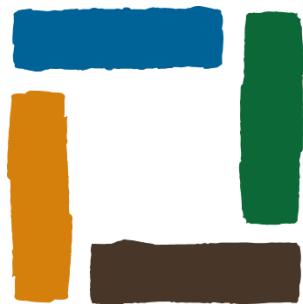


Contenu des instructions de sécurité

Nautiques en rivière calme



**Parc des
Appalaches**
La vraie aventure nature

Sommaire

1.	Accueil et rappel général.....	3
2.	Port du VFI (Vêtement de flottaison individuel)	3
3.	Équipement obligatoire et vérification	3
4.	Comment embarquer et débarquer.....	3
5.	Comportement sur l'eau	3
6.	Conditions météorologiques et environnementales.....	4
7.	Procédures en cas de chavirement	4
8.	Procédure en cas d'urgence	4
9.	Procédure en où le locataire ne revient pas	4
10.	Rappel de responsabilité	4
11.	Méthode de navigation	5
	Kayak simple.....	5
	Kayak double	5
	Canot	5
	Planche à pagaie.....	6

1. Accueil et rappel général

Avant de partir sur l'eau, nous allons revoir ensemble quelques consignes essentielles pour votre sécurité et celle des autres usagers.

2. Port du VFI (Vêtement de flottaison individuel)

- Le port du **VFI bien ajusté est obligatoire** en tout temps sur l'eau — même pour les bons nageurs.
- Assurez-vous qu'il est fermé, que les sangles sont ajustées et qu'il ne remonte pas lorsque vous le tirez vers le haut.
- Un VFI mal ajusté est aussi dangereux que de ne pas en porter.
- Les enfants doivent porter un VFI adapté à leur taille et toujours être sous la supervision d'un adulte.

3. Équipement obligatoire et vérification

Avant le départ, assurez-vous d'avoir :

- Une location d'embarcation au Parc ou avoir laver et régler les frais de mise à l'eau de vos embarcations.
- Le **VFI bien ajusté**.
- Une **pagaie** en bon état (et une de rechange si fournie).
- Un **dispositif