

Guide de randonnée subaquatique

Guide de planification de randonnée subaquatique
destiné aux animateurs de camp



Version 2.0 - 2026

Production et coordination

Québec Subaquatique
Jean-Sébastien Naud

Recherche et rédaction

Josiane Gravel
Joanie McGuire
Éveline Couture
Jean-Sébastien Naud
Daphné Laurier Montpetit

Révision du contenu

Michel Couture
Myriam Tardif-Harvey
François Cloutier
Camille V. Lefebvre
Éric Beauchemin
Daphné Laurier Montpetit
Laura Langlois
Marie-Christine Lessard

Révision linguistique

Stéphanie Tétreault

Administration

Jasmine Beaulieu

Remerciements

La réalisation de la version 1 de ce guide a été rendue possible grâce au soutien du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et à la participation de l'Association des camps du Québec et de la Société de sauvetage du Québec.

La réalisation de la révision de ce guide (version 2.0, juin 2026) a été rendue possible grâce au soutien du Réseau Plein Air Québec et à la participation de l'Association des camps du Québec.

Table des matières

Préface	6
1. La randonnée subaquatique	7
Qu'est-ce que la randonnée subaquatique?	7
Qui peut la pratiquer?	8
Où?	8
Quand?	8
2. Avant de se mouiller	9
Personnes-ressources, leur rôle et leurs responsabilités	9
Le gestionnaire	9
Le chef de palanquée (l'animateur)	9
Le surveillant-sauveteur	10
Les ratios	11
Matériel de signalisation	11
Équipement	12
Le masque de plongée	12
Le tuba	13
Les palmes	14
Le vêtement de flottaison individuel (VFI)	14
La combinaison isothermique	15
3. Planifier une activité de randonnée subaquatique	16
Plan d'activité	16
Lieu de l'activité	16
À la piscine	17
À la plage	17
En milieu naturel	17
Âge des participants	20
Niveau d'aquacité des participants	21

État de santé des participants	21
Besoins particuliers	22
4. Sauter à l'eau!	23
Déroulement de l'activité	23
Avant l'activité	23
Pendant l'activité	24
Gestion des imprévus	27
Les jeunes ayant de la difficulté	27
Les premiers soins et les situations courantes	27
Une urgence	28
Un incident ou un malaise	29
5. Refaire surface	30
Sortie de l'eau	30
Déséquipement	30
Évaluation de l'activité	31
Bibliographie	32
Annexe 1 : Boîte à outils (jeux et exercices)	33
Bouledogue	33
Chasse au trésor	34
Concours d'étoiles/de fusées	35
Course à l'envers	36
Course à obstacles	37
Course à relais	38
Mimes sous-marins	39
Observation de la nature	40
Scrabble aquatique	41
Tag-tuba	42
Tsunami	43
Annexe 2 : Trousse de l'animateur	44

Matériel personnel	44
Matériel des participants	44
Tenue vestimentaire	44
Inventaire de l'équipement	45
Entretien de l'équipement	45
Annexe 3 : Plan d'activité	47
Annexe 4 : Grille de suivi de l'équipement	48
Annexe 5 : Contenu de la trousse de premiers soins	49
Annexe 6. Rapport d'accident et d'incident	50

Préface

Québec Subaquatique est fière de mettre à la disposition des camps du Québec ce guide de planification de randonnée subaquatique. L'univers sous-marin offre un éventail de possibilités à ceux et celles qui désirent développer un rapport ludique à l'eau, et nous espérons que cet outil saura appuyer les animateurs dans leur programmation d'activités.

Ce guide permettra aux animateurs :

- De planifier et d'encadrer une randonnée subaquatique;
- D'assurer la sécurité et le bien-être des participants durant l'activité;
- De développer l'aisance dans l'eau (aquacité) des participants et de leur faire découvrir le paysage sous-marin québécois;
- De maximiser l'expérience loisir des participants.

Pour favoriser la bonne pratique de cette activité, l'animateur doit prendre connaissance des consignes énoncées dans le présent guide.

Nous souhaitons également sensibiliser les gestionnaires et coordonnateurs de camp aux responsabilités qui leur incombent quant à l'environnement de pratique de l'activité, à la formation complète des animateurs et à la qualité du matériel offert aux participants.

Finalement, nous désirons que le contenu de ce guide motive les animateurs à faire découvrir et apprécier cette activité, et ce, en toute sécurité.

Rubriques « Chef de palanquée »

Tout au long de ce guide, tu retrouveras notamment les rubriques « Chef de palanquée » dans des encadrés colorés. Un chef de palanquée est la personne qui constitue le point de référence et le guide d'un groupe de plongeurs ou de randonneurs subaquatiques. Nous visons à faire des animateurs des chefs de palanquée aguerris et avertis.

Note : Dans le présent document, le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

1. La randonnée subaquatique

As-tu déjà visité le Québec... sous l'eau? Sous la surface, nos plans d'eau regorgent de trésors insoupçonnés : faune et flore surprenantes, artefacts historiques, structures rocheuses époustouflantes, etc. Tant de surprises pour qui sait les trouver!

Qu'est-ce que la randonnée subaquatique?

La randonnée subaquatique est une activité qui se déroule à la surface de l'eau, en milieu naturel ou en piscine. Le randonneur est muni de palmes, d'un masque, d'un tuba et d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). Il existe deux types de randonnées : la randonnée subaquatique encadrée et la randonnée subaquatique autonome.

Dans le cadre de ce guide, nous nous intéresserons uniquement à la [randonnée subaquatique encadrée](#). Elle consiste à découvrir l'environnement aquatique à partir de la surface, sous la supervision d'un guide : le chef de palanquée. En tant qu'animateur de camp, c'est toi qui tiendras le rôle de chef de palanquée.

Dans ce guide, tu apprendras donc comment organiser une activité de randonnée sous-marine en toute sécurité et avec un maximum de plaisir!

Un peu d'histoire

La pratique de la randonnée subaquatique remonte à plusieurs milliers d'années. Les premiers plongeurs utilisaient des roseaux comme tuba et plongeaient afin de récolter de la nourriture ou encore des organismes marins prisés, comme les éponges de mer.

Aujourd'hui, la randonnée subaquatique a plusieurs frères et sœurs. En plus de l'exploration loisir, on retrouve désormais des disciplines plus compétitives, comme la quête de profondeurs ou des records de temps passé sous l'eau.

Qui peut la pratiquer?

Tout le monde peut pratiquer la randonnée subaquatique! Il est possible de développer son aisance dans l'eau dès un très jeune âge. Il s'agit donc d'une activité parfaite pour les jeunes campeurs. Elle peut être adaptée à divers types de personnes. La [section 3](#) traite des différents publics et offre des conseils pour t'adapter à ces derniers.

Où?

La randonnée subaquatique peut se pratiquer en piscine ou en milieu naturel (lac, rivière, bord de mer, etc.). Dès qu'il y a de l'eau et une bonne visibilité, tu peux organiser une randonnée subaquatique!

Quand?

Les plus braves (et les mieux équipés) peuvent pratiquer la randonnée subaquatique toute l'année, si les conditions météo sont favorables. Certains apnéistes d'expérience plongent même sous la glace!

Dans le cadre de ce guide, nous suggérons de pratiquer la randonnée subaquatique avec des groupes de camp lorsque les conditions se prêtent à la baignade, soit du mois de mai à environ septembre. Au printemps et à l'automne ou par des journées d'été particulièrement fraîches, il est possible de faire l'activité, mais le port d'une combinaison isothermique est conseillé.

2. Avant de se mouiller

Voici des aspects à considérer avant de planifier une activité de randonnée subaquatique.

Personnes-ressources, leur rôle et leurs responsabilités

Lors d'une activité de randonnée subaquatique, c'est toi, l'animateur de camp, qui prends le rôle du chef de palanquée. Tu travailleras en collaboration avec ton gestionnaire et/ou ton coordonnateur et un surveillant-sauveteur.

