doivent bien en comprendre le fonctionnement. Les courants de surface ne se propagent pas nécessairement dans la même direction que les courants de fond, par exemple. Certains courants peuvent aussi

s'inverser lors d'une plongée. Assurez-vous d'être correctement formé pour plonger dans des sites difficiles et d'avoir établi un plan de contingence avant de partir.

A.3.4.14 – **Aspiration d'eau salée**

L'aspiration d'eau salée est un problème rare qui se produit lors d'absorption d'une quantité non négligeable d'eau de mer. C'est dû à un équipement défectueux ou à une mauvaise technique de plongée, mais peut également se produire lors de quasi-noyades. Le diagnostic de l'aspiration d'eau de mer peut s'avérer difficile car les symptômes imitent ceux de l'accident de décompression et de la quasi-noyade.

L'absorption d'eau de mer a des effets néfastes sur les poumons du plongeur. Elle peut provoquer le déplacement des fluides corporels des poumons vers les espaces respiratoires, rendant la respiration difficile, voire impossible. La plupart des plongeurs ont de légères réactions à l'eau salée, qui disparaissent en quelques heures. Certains autres, cependant, ont des réactions graves et doivent demander de l'aide immédiate s'ils soupçonnent qu'ils pourraient souffrir d'une absorption d'eau salée.

A.3.4.15 – **Perte du détendeur deuxième étage**

Bien que peu probable, la perte du détendeur deuxième étage de votre bouche peut arriver. Cela se produit généralement lorsqu'un autre plongeur le retire accidentellement, lorsqu'il s'emmêle dans du varech, qu'il est percuté par accident, lors d'une perte de connaissance, d'un relâchement de la prise ou lorsqu'il est accroché par le plongeur lui-même.

La récupération du détendeur est une compétence enseignée lors de la formation de niveau 1. Donc, tant que vous ne paniquez pas, vous devriez pouvoir récupérer facilement votre deuxième étage. Votre compagnon de plongée peut également vous aider ; assurez-vous donc de le lui signaler. En attendant, il est important d'expirer continuellement et de ne pas retenir son souffle.

A.3.4.16 – **Être heurté par un bateau**

Le risque d'accident est plus élevé pour les destinations populaires, qui accueillent souvent plusieurs bateaux remplis de plongeurs sur le même site de plongée. Même l'hélice d'un petit bateau peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.

La prévention des accidents, notamment dans les zones à fort trafic maritime, nécessite que les plongeurs et les plaisanciers soient constamment conscients de leur environnement avant d'effectuer la remontée vers la surface. Les accidents peuvent être évités à condition que les deux parties suivent un ensemble de règles clés et mettent en place un plan d'action d'urgence.

A.4 – LISTE D'ÉQUIPEMENTS DE BASE DU PLONGEUR

A.4.1 – Général

- » Certificat de qualification
- » Certificat d'agence
- » Carnet de plongée (*log book*)
- » Palmes
- » Masque
- » Tuba
- » Gilet de stabilisation (BCD)
- » Régulateur
- » Tuyaux flexibles
- » Cylindres
- » Plombs
- » Ceinture de plombs
- » Manomètre submersible (SPG)
- » Profondimètre
- » Boussole
- » Ordinateur de plongée
- » Chronomètre (*bottom timer*)
- » Planificateur de plongée (RDP)
- » Sac de transport

A.4.2 – Vêtements de protection

- » Combinaison étanche ou sèche
- » Gants
- » Bottillons
- » Cagoule
- » Vêtements adaptés à la température et recharge

A.4.3 – Autres accessoires utiles

- » Marqueur de surface
- » Sifflet
- » Couteau
- » Lampe

A.4.4 – Pour les urgences

- » Plan de mesure d'urgence
- » Liste des hôpitaux
- » Liste des chambres hyperbares
- » Contacts et numéros d'urgences
- » Itinéraire
- » **Trousse de premiers soins**
- » Médicaments (s'il y a lieu)

A.4.5 – La liste d'équipement de la personne qui encadre la plongée sous-marine est la même que pour la personne qui plonge, en plus de :

- » La **trousse de premiers soins**
- » La trousse d'administration d'oxygène d'urgence

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 – CHARTE DU PLONGEUR

En tant que membre et/ou plongeur respectant le règlement de la plongée sous-marine du gouvernement du Québec, je m'engage à respecter les points suivants :