Le gestionnaire

Le gestionnaire de camp a un rôle important à jouer dans l'offre de l'activité de randonnée subaquatique. Il doit fournir tous les outils nécessaires au déroulement sécuritaire et efficace de l'activité. Il doit donc :

- Offrir une formation de base à l'animateur : La formation doit couvrir les connaissances de base en animation et en gestion de groupes, en plus des consignes de sécurité, des procédures d'urgence du camp ainsi que des actions à prendre en cas de bris de matériel;
- Entretenir et remplacer au besoin l'équipement des randonneurs (palmes, masques, tubas, VFI), le matériel (câbles, bouées, drapeaux, jeux) ainsi que le parcours et le site, et ce, du début à la fin de la saison;
- Coordonner la présence d'un sauveteur national qualifié par la Société de sauvetage du Québec (SSQ).

Le chef de palanquée (l'animateur)

Le chef de palanquée est la personne-ressource en ce qui concerne l'organisation et l'encadrement de la randonnée subaquatique. Comme dans les autres activités de camp, tu devras jouer un double rôle : tu dois garantir la sécurité des participants, tout en t'assurant que tout le monde a du plaisir.

Tu dois donc :

- Planifier l'activité en fonction de ton groupe (voir la [section 3](#), qui traite de la planification);

- T'assurer du bon état de l'équipement [avant le début de l'activité](#) et signaler à ton gestionnaire ou coordonnateur tout bris ou toute anomalie sur le matériel (sangle de masque, tuba ou palme cassé, fermeture éclair brisée, VFI troué ou déchiré, etc.);
- Faire respecter les règlements et veiller à la sécurité des participants en tout temps (ex. : en surveillant les participants pour des signes d'hypothermie; voir la [section 4](#), qui traite de l'encadrement de la randonnée et de la gestion des imprévus);
- Assurer une animation soutenue, et veiller au confort et au plaisir des participants;
- T'assurer d'avoir les compétences requises, le niveau d'aquacité nécessaire pour animer un groupe dans l'eau et être en bonne condition physique et mentale lors de l'activité;
- Avoir fait les certifications et formations requises en encadrement de groupe et en premiers soins et connaître le plan de mesures d'urgence.

Le surveillant-sauveteur

La présence d'un surveillant-sauveteur ou moniteur d'apnée sur le site de randonnée subaquatique est obligatoire. Le surveillant-sauveteur assiste le chef de palanquée et veille à la sécurité des participants, selon les normes de la SSQ.

Les randonneurs particulièrement à l'aise dans l'eau (bracelets de couleur jaune du programme Défi nage avec moi) peuvent retirer leur vêtement de flottaison individuel (VFI) durant l'activité si le surveillant-sauveteur en présence l'autorise. C'est au surveillant-sauveteur que revient la responsabilité d'évaluer le niveau d'aquacité (ou aisance dans l'eau) de ces derniers et de décider s'ils peuvent ou non réaliser l'activité sans VFI.

Programme Défi nage avec moi

Nous conseillons aux camps désirant organiser des randonnées subaquatiques de souscrire au programme Défi nage avec moi de la Société de sauvetage du Québec. Ce programme permet d'évaluer le niveau d'aise dans l'eau des campeurs dès le début de l'été. Grâce à un test de nage éprouvé, chaque campeur se verra attribuer un bracelet de couleur, selon son niveau.

Tout au long du guide, nous utiliserons les couleurs de bracelet (jaune et rouge) à titre d'indication dans nos suggestions d'activités et recommandations de sécurité.

Les ratios

Nous recommandons de respecter les ratios animateur/participants les plus stricts, présentés dans le *Cahier des normes de certification* de l'Association des camps du Québec (point 4.17) lors de la pratique de la randonnée subaquatique.

Tableau 1. Les ratios animateur/participants recommandés lors d'une randonnée subaquatique

	5 ans et -	6 à 8 ans	9 à 11 ans	12 ans et +
Ratio animateur/ participants	1/5	1/6	1/8	1/9

(Source : l'Association des camps du Québec, *Cahier des normes de certification*, p.43, <https://campsquebec.com/outils/outils-des-membres-certifies/cahier-des-normes-de-certification>)

L'animateur et le gestionnaire devraient également choisir des mesures complémentaires ou des ratios plus conservateurs, si l'un ou plusieurs des critères suivants s'appliquent :

- Les participants n'ont jamais suivi un cours de natation, ni le programme Nager pour survivre de la SSQ, ou encore ils ne savent pas nager;
- Les participants ont de la difficulté à suivre des consignes ou des règles;
- Les participants sont incapables de s'orienter seuls;
- Un ou des participants ont des besoins particuliers;
- Le site de randonnée comporte une partie plus profonde que la hauteur de la poitrine des participants et ces derniers répondent à l'un des critères précédents.

Matériel de signalisation

Pour délimiter la zone d'activité et pour indiquer la présence de randonneurs, on utilise également le matériel de signalisation suivant :

- des bouées;
- des câbles;
- des drapeaux.

Tu peux facilement fabriquer des bouées maison à l'aide de bidons de plastique vides (comme des bouteilles d'eau de Javel), de la corde et des plombs de pêche.

Équipement

Chaque participant a besoin d'un équipement spécifique pour pratiquer la randonnée subaquatique :

- un masque de plongée;
- un tuba;
- des palmes;
- un VFI;
- une combinaison isothermique (conditions d'eau très froide ou temps frais).

Il est important que l'équipement soit bien ajusté à chaque randonneur; il en va du confort et du plaisir dans l'activité, mais aussi de la sécurité des participants.

Le masque de plongée

Le masque constitue un élément indispensable à l'activité. Le plaisir de voir ce qui se passe sous l'eau est évidemment la principale raison pour laquelle nous la réalisons.



Le masque doit être bien ajusté pour être efficace. Ainsi, un masque trop grand ou mal positionné risque de laisser pénétrer l'eau. Pour savoir s'il est correctement ajusté, il suffit de le poser sur le visage – sans mettre la sangle autour de la tête –, d'inspirer par le nez et de tenir sa respiration. Si le masque tient bien sur le visage, c'est que la taille est bien adaptée.

Attention aux cheveux, aux bonnets de bain ou aux cagoules qui se logent entre la peau et le masque! Ces espaces risquent de laisser pénétrer l'eau.

À noter : Tous les masques peuvent prendre l'eau lorsqu'un participant sourit ou rit en raison de la déformation du visage lors de tels mouvements. C'est le prix à payer pour le plaisir de l'apnée!

Cracher pour désembuer

Tout bon plongeur sait... cracher dans son masque!

Ce geste presque rituel permet d'éviter que le masque embue durant l'activité. Avant la plongée, on recommande donc aux participants de cracher à l'intérieur du masque, d'étendre la salive sur la vitre et de la rincer doucement juste avant d'enfiler le masque. Fais-nous confiance, ça fonctionne!

Le tuba

Le tuba permet au randonneur de respirer sans avoir besoin de sortir constamment la bouche de l'eau. Il se fixe sur le masque, généralement du côté gauche. L'embout s'insère dans la bouche du participant. Celui-ci peut alors regarder dans l'eau, tout en respirant normalement par la bouche.

Le tuba est bien placé lorsque l'embout peut facilement s'insérer dans la bouche et que l'ouverture pointe vers l'arrière de la tête. Une fois la tête dans l'eau, le tuba devrait rester droit et pointer vers le ciel. S'il tombe vers l'avant ou l'arrière, l'eau risque d'y pénétrer.

Il est important, pour les débutants, de ne pas s'immerger complètement avec le tuba dans la bouche afin d'éviter de s'étouffer s'il se remplit d'eau. Si de l'eau se retrouve malgré tout dans le tuba, il suffit de souffler très fort et d'un coup sec dans l'embout afin d'expulser l'eau. À la suite de cette expiration, la première inspiration doit être courte et superficielle afin de s'assurer que l'eau a bien été évacuée.



Les palmes



Les palmes permettent au plongeur de se déplacer plus aisément dans l'eau. Il existe deux types de palmes : les **palmes chaussantes**, qu'on enfle comme un soulier, et les **palmes réglables**, qu'on peut ajuster à l'aide d'une sangle. Pour ces dernières, le port d'un bottillon en néoprène, d'un soulier d'eau ou de bas épais est recommandé pour éviter les blessures. (Le soulier doit protéger l'arrière de la cheville de la courroie de la palme.)

Chaque participant doit avoir une paire de palmes à sa taille. Trop petites, elles risquent de blesser les pieds. Trop grandes, elles risquent de... partir à la dérive.

Attention! Pour se déplacer avec des palmes, on progresse toujours en marchant vers l'arrière ou de côté – jamais par en avant!

Le vêtement de flottaison individuel (VFI)

Le VFI permet au participant de rester aisément en surface lors de la randonnée subaquatique. Par ses couleurs vives, il permet également au chef de palanquée de repérer rapidement les jeunes de son groupe.

Le VFI doit pouvoir s'attacher facilement, mais ne devrait pas se retrouver au-dessus des oreilles du randonneur, une fois qu'il est dans l'eau. Si c'est le cas, c'est que le VFI est trop grand.

Le port du VFI est obligatoire lors de la randonnée subaquatique, à moins d'avis contraire d'un sauveteur national qualifié ou si les participants portent une combinaison isothermique.



La combinaison isothermique



Si l'eau est très froide ou lorsqu'il fait frais à l'extérieur de l'eau, il est possible pour les participants de porter une combinaison isothermique, aussi appelée habit humide ou *wetsuit*. Comme l'eau conduit la chaleur plus rapidement que l'air, nous avons tendance à avoir rapidement froid lorsque nous sommes immergés. La combinaison, la plupart du temps faite de néoprène rempli de bulles d'air, isole le randonneur de la froideur de l'eau. Ce vêtement permettra au participant de préserver sa chaleur plus efficacement qu'avec un simple maillot de bain.

La combinaison doit être ajustée au corps afin d'éviter une trop grande circulation d'eau, mais ne doit pas être trop serrée : le participant doit être à l'aise dans ses mouvements. Une fois que l'eau entre en contact avec le corps, elle restera captive entre celui-ci et le néoprène. Le randonneur réchauffera graduellement l'eau, ce qui lui permettra de rester bien au chaud. En plus de maintenir la chaleur, la combinaison isothermique augmente la flottabilité de la personne et la protège aussi de son environnement.

Attention! À l'extérieur de l'eau, la combinaison isothermique peut rapidement donner très chaud, et même causer des insolation et coups de chaleur. Les randonneurs ne devraient jamais porter une combinaison plus de quelques minutes avant de se mettre à l'eau.

3. Planifier une activité de randonnée subaquatique

Plan d'activité

En tant que chef de palanquée, tu dois réfléchir à l'approche que tu souhaites adopter selon ta clientèle et le milieu où se déroulera l'activité. Une randonnée amusante est une randonnée bien adaptée!

Avant de mener l'activité, il est important de connaître les particularités de ton groupe et de penser ta planification en conséquence. Le scénario variera selon :

- le lieu de l'activité;
- l'âge des participants;
- le niveau d'aisance dans l'eau (ou aquacité) des participants;
- l'état de santé des participants;
- les besoins particuliers de certains campeurs.

Un autre grand défi est de créer une ambiance stimulante. Il est donc tout aussi important de planifier une liste de jeux et d'exercices qui stimuleront l'intérêt des randonneurs tout au long de l'activité.

La [boîte à outils \(voir annexe 1\)](#) contient :

- un modèle de plan d'activité à remplir;
- de nombreux jeux et exercices à intégrer à ton plan d'activité;
- une liste du matériel à prévoir dans la [trousse de l'animateur \(voir annexe 2\)](#).

Lieu de l'activité

L'expérience sera évidemment très différente selon l'endroit où elle aura lieu. En plus des considérations de sécurité propres à chaque endroit, le scénario de l'activité variera. Une chose est sûre : quel que soit le site choisi, tu dois bien le connaître avant d'y emmener des randonneurs!

À la piscine

La randonnée subaquatique en piscine est plus favorable à l'organisation de jeux et d'exercices de nage. C'est une bonne occasion pour les randonneurs débutants de s'habituer à se déplacer dans l'eau avec les palmes, le masque et le tuba.

Avant de mener une activité de randonnée subaquatique dans une piscine publique, vérifie toujours avec le surveillant-sauveteur en poste s'il est possible de le faire de façon sécuritaire.

- À consulter : les idées de [jeux en piscine](#) dans la [Boîte à outils \(voir annexe 1\)](#)

À la plage

La plage offre plusieurs avantages : elle est généralement surveillée par un sauveteur, il y a plusieurs options de profondeur et il est possible d'observer des plantes et animaux aquatiques!

Avant de mener une activité de randonnée subaquatique sur une plage publique, vérifie toujours avec le surveillant-sauveteur en poste s'il est possible de le faire de façon sécuritaire. Vérifie aussi s'il est possible de délimiter une section de la plage pour l'activité à l'aide de bouées.

- À consulter : les idées de [jeux à la plage](#) dans la [Boîte à outils \(voir annexe 1\)](#)

En milieu naturel

Le milieu naturel comprend des plans d'eau naturellement présents, tels que les lacs, les rivières ou le bord de mer. Certains sont surveillés par des sauveteurs, mais plusieurs ne le sont pas.

La pratique d'une randonnée subaquatique dans ces endroits non surveillés te demandera plus de préparation, mais elle permet d'observer beaucoup plus de plantes et d'animaux que sur les sites destinés à la baignade. La randonnée subaquatique en milieu naturel se prête donc très bien aux parcours de découverte et d'observation de la nature.

Pour organiser ton activité de découverte en milieu naturel, assure-toi que le lieu est régulièrement fréquenté, qu'il offre un accès à l'eau facile pour tes participants et que le gestionnaire de site est prévenu de votre présence et qu'il met en place des mesures pour assurer la sécurité des personnes (exemple : bouées, mesures d'urgence, etc.). Il est possible

d'évaluer le lieu choisi pour ton activité en considérant les contraintes d'isolement et les mesures de sécurité en place.

Par exemple, pour une activité de découverte dans lequel on veut un niveau de risque faible, on choisira un lieu qui offre:

- Une couverture cellulaire complète et/ou moyen de communication fiable disponible en tout temps;
- Un faible degré d'isolement (temps et accès);
- Un temps de prise en charge médicale d'une heure ou moins;
- La possibilité d'écouter la sortie au besoin;
- Un endroit où se réfugier à proximité en cas de changement météo.

Tu peux organiser une randonnée subaquatique dans un milieu naturel avec des campeurs ayant réussi le Défi nage avec moi (bracelet jaune) et si tu es accompagné d'un surveillant-sauveteur. Avant de planifier une sortie, vérifie avec le surveillant-sauveteur en devoir si le site est sécuritaire pour mener l'activité.

➤ À consulter : les idées de [jeux en milieu naturel](#) dans la [Boîte à outils](#) (voir annexe 1)

Le tableau suivant résume les caractéristiques des différents types de sites possibles ainsi que les activités à y favoriser.

Tableau 2. Les caractéristiques des différents sites de randonnée subaquatique

Caractéristique	Piscine	Lac	Rivière	Bord de mer
Profondeur	Zones profondes et peu profondes	Variable	Variable	Variable
Accès à l'eau	Échelles Bord de l'eau	Pente douce	Variable Pente douce ou abrupte	Pente douce ou abrupte
Courants	Non	Non (ou très peu)	Oui	Courants, marées, vagues
Visibilité	Excellente	Variable	Variable	Variable
Surveillance	Oui	Parfois	Non	Parfois
Faune et flore	Non	Oui	Oui	Oui
Température de l'eau	Confortable	Variable Plus chaude en surface	Variable	Variable
Délimitation	Câbles et marques au sol	Bouées et câbles (à installer)	Bouées	Bouées
Encadrement	Zone délimitée	Zone délimitée	Zone délimitée (si courant faible) Parcours en dérive (si courant fort)	Zone délimitée (si courant faible) Parcours en dérive (si courant fort) Accès par bateau
Types d'activités	Exercices d'aquacité	Exercices d'aquacité Parcours d'observation Exploration libre	Parcours d'observation Perfectionnement d'aquacité	Parcours d'observation Observation libre Perfectionnement d'aquacité
Niveau requis	Rouge Jaune	Rouge Jaune	Jaune	Jaune

Âge des participants

Comme pour toutes les activités de camp, l'âge des participants déterminera le déroulement de la randonnée. Le tableau suivant suggère des paramètres de randonnée pour différents groupes d'âge de campeurs.