1. Je reconnais que les activités subaquatiques comportent des risques, je mets donc ma sécurité et celle des autres en priorité en détenant un Certificat de qualifications en plongée sous-marine récréative du gouvernement du Québec valide et tel que prescrit par la loi, et en ayant en ma possession le matériel d'urgence recommandé pour l'activité.
2. Je réalise une auto-évaluation de ma santé physique et mentale avant toute plongée, et je reporte mes plongées si mes capacités sont diminuées pour une raison ou un autre ou si je ne suis pas en mesure de gérer une éventuelle situation d'urgence.
3. J'évalue les conditions environnementales du lieu de pratique et je m'assure que mes connaissances et compétences sont adéquates pour mener à bien mon activité en toute sécurité. J'ai recours à un guide local expérimenté au besoin.
4. Je respecte l'environnement, la faune et la flore dans toutes les étapes de mon activité subaquatique.
 - Je jette mes déchets aux endroits appropriés et laisse les lieux plus propres en partant qu'à mon arrivée.
 - Je fais mes besoins aux endroits appropriés, quitte à attendre de quitter le site pour trouver une toilette.
 - Je préserve les fonds marins ainsi que la faune en n'y touchant ni avec mes mains ni avec mes palmes. Je prends des mesures afin de minimiser mon impact sur l'environnement, suis conscient de mon rôle d'ambassadeur de la protection du milieu sous-marin, et j'en donne l'exemple (longitude 180, Sans Trace Canada, Projet AWARE, etc.).
 - Dans les zones résidentielles, je respecte la quiétude des résidents en minimisant le bruit et les traces de mon passage.
 - Je respecte les interdictions d'accès à l'eau lorsque celles-ci sont indiquées, afin d'aider aux démarches engagées collectivement pour nous donner accès à tous et pour contribuer à la bonne réputation des plongeurs en général.
5. Sur l'eau comme en surface, je garde un œil sur les autres plongeurs et prête assistance si l'un d'eux a besoin d'aide, au meilleur de mes compétences. En plongée, je m'assure de demeurer en communication constante avec mon binôme et de respecter ses limites comme les miennes.
6. Je fais preuve de respect dans mes interactions avec toute personne croisée dans mon activité, qu'il s'agisse d'un autre pratiquant d'activité subaquatique ou non. Je partage les espaces communs harmonieusement et prends soin des lieux qui me sont prêtés afin de contribuer à en maintenir l'accès à tous.
7. Je fais également preuve de respect envers Québec Subaquatique, les membres, les agences et tous professionnels de l'industrie. J'exprime mes opinions aux endroits appropriés et j'utilise le formulaire de plainte sur le site de Québec Subaquatique si je souhaite dénoncer un acte répréhensible ou une situation inacceptable. Je comprends que les médias sociaux de Québec Subaquatique ne sont pas des lieux de débat public ni de médiation et je respecte les canaux mis en place pour faire valoir mes demandes ou opinions, de façon constructive.

A.7 – RÔLE ET PRINCIPAUX OUTILS DES ORGANISMES NATIONAUX

A.7.1 – Les clubs d'activités de plein air

Les clubs de plongée sous-marine sont généralement animés par des bénévoles qui exercent tour à tour la fonction d'**encadrante et encadrant**, en plus de s'occuper de la gestion de leur organisme (souvent des OBNL). Ils et elles 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 nombreux outils mis à leur disposition pour assurer le déroulement sécuritaire et agréable des activités qu'ils organisent.

A.7.2 – Les écoles de plongée

En plus d'offrir des sorties encadrées, les écoles enseignent les compétences et les connaissances requises pour pratiquer la plongée sous-marine de façon libre ou autonome.