Tableau 3. Les types de randonnées subaquatiques selon l'âge

	5 ans et -	6 à 8 ans	9 à 11 ans	12 ans et +
Durée de l'activité (compter 30 min d'équipement et de déséquipement en plus du temps dans l'eau)	Courte (30 min dans l'eau)	Courte (30 min dans l'eau)	Moyenne (jusqu'à 45 min dans l'eau)	Longue (jusqu'à 60 min dans l'eau)
Profondeur de l'eau	Peu profonde (Les enfants doivent toucher le fond de l'eau.)	Peu profonde à semi-profonde	Toutes profondeurs	Toutes profondeurs
Types de sites	– Piscine – Lac peu profond	– Piscine – Lac	– Piscine – Lac – Rivière à faible courant – Bord de mer	– Piscine – Lac – Rivière – Bord de mer
Équipement	– VFI – Masque	– VFI – Masque – Tuba – Palmes	– VFI* – Masque – Tuba – Palmes	– VFI* – Masque – Tuba – Palmes
Formation	– En petit groupe, toujours avec le chef de palanquée	– En groupe – En file (parcours)	– En groupe – En file – Exploration libre dans zone désignée	– En groupe – En file – Exploration libre dans zone désignée
Types de jeux	– Développement de l'aquacité – Observations dirigées	– Développement de l'aquacité – Exploration libre ou dirigée	– Perfectionnement de l'aquacité – Exploration libre ou dirigée	– Perfectionnement de l'aquacité – Exploration libre – Défis
Ratio animateur/ participants	1/5	1/6	1/8	1/9

* Les campeurs ayant réussi le Défi nage avec moi (bracelet jaune) peuvent retirer le VFI s'ils ont l'autorisation du surveillant-sauveteur.

Une randonnée subaquatique est une activité parfaite pour combler une demi-journée ou moins d'activités puisque sa durée est plutôt courte. Il est possible de prévoir plus d'une sortie dans une même journée avec des participants déjà confortables avec l'activité et dans ce cas, il est préférable d'entrecouper les sorties à l'eau de plusieurs pauses pour s'hydrater, se reposer et se ravitailler.

Niveau d'aquacité des participants

Le concept d'aquacité est utilisé dans le milieu des activités subaquatiques et réfère à la motricité aquatique d'un individu, à ses habiletés et à son aisance dans l'eau. Cette aptitude peut se développer par l'entraînement physique en milieu aquatique (nage, natation, jeux aquatiques, etc.).

Il est possible de développer certaines activités dans le but d'aider les participants à améliorer leur niveau d'aquacité et de les préparer à la pratique de la randonnée subaquatique (voir les activités de la [Boîte à outils en annexe 1](#) dont l'objectif est [l'aisance dans l'eau](#)).

Il est essentiel de se rappeler que le niveau de difficulté de la randonnée subaquatique doit être adapté au niveau de connaissance de l'activité par le participant ainsi qu'au niveau d'aquacité. Dans un contexte de découverte, on privilégiera toujours une sortie courte, sur un plan d'eau calme et dans des conditions faciles.

Outre l'aquacité et les connaissances, il est nécessaire de connaître le niveau de condition physique du groupe et la préparation des membres du groupe avant de planifier l'activité car celles-ci doivent correspondre au niveau de difficulté de la randonnée subaquatique prévue.

État de santé des participants

Certaines considérations sont à prendre concernant l'état de santé des participants. En effet, certains d'entre eux pourraient présenter des conditions médicales susceptibles de compromettre leur habileté à pratiquer la randonnée subaquatique.

Le fait de connaître ces contre-indications te permettra de mieux prévenir un incident et de réagir plus rapidement si un des randonneurs éprouve des difficultés.

Ces contre-indications sont notamment :

- l'épilepsie;

- les otites;
- les troubles cardiaques;
- les tubes dans les oreilles (drain transtympanique);
- l'asthme;
- les pertes de conscience chroniques;
- le diabète;
- et d'autres conditions, selon l'avis d'un médecin.

Besoins particuliers

Cette notion concerne toute personne possédant une caractéristique physique ou psychologique qui nécessite une prise en charge spécifique. Il peut s'agir :

- d'un handicap physique ou mental;
- d'un trouble du comportement;
- d'un manque d'aisance dans l'eau.

Ces caractéristiques ne devraient pas empêcher un campeur de s'adonner à la randonnée subaquatique, mais exigent une adaptation particulière afin d'assurer la sécurité et le plaisir pour tous les participants.

Contacte Québec Subaquatique pour des précisions sur les besoins particuliers des randonneurs et sur des adaptations à mettre en place afin de t'assurer que tous puissent participer de façon sécuritaire.



4. Sauter à l'eau!

Déroulement de l'activité

Il est enfin temps de réaliser la randonnée subaquatique! Après toute cette préparation, c'est l'heure de mettre en application ce que tu auras préparé. Voici les étapes d'une randonnée subaquatique complète, **avant** et **pendant** l'activité.

Avant l'activité

Le jour même de la randonnée, voici ce que tu dois faire avant l'arrivée des campeurs.

1. Vérifie les conditions météorologiques

Les conditions météorologiques font partie des préoccupations à avoir lors de la préparation de l'activité. La principale condition qui mènerait à l'interruption ou à l'annulation de la randonnée serait la présence ou le risque d'orages. La présence de grands vents, qui crée des vagues, pourrait aussi rendre les sites de mise à l'eau plus difficiles, voire inaccessibles, selon la direction et l'amplitude des vents.

En cas de doute sur l'accessibilité des sites de mise à l'eau, discutes-en avec le surveillant-sauveteur, ton coordonnateur ou ton gestionnaire.

Typiquement, la pluie n'est pas une raison pour annuler une randonnée subaquatique – tant qu'à être mouillés! Par contre, elle pourrait embrouiller l'eau et diminuer la visibilité, voire la rendre nulle, surtout en milieu naturel. Il est donc avantageux d'évaluer les conditions aquatiques afin de t'assurer que l'activité est tout de même praticable, malgré la pluie.

Si la météo se détériore au cours de l'activité, tu es responsable de prendre la décision la plus sécuritaire pour le groupe. Prévois une activité de rechange à l'intérieur, au cas où cela se produirait.

2. Mets en place le site de randonnée

Au besoin, installe les câbles, bouées et drapeaux qui délimitent le site de randonnée. Si un des jeux prévus nécessite le dépôt d'objets au fond de l'eau, va les placer. Si les installations sont permanentes pour la durée de la saison, fais le parcours avant l'arrivée des randonneurs pour

t'assurer que tout est en place. Vérifie que les points d'entrée et de sortie sont libres et facilement accessibles.

3. Refais l'inventaire du matériel

À l'aide de la [grille de suivi de l'équipement \(voir annexe 4\)](#), vérifie et note l'état de chaque pièce d'équipement. Retire toute pièce qui n'est pas en parfait état. Vérifie également l'emplacement de la trousse de premiers soins ou tout autre matériel d'urgence.

4. Révise ton plan d'activité

Le [plan d'activité \(voir annexe 3\)](#) doit être prêt bien avant le jour de la randonnée, mais il est possible que des détails de dernière minute soient à modifier. Il est donc conseillé de prendre un moment avant l'arrivée des randonneurs pour relire le plan d'activité et pour revoir les détails. Pose-toi ces questions :

- Tous les participants présents sont-ils considérés dans le plan d'activité?
- Est-ce que tout le matériel est disponible?
- Le site et les conditions météo permettent-ils de réaliser tous les jeux et exercices prévus?

Pendant l'activité

1. Accueil des campeurs et explications

À l'arrivée des campeurs, accueille-les comme pour toutes les autres activités du camp et prends les présences. Avant de distribuer l'équipement, fais asseoir le groupe et prends un moment pour introduire l'activité.