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.7.3 – 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.7.4 – 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.7.5 – 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.7.6 – 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.7.7 – 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.8 – TABLEAUX DES FORMATIONS EN PLEIN AIR OFFERTES DANS LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

A.8.1 – L'attestation d'études collégiales

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Collège Mérici	Capitale-Nationale	<ul style="list-style-type: none"> Tourisme d'aventure et écotourisme
Formation continue Charlevoix	Capitale-Nationale	<ul style="list-style-type: none"> Guide en tourisme d'aventure et écotourisme
Cégep de Baie-Comeau	Côte-Nord	<ul style="list-style-type: none"> Intervention par la nature et le plein air
Cégep de la Gaspésie et des Îles, en partenariat avec le Groupe Collegia	Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	<ul style="list-style-type: none"> Guide d'aventure
Cégep de Saint-Laurent	Montréal	<ul style="list-style-type: none"> Guide en tourisme d'aventure
Cégep de Saint-Félicien	Saguenay-Lac-Saint-Jean	<ul style="list-style-type: none"> Guide en tourisme d'aventure et d'écotourisme Guidage arctique au Nunavik

A.8.2 – Le diplôme d'études collégiales (programme technique)

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Cégep de la Gaspésie et des Îles, en partenariat avec le Groupe Collegia	Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	<ul style="list-style-type: none"> Techniques du tourisme d'aventure

A.8.3 – Le baccalauréat

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)	Saguenay-Lac-Saint-Jean	<ul style="list-style-type: none"> Intervention plein air

A.8.4 – Le programme court de 1^{er} cycle

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC	Saguenay–Lac-Saint-Jean	<ul style="list-style-type: none"> Intervention plein air

A.8.5 – Le programme court de 2^e cycle

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Département de psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)	Mauricie	<ul style="list-style-type: none"> Intervention psychosociale en contexte d'aventure
Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)	Montréal	<ul style="list-style-type: none"> Intervention en contexte de plein air
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC	Saguenay–Lac-Saint-Jean	<ul style="list-style-type: none"> Intervention plein air pour les Premières Nations

A.8.6 – Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS)

Établissement d'enseignement	Région administrative	Nom du programme
Unité d'enseignement en intervention plein air de l'UQAC	Saguenay–Lac-Saint-Jean	<ul style="list-style-type: none"> Intervention par la nature et l'aventure

A.9 – 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.10 - SYSTÈME D'ÉVALUATION DU PATIENT



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.11 – 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.12 – 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.13 – CONTENU DE LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS DES PRATIQUANTS

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 largeurs);
- » 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 nettoyant 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.

A.14 – 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

A diver is silhouetted against a bright blue light source, likely the surface of the water, as they swim through a dark underwater cave. The diver is wearing a scuba tank and a light that is turned on, illuminating the surrounding water. The cave walls are dark and jagged, with some coral visible. A large, bold, red letter 'B' is positioned in the top right corner of the image.

B

BIBLIOGRAPHIE

B.1 – LISTE DE RÉFÉRENCES

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

B.1.1 – Contenus disciplinaires

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/>

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (2025). *Documentation et publications*, CISSSCA. <https://www.ciissca.com/cmpq/documentation-et-publications>

Dive Alert Network (DAN) (14 juillet 2020). *The Do's and Don'ts of Dive Etiquette*, DAN. <https://dan.org/safety-prevention/diver-safety/divers-blog/the-dos-and-donts-of-dive-etiquette/>

Dive Alert Network (DAN) (2024). *Membership*, DAN. <https://dan.org/membership-insurance/membership/>

Dive Assure. (2024). *Êtes-vous couvert? Dive Assure*. <https://diveassure.com/fr/home/>

Publications du Québec. (2024). *Règlement sur la qualification en plongée subaquatique récréative*. (chapitre S-3.1, r. 8), *Loi sur la sécurité dans les loisirs et les sports* (chapitre S-3.1, a. 46.15), à jour au 1er octobre 2024. [Québec]. <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/S-3.1,%20r.%208>

Québec Subaquatique. (2024). *Plonge ici!* <https://quebecsubaquatique.ca/plonge-ici/>

Québec Subaquatique. (2024). *Règlement sur la plongée subaquatique récréative au Québec*. <https://quebecsubaquatique.ca/accueil/reglement-sur-la-plongee-subaquatique-recreative-au-quebec/>

Recreational Scuba Training Council, Inc. (RSTC). (2004). *Minimum course content for Recreational Dive Supervisor Certification*, RSTC. [PDF], Jacksonville, Recreational Scuba Training Council, Inc. 2004. <https://wrstc.com/downloads/06%20-%20Recreational%20Dive%20Supervisor.pdf>

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/iirep-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/iirep-extract.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. In *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/>

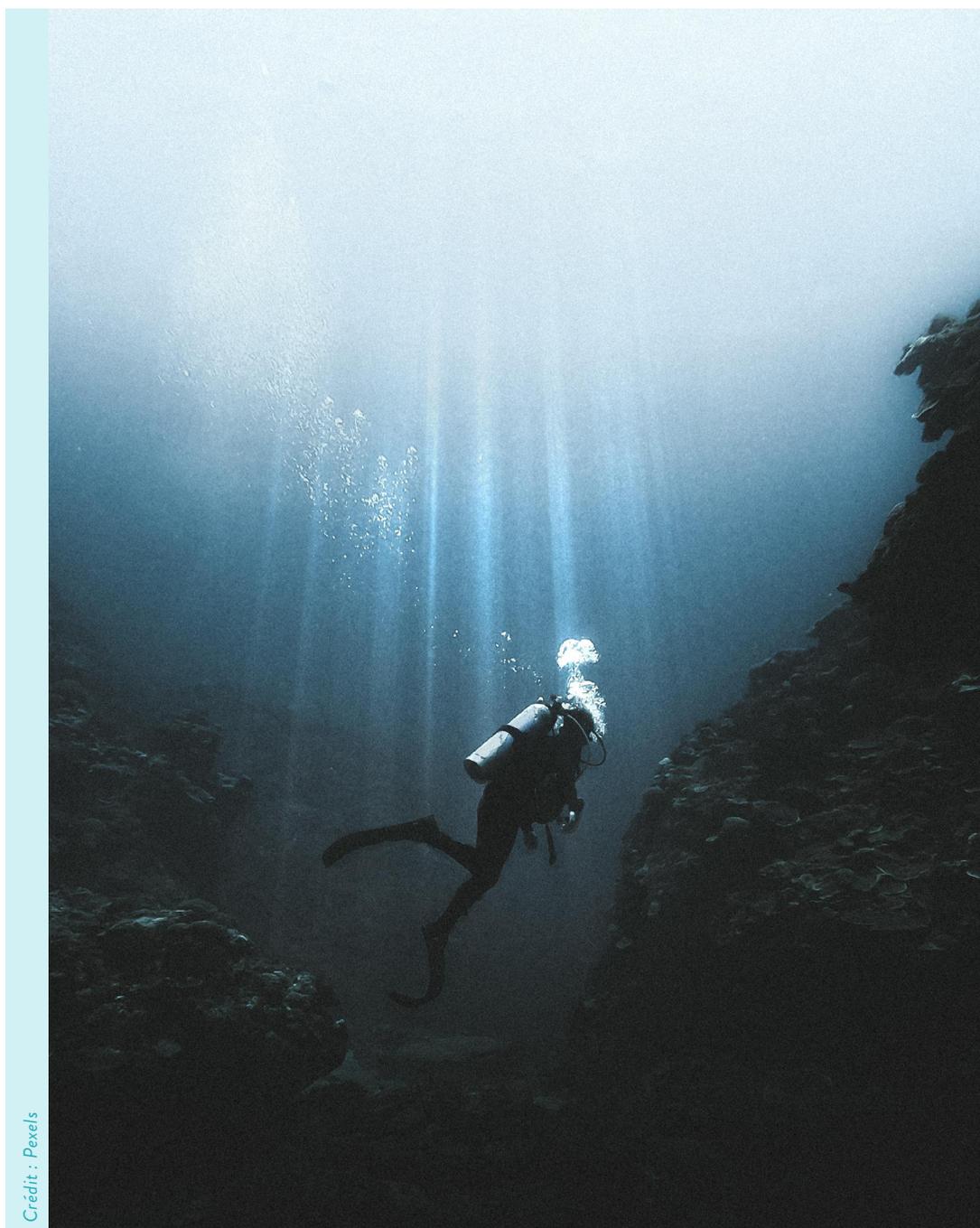
- Landry, D., & Auger, P. (2024). *Aide-mémoire des sept principes Sans trace*. De ville en forêt. <https://www.devilleenforet.com/sept-principes-sans-trace-reference-standard/>
- Leave No Trace. (s. d.). *History of LNT - Leave No Trace Center for Outdoor Ethics*. Leave No Trace. <https://lnt.org/about/history/>
- 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 multicouche* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=CSvyITWXEKw>
- 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/languages/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.



Crédit : Pexels