Voici un aide-mémoire des éléments à mentionner dans l'introduction :

- Présente-toi (si les campeurs ne te connaissent pas);
- Vérifie si les participants sont en forme (reposés, de bonne humeur, détendus);
- Explique ce que vous allez faire aujourd'hui : une randonnée subaquatique;
- Présente l'équipement que chaque participant recevra. Démonstre comment le porter et vérifier l'ajustement (tu peux prendre un volontaire pour en faire la démonstration);
- Énonce les 3 consignes de sécurité :
 1. Suivre le chef de palanquée en tout temps et ne jamais être plus loin du bord que lui;
 2. Rester en surface (on ne plonge pas complètement);
 3. Rester à côté de son copain.

- Explique que l'environnement est fragile et qu'il faut faire attention aux animaux et aux plantes sous l'eau (si l'activité se déroule en milieu naturel);
- Montre le point de sortie et rappelle aux participants qu'à tout moment, s'ils ne se sentent pas bien, ils ont le droit de sortir de l'eau et d'attendre le reste du groupe au point de sortie.

Le système du copain-copain

Avant le début de l'activité, les participants doivent être jumelés en paires. Il est très important de suivre son copain tout au long de la randonnée. De cette façon, les randonneurs sont « surveillés » par un autre participant, ce qui permet une mesure sécuritaire de plus. Dans ces conditions, il y a plus de temps pour explorer l'environnement aquatique.

L'immersion est défendue

Dans le cadre de la randonnée subaquatique d'introduction, il est recommandé de **ne pas pratiquer l'immersion**, c'est-à-dire que les campeurs ne doivent jamais plonger complètement sous l'eau. Cette pratique empêche la respiration du randonneur par le tuba (qui serait alors rempli d'eau). Un campeur peu expérimenté qui ne maîtrise pas les techniques d'expulsion d'eau du tuba – la purge – risque d'avaler de l'eau, de s'étouffer ou de se noyer. Le randonneur doit donc rester à la surface de l'eau **en tout temps**.

Le respect de l'environnement

Le respect de l'environnement est primordial dans la pratique de la randonnée subaquatique. L'animateur a la responsabilité de faire comprendre aux participants que l'environnement est fragile et que les milieux aquatiques sont essentiels à la survie des différents écosystèmes. Il faut donc **ne pas toucher** quoi que ce soit. Tout ce qui est dans l'eau doit rester dans l'eau.

Une sortie de sécurité

Il est important de prévoir un temps ou un point de référence sur le parcours où tout le monde doit sortir la tête de l'eau. Cette mesure te permettra d'évaluer si les randonneurs :

- Éprouvent plaisir et bien-être;
- Sont en sécurité, c'est-à-dire qu'ils ne présentent pas de signe d'hypothermie ou qu'ils ne sont pas trop essoufflés;
- Ont besoin d'un temps de repos.

2. Distribution de l'équipement

Jumelle les randonneurs en copains et distribue l'équipement à chaque duo. Les randonneurs doivent faire vérifier l'ajustement de leur équipement par un animateur avant de se diriger au bord de l'eau.

Une fois qu'un duo a reçu l'approbation d'un animateur, les deux copains peuvent se diriger tranquillement (en marchant sur le côté et en s'entraïdant) vers le point d'entrée à l'eau, sans entrer à l'eau. Ils doivent attendre le chef de palanquée.

3. Entrée et révision des consignes et signaux

C'est toi qui entres à l'eau le premier, tout équipé, en marchant vers l'arrière. Une fois que tu as donné la permission, les randonneurs peuvent te suivre. Lorsque tout le monde est dans l'eau, rassemble le groupe et révise les 3 règles de sécurité.

4. Exercice 1 : familiarisation avec l'équipement

Le premier jeu doit permettre aux randonneurs de se familiariser avec l'équipement. La [boîte à outils \(voir annexe 1\)](#) suggère différents exercices, selon le type de site de randonnée et le temps disponible.

5. Jeu principal

Quand les randonneurs sont assez à l'aise avec leur équipement, tu peux commencer le jeu principal prévu dans ton plan d'activité (parcours, exploration, défi, etc.).

Durant toute l'activité, tu délimites physiquement la zone d'activité en étant la personne la plus loin du bord. Ainsi, aucun randonneur ne doit te dépasser. Pense à faire des vérifications

fréquentes de l'état des randonneurs. Porte une attention particulière aux signes d'hypothermie, de fatigue ou de stress chez eux.

L'inquiétude : parlons-en!

Encourage les randonneurs à te faire part de leurs inquiétudes avant et pendant l'activité afin que tu puisses les aider le plus rapidement possible.

Gestion des imprévus

Les jeunes ayant de la difficulté

Il y a une panoplie de raisons qui font en sorte qu'un jeune soit nerveux à réaliser une randonnée subaquatique. C'est généralement l'aspect de nouveauté qui peut créer un peu d'angoisse. De plus, selon le milieu d'où il provient, il se peut qu'il n'ait pas eu la chance d'être souvent en contact avec l'eau.

L'avantage de l'âge est qu'un enfant aura tendance à développer son aquacité beaucoup plus rapidement qu'un adulte. Lorsque tu assistes un jeune qui semble un peu anxieux, tu dois être à son écoute afin de mieux comprendre ce dont il a besoin et gérer la situation stressante. Il est important de procéder étape par étape avec l'enfant afin de ne pas le brusquer dans son cheminement.

Les premiers soins et les situations courantes

En randonnée subaquatique, certaines situations peuvent nécessiter une intervention. La plupart du temps, ce sont des situations de panique dues à de l'eau infiltrée dans le masque ou dans le tuba. La gestion de ces situations revient souvent à mettre en œuvre quelques techniques simples :

- Établis un contact personnel avec le campeur (visuel, tactile/proximité, auditif);
- Demande-lui de décrire ce qui ne va pas, tout en l'assistant dans la reprise de ses repères;
- Parle d'une voix calme et apaisante;

- Offre un conseil simple pour résoudre le problème (ex. : ajuster les sangles, rappeler les techniques de purge, etc.);
- Attire son attention sur tout ce qu'il a réussi à faire jusqu'à maintenant;
- En conclusion, résume de façon simple la situation, l'émotion que le campeur a ressentie et la façon dont il s'est adapté.

Jumelage de copains

Tu peux jumeler un randonneur avec un autre plus expérimenté afin qu'ils s'entraident. Tu pourras alors t'occuper davantage de l'ensemble du groupe.

Une urgence

Puisque nous nous trouvons dans un milieu aquatique, il est important, dans n'importe quelle situation d'urgence, que le groupe soit en sécurité. Le surveillant-sauveteur en place prendra en charge la situation d'urgence pendant que tu t'occuperas du reste du groupe.

Si, pour quelque raison que ce soit, le surveillant-sauveteur en poste ne peut pas répondre à la situation d'urgence, voici un aide-mémoire des étapes à suivre en cas d'urgence lors d'une randonnée subaquatique :

- Évalue la situation;
- Assure-toi que la victime n'est plus dans l'eau;
- Utilise le moyen de communication prévu pour aviser un responsable et appelle les secours;
- Administre les premiers soins et rassure la victime;
- Organise la reprise des activités pour le reste du groupe;
- Après l'activité, remplis un rapport d'accident selon le protocole du camp;
- Fais le suivi sur les causes de l'accident afin d'éviter que cela ne se reproduise.

Une attitude calme

Le fait de garder ton calme aidera les participants à adopter la même attitude. Ils verront que tu es une personne de confiance et ils se sentiront en sécurité. Un retour sur l'incident pourrait également s'avérer pertinent.

Un incident ou un malaise

Crampes

Il arrive qu'un randonneur ait une crampe dans les pieds ou les jambes lors d'une randonnée subaquatique. Pour soulager la douleur soi-même, il suffit d'attraper le bout de la palme et de tirer vers soi, tout en massant l'endroit endolori.



Hypothermie

Il est très important, afin d'éviter des symptômes d'hypothermie, d'offrir l'occasion aux nageurs de sortir de l'eau dès l'apparition des premiers grelottements. Cela est plus important au printemps et à l'automne, quand la température de l'eau ou extérieure n'est pas encore très élevée.

5. Refaire surface

Sortie de l'eau

Lorsque l'activité prend fin, invite les participants à se rendre dans une partie où l'eau est peu profonde. De cette façon, ils pourront se tenir debout et glisser le masque et le tuba vers le cou afin de mieux voir pour enlever les palmes.

En milieu naturel

Pour sortir de l'eau avec un équipement en milieu naturel, il est préférable de se rapprocher du bord en se déplaçant de côté, jusqu'à ce que les participants aient de l'eau approximativement aux genoux. Ils peuvent alors se pencher pour retirer les palmes dans l'eau. Il est beaucoup plus facile de sortir de l'eau sans palmes aux pieds!

En piscine

Les participants peuvent se rendre près des escaliers afin de s'asseoir pour retirer les palmes.

Dis aux randonneurs d'attendre d'être sortis de l'eau pour retirer complètement masque et tuba afin d'éviter qu'ils les échappent dans l'eau.

Déséquipement

L'étape où on doit retirer l'équipement (se déséquiper) et l'étape de l'évaluation sont souvent négligées dans ce genre d'activité. Pourtant, elles sont essentielles.

Une fois sortis de l'eau et déséquipés, les participants doivent rapporter le matériel pour inspection et décompte. Invite les campeurs à déposer le matériel à l'endroit que tu auras déterminé. Pour plus d'efficacité, sépare l'endroit en trois sections ou bacs : une pour les masques, une pour les tubas et une pour les palmes.

Il faut également offrir rapidement aux randonneurs le temps de se sécher et de se changer pour se remettre au chaud.

Évaluation de l'activité

Il est important de faire un retour sur l'activité afin d'évaluer le niveau de plaisir des participants. Pose-leur des questions sur l'activité qu'ils viennent de vivre, ce qu'ils ont aimé et moins aimé. Cela te permettra d'ajuster ta prochaine randonnée en fonction des commentaires reçus.

Enfin, c'est le temps de féliciter les randonneurs et de reconnaître ce qu'ils ont acquis lors de la randonnée. Un moment de relaxation avant l'activité suivante peut être bénéfique.

Bravo! Tu as accompli une randonnée subaquatique plaisante et sécuritaire!

Bibliographie

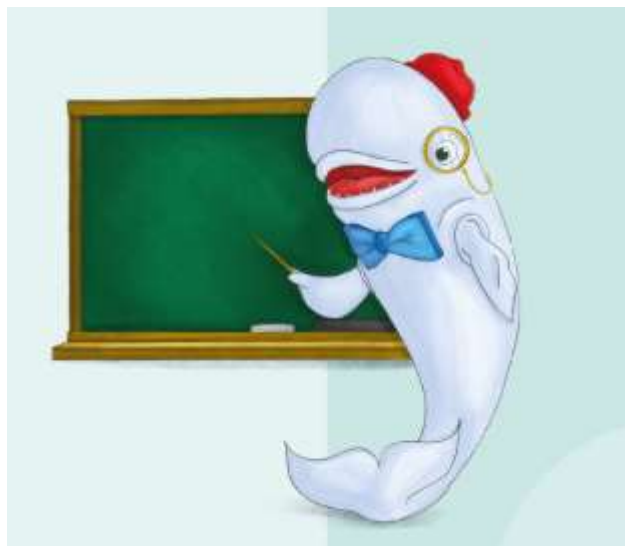
ASSOCIATION DES CAMPS DU QUÉBEC. (2026). *Cahier des normes de certification*, Montréal, ACQ, 63p. <https://campsquebec.com/outils/outils-des-membres-certifies/cahier-des-normes-de-certification>

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS (FFESSM). *Page d'accueil*, [En ligne], 2019. <https://ffessm.fr>

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS (FFESSM). (2012). *La randonnée subaquatique*, Marseille, Subaqua, 144 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (MEES). (2016). *Encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique*, Québec, Gouvernement du Québec, 42 p. www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/encadrement_aquatique_fr.pdf

QUÉBEC. *Règlement sur la sécurité dans les bains publics (RLRQ)*, chap. B-1.1, r.11., à jour au 17 juillet 2025, [Québec], Éditeur officiel du Québec. <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cr/B-1.1,%20r.%2011>



Annexe 1 : Boîte à outils (jeux et exercices)

Bouledogue	
Lieux : Piscine, plage en zone peu profonde	
Âge des participants : Tous âges	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge (si rouge, en zone peu profonde)
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Réchauffement
Description Délimite une zone de jeu. Une ligne de départ et d'arrivée doivent être clairement établies. Un participant est désigné « bouledogue » et se place entre les lignes de départ et d'arrivée. Il doit rester au centre de la zone de jeu en tout temps. Tous les autres joueurs se placent à la ligne de départ. Quand le bouledogue crie « Bouledogue! », tous les joueurs doivent se déplacer à la nage jusqu'à la ligne d'arrivée. Le bouledogue doit toucher autant de joueurs qu'il peut. Ces derniers deviennent alors des bouledogues eux aussi et restent au centre de la zone de jeu. La même chose recommence, dans l'autre sens. Le bouledogue original crie « Bouledogue! » et tous les bouledogues tentent de toucher les joueurs qui traversent. On continue ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs soient devenus des bouledogues. Le jeu peut être mené en zone profonde ou peu profonde. Par contre, si les joueurs touchent le fond, précise qu'ils doivent nager pour traverser la zone sans toucher le fond.	

Chasse au trésor	
Lieux : Piscine, plage, milieu naturel	
Âge des participants : Tous âges (difficulté des questions à adapter selon l'âge des participants)	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge (si rouge, port obligatoire du VFI ou activité en zone peu profonde)
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin Plombs ou objets qui coulent au fond Ficelle Indices ou énigmes résistant à l'eau (attachés aux plombs)	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Déplacements Pratique de l'observation subaquatique
Description Délimite une zone de jeu à l'aide des lignes de la piscine, des câbles, des bouées, de références dans le paysage, etc. <u>Avant l'activité</u> Prépare et mets à l'eau des énigmes et indices attachés à un objet coulant pour représenter différents points de la zone de jeu. Par exemple, <i>gravir les échelons</i> comme indice pour indiquer l'échelle, <i>au pied du plus grand arbre</i> comme indication ou encore un dessin de plante qu'on retrouve dans une section du site. Donne le premier indice aux joueurs avant qu'ils se mettent à l'eau. Ensuite, les joueurs se déplacent dans l'eau pour se rendre d'un indice à l'autre, jusqu'à ce qu'ils aient complété la chasse au trésor.	

Concours d'étoiles/de fusées	
Lieux : Piscine, plage en zone peu profonde afin que les joueurs touchent le fond de l'eau	
Âge des participants : 5 à 7 ans	Niveau d'aisance : Rouge
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau
Description <u>Étoiles</u> Dans la partie peu profonde, rassemble tous les joueurs autour de toi en cercle ou en petit groupe. À ton signal, tous les joueurs se placent en « position étoile » sur le ventre, tuba en bouche. L'objectif est de rester le plus longtemps possible en étoile, sans relever la tête ni mettre les pieds au fond. <u>Fusées</u> Dans la partie peu profonde, rassemble tous les joueurs en une ligne horizontale, un à côté de l'autre. Ils doivent avoir plusieurs mètres de libres devant eux. À ton signal, tous les joueurs se placent en position fusée, sur le ventre (bras devant, comme superman) et tuba en bouche. En battant des pieds (avec les palmes), les joueurs doivent se rendre le plus loin possible sans lever la tête ni toucher le fond.	

Course à l'envers	
Lieux : À l'extérieur de l'eau, piscine, plage ou milieu naturel	
Âge des participants : Tous âges	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Travail d'équipe
Description Avant d'entrer à l'eau, une fois que tous les participants sont équipés (palmes aux pieds), expliquer le but de la course : arriver en dernier à l'eau, en marchant de côté avec ses palmes aux pieds. Demande aux participants de se mettre côte à côte, sur une ligne horizontale, à une dizaine de mètres de l'entrée à l'eau. Quand tu cries « Goooooooooooo! », les joueurs partent. Règles : • Chaque joueur doit tenir la main de son copain en tout temps, mais ne toucher personne d'autre (on ne pousse/bloque pas); • Interdit de s'arrêter avant d'arriver à la ligne de mise à l'eau; • La dernière équipe de copains à entrer à l'eau gagne la partie!	

Course à obstacles	
Lieu : Piscine	
Âge des participants : 7 ans et plus	Niveau d'aisance : Jaune
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin Ballons, nouilles flottantes, tapis ou tout objet flottant	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Réchauffement Apprentissage à se diriger
Description Délimite une zone de jeu à l'aide des lignes de la piscine ou des câbles. Lance à l'eau le plus grand nombre d'obstacles flottants possible (ballons, nouilles, tapis, etc.) afin de créer un parcours d'obstacles. Divise les joueurs en deux équipes. Une équipe s'assoit sur le bord autour de la zone de jeu, les pieds (avec palmes) dans l'eau. L'autre équipe est dans l'eau, collée à un bord. À ton signal, les joueurs de l'équipe dans l'eau se mettent à nager (avec palmes, masque et tuba, VFI au besoin). Leur objectif est de se rendre à la ligne d'arrivée (de l'autre côté de la piscine, si possible) sans toucher aucun obstacle. Les joueurs de l'équipe hors de l'eau ne peuvent pas toucher les obstacles, mais ils peuvent battre des pieds pour les faire bouger en direction des joueurs dans l'eau. Lorsqu'un joueur dans l'eau touche un obstacle, il est éliminé. Lorsque tous les joueurs dans l'eau ont traversé ou ont été éliminés, on change les places des équipes et on recommence. L'équipe dont le plus grand nombre de joueurs parvient à traverser la zone sans toucher d'obstacles remporte la partie.	

Course à relais	
Lieux : Piscine, plage, milieu naturel	
Âge des participants : Tous âges	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge (si rouge, en zone peu profonde)
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin Bâtons à relais (ou tout objet flottant que les joueurs peuvent se passer)	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Travail d'équipe
Description Délimite une zone de jeu à l'aide des lignes de la piscine, des câbles, des bouées, de références dans le paysage, etc. Détermine une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Divise les joueurs en équipes de deux, trois ou quatre (selon le nombre de participants et l'espace disponible). Répartis-les sur les lignes de départ et d'arrivée. Il doit y avoir au moins un joueur de chaque côté au moment de commencer la course à relais. Donne un bâton à relais au premier concurrent de chaque équipe. Quand tu cries « Go! », les joueurs avec un bâton doivent nager SANS SORTIR LA TÊTE DE L'EAU jusqu'à la ligne d'arrivée, où les attendent les deuxièmes concurrents de l'équipe. Les joueurs doivent donc respirer seulement par le tuba pour toute une longueur. Si un joueur sort la tête de l'eau, il doit attendre 5 secondes en nage sur place avant de repartir. La première équipe à terminer le relais (c'est-à-dire lorsque tous les joueurs ont fait au moins une longueur) gagne la course à relais.	

Mimes sous-marins	
Lieux : Piscine, plage en zone peu profonde	
Âge des participants : Tous âges	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Communication
Description Entre à l'eau avec les joueurs. Tout le monde doit être équipé de palmes, masque et tuba (VFI au besoin) et toucher le fond. Divise le groupe en équipes de trois ou quatre joueurs. Chaque équipe se place à une dizaine de mètres de toi. À ton signal, un joueur de chaque équipe nage (avec palmes, masque et tuba) jusqu'à toi. Quand un joueur arrive, chuchote-lui un message à faire deviner aux autres. Par exemple : « Je vais bien », « J'ai froid », « J'ai faim », « J'ai envie de pipi », « Attention, un requin! » Le joueur retourne à son équipe et doit faire deviner l'expression, mais seulement en mimant sous l'eau! Règlements : • Tuba en bouche : interdiction de parler! • On ne plonge pas complètement sous l'eau. Quand un membre de l'équipe a deviné, c'est à son tour de nager jusqu'à toi pour donner la réponse. Si c'est la bonne, dis-lui une nouvelle phrase de la liste qu'il ira faire deviner à son équipe. L'équipe qui devine le plus grand nombre de phrases gagne la partie.	

Observation de la nature	
Lieu : Milieu naturel	
Âge des participants : 8 ans et +	Niveau d'aisance : Jaune
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin Fiches d'identification de plantes et d'animaux (idéalement plastifiées) Livres sur la nature	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Exploration de la nature
Description Avant l'activité Délimite une zone d'exploration à l'aide des câbles ou des bouées. Planifie un itinéraire d'exploration à l'intérieur de la zone : en zigzag, en spirale, selon un chemin à suivre d'un point à l'autre, etc. Pendant l'activité Guide les participants à la file indienne dans la zone d'exploration, selon l'itinéraire planifié. Prends le temps de bien observer, idéalement sans bouger ni parler, les endroits où il y a le plus de plantes ou de cachettes possible. Encourage les participants à « prendre une photo mentale » de toutes les plantes et tous les animaux qu'ils observent. Une fois le groupe sorti de l'eau, consulte les fiches d'identification des espèces avec les jeunes et prends en note les observations de chacun. Si tu as accès à un ordinateur, tu peux soumettre les observations de ton groupe sur le site du Réseau de suivi de la biodiversité aquatique (RSBA) : www.rsba.ca	

Scrabble aquatique	
Lieux : Piscine, plage, milieu naturel	
Âge des participants : Tous âges	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge (si rouge, en zone peu profonde)
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin Grandes lettres résistantes à l'eau Ficelle Plombs (ou objets qui coulent au fond)	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Pratique de l'observation subaquatique
Description Délimite une zone de jeu à l'aide des lignes de la piscine, des câbles, des bouées, de références dans le paysage, etc. <u>Avant l'activité</u> Place des lettres au fond de l'eau, un peu partout dans la zone de jeu. Choisis les lettres d'un long mot qui peuvent aussi former plusieurs petits mots. Par exemple, les lettres du mot <i>ballonner</i> peuvent donner aussi <i>ballon</i> , <i>balle</i> , <i>bon</i> , <i>allo</i> , <i>lobe</i> , <i>labo</i> , etc. Attention à ce que les joueurs ne voient pas les lettres avant de commencer à jouer! Les joueurs équipés de palmes-masque-tuba et de VFI se déplacent en copain-copain dans la zone de jeu et observent le fond de l'eau. Ils doivent trouver le plus de lettres possible et les mémoriser. Une fois la période d'exploration terminée (la durée varie selon l'âge des joueurs), les équipes de copains tentent de former le plus long mot possible avec les lettres qu'ils ont trouvées. L'équipe qui forme le plus long mot gagne le jeu.	

Tag-tuba	
Lieux : Piscine, plage, milieu naturel sans courant	
Âge des participants : Tous âges	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge (si rouge, en zone peu profonde)
Matériel Palmes, masque et tuba pour tous les participants; VFI au besoin	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Réchauffement
Description Délimite une zone de jeu à l'aide des lignes de la piscine, des câbles, des bouées, de références dans le paysage, etc. Un participant est désigné comme tag. Quand l'animateur lance le jeu, la tag doit tenter de toucher un autre joueur pour lui passer la tag. Si le jeu se fait en zone peu profonde, spécifier que si on touche le fond, on ne peut pas bouger. Il faut nager pour se déplacer. Si un joueur marche dans l'eau, il devient automatiquement la tag.	

Tsunami	
Lieu : Piscine	
Âge des participants : 5 à 9 ans	Niveau d'aisance : Jaune ou rouge (si rouge, en zone peu profonde)
Matériel Palmes pour tous les participants; VFI au besoin	Objectifs Familiarisation avec l'équipement Aisance dans l'eau Réchauffement Pratique du coup de pied avec palmes
Description Ce jeu se joue seulement dans la piscine, sur un bord. Tous les joueurs font face au bord de la piscine et s'y tiennent par les mains. Chacun doit porter des palmes à sa taille. Raconte une histoire au cours de laquelle les joueurs doivent battre des pieds selon différentes forces en suivant l'action. L'histoire « L'autre jour, j'étais sur la plage et la mer était très calme (battement des pieds très lent). J'ai décidé d'aller faire un tour de bateau. Comme il n'y avait pas de vent pour faire avancer mon bateau, j'ai d'abord allumé mon petit moteur (battement un peu plus rapide), jusqu'à ce que je sois sorti de la marina. À peine arrivé en pleine mer, j'ai senti soudainement le vent souffler et j'ai arrêté mon moteur (battement interrompu). J'étais bien content! Le vent a continué à souffler et des vagues sont apparues sur la mer (battement un peu plus rapide). Ça ne me dérangeait pas tellement, car j'aime bien les vagues! Mais, plus j'avais, plus les vagues étaient grosses (battement intense). J'ai voulu tourner mon bateau pour revenir à la rive, mais une énorme vague (battement encore plus fort) a poussé le bateau vers le large. Je suis arrivé en pleine tempête de mer! Les vagues étaient gigantesques (battement extrême)! Je ne savais plus quoi faire! Tout à coup, au large, j'ai aperçu une immense vague, de la taille d'un tsunami (battement maximal)! Après le tsunami, mon bateau a dérivé délicatement jusqu'à la marina (battement ralenti), où j'ai retrouvé des petites vagues rassurantes (battement délicat). J'avais hâte de rentrer! J'ai mis mon gros moteur en marche (battement plus fort) jusqu'à ce que j'arrive à la marina. Une fois en sécurité, j'ai coupé le moteur et j'ai laissé le bateau avancer tout doucement vers le quai (battement doux). Ouf, quelle sortie de bateau! »	

Annexe 2 : Trousse de l'animateur

Avant de partir en randonnée subaquatique, tu dois penser à préparer ton matériel personnel, en plus du matériel des participants, avant leur arrivée.

Matériel personnel

- Ton maillot de bain (le porter déjà ou le garder tout près);
- Des mesures de protection contre le soleil (vêtements qui couvrent le corps ou crème solaire);
- Une bouteille d'eau;
- Une trousse de premiers soins;
- Ton ensemble de randonnée subaquatique (palmes, masque et tuba, combinaison isothermique facultative).

Matériel des participants

- Un nombre d'ensembles de randonnée subaquatique suffisant pour le nombre de participants (en prévoir des supplémentaires afin de faire face aux bris potentiels);
- Le matériel de signalisation (bouées, câbles, drapeaux);
- Le matériel nécessaire à l'activité (accessoires, plan de randonnée plastifié, grille de suivi de l'équipement, feuille de présence).

Tenue vestimentaire

Avant d'arriver sur place, le jour de la randonnée, les campeurs doivent savoir quelle tenue vestimentaire porter. Elle aura un impact direct sur sa sécurité et sur son plaisir!

Dans le cas de la randonnée subaquatique, les participants doivent être vêtus d'un maillot de bain. Lors des journées ensoleillées, le port du t-shirt peut protéger la peau du soleil. Il est aussi possible, selon la température de l'eau, de porter une combinaison isothermique en néoprène.

Inventaire de l'équipement

Chaque participant doit recevoir, en début d'activité :

- Une paire de palmes à sa taille;
- Un masque ajusté à son visage;
- Un tuba;
- Un vêtement de flottaison individuel (VFI) à sa taille OU une combinaison isothermique à sa taille, s'il y a lieu.

Quelques trucs pour faciliter l'inventaire de l'équipement

- Identifie tous les équipements par un numéro (ex. : masque 1, masque 2, etc.);
- Utilise la [grille de suivi du matériel](#) (voir annexe 4) pour garantir l'inspection avant et après chaque utilisation;
- Planifie au moins 2 ensembles d'équipement de surplus, en cas de bris ou si une pièce ne convient pas;
- Prépare le matériel à l'avance.

Entretien de l'équipement

L'entretien de l'équipement est simple, mais essentiel. Tout d'abord, il faut rincer tous les équipements à l'eau douce. Ensuite, voici les étapes à accomplir à la fin de chaque activité, pour chaque équipement :

Combinaison thermique

- Après avoir rincé la combinaison thermique, retourne-la (intérieur vers l'extérieur) et fais-la sécher sur un support, de préférence.

Masque

- À l'aide d'un chiffon ou d'une éponge humide, nettoie la surface du masque qui est en contact avec le visage après chaque utilisation;
- Lors d'une utilisation fréquente des équipements, les masques doivent être démontés et lavés à l'eau froide savonneuse à l'aide d'un chiffon ou d'une éponge, puis essuyés

avec un chiffon propre ou un papier absorbant chaque semaine. Utilise du savon à vaisselle doux;

- Une fois complètement secs, les masques doivent être rangés dans un contenant hermétique en plastique.

Tuba

- Trempe le tuba dans de l'eau savonneuse. Utilise du savon à vaisselle doux;
- À l'aide d'un chiffon ou d'une éponge humide, nettoie l'ensemble du tuba et porte une attention particulière sur l'embout buccal;
- Utilise une brosse à poils souples (comme pour les sucres de biberon) pour nettoyer l'intérieur du tuba et pour enlever la saleté et les débris;
- Fais sécher le tuba à l'air libre avant de le ranger dans un contenant hermétique en plastique.

Palmes

- Après avoir rincé les palmes à l'eau douce, fais-les sécher à l'air libre à plat, puis range-les dans un contenant hermétique en plastique.

À ne pas faire

- ✗ Faire sécher à l'aide d'une source de chaleur (ex. : radiateur, sèche-cheveu);
- ✗ Mettre en contact avec des produits solaires ou similaires;
- ✗ Nettoyer avec de l'alcool ou des solvants;
- ✗ Laisser longtemps au soleil.

Annexe 3 : Plan d'activité

Lieu :		Type de site : ☐ Piscine ☐ Plage ☐ Milieu naturel	
Surveillant-sauveteur :		Assistant-animateur :	
Âge des participants :		Durée de l'activité :	
Participants	Défi Nage avec moi		Besoins particuliers
	Rouge	Jaune	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
Matériel de signalisation			
Disposition du site			
Jeux et activités			
Jeu n° 1		Durée	
Jeu n° 2		Durée	
Jeu n° 3		Durée	
Jeu n° 4		Durée	

Annexe 4 : Grille de suivi de l'équipement

N°	Nom de l'utilisateur	Masque		Palmes		Tuba		VFI	
		N°	Rapporté	N°	Rapporté	N°	Rapporté	N°	Rapporté
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Annexe 5 : Contenu de la trousse de premiers soins

Les sites de randonnée subaquatique pouvant être éloignés de toute commodité, il est très utile que chaque encadrant prévoit une trousse de premiers soins.

La trousse de premiers soins doit contenir les articles suivants :

- a) les principales procédures d'urgence spécifiques à la randonnée subaquatique et les numéros de téléphone des services d'urgence (police, hôpital, ambulance);
- b) un manuel de premiers soins et de secourisme;
- c) des pansements adhésifs de différentes grandeurs (sparadraps);
- d) des pansements, tampons ou compresses de gaze;
- e) un bandage triangulaire;
- f) deux rouleaux de bandage de gaze (deux largeurs);
- g) une bande élastique;
- h) une paire de ciseaux ou un couteau;
- i) des aiguilles et une paire de pinces;
- j) de la ouate;
- k) des épingles de sûreté;
- l) un rouleau de diachylon;
- m) du savon, des serviettes humides, un nettoyant antiseptique ou un désinfectant;
- n) une crème, un liquide ou un onguent antibiotique;
- o) des comprimés analgésiques;
- p) un décongestionnant nasal;
- q) 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.

Annexe 6. Rapport d'accident et d'incident

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 événement 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 ☐

DESCRIPTION DE L'ACCIDENT OU DE L'ÉVÈNEMENT :

S'il vous plaît décrivez les faits en détails. Employez d'autres feuilles si nécessaire.

Dans le cas d'un accident, incluez n'importe quels facteurs qui, à votre connaissance, auraient pu contribuer, ou réduire au minimum l'accident.

[illegible]

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	☐	Open Water	OW	☐
Plongeur avancé	PA	☐	Divemaster	DM	☐
Moniteur de plongée	MP	☐	Aucun	AU	☐
Inconnu	IU	☐	Initiation	IN	☐

Facteurs ayant contribué (Cochez autant que vous voulez) :

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

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 : _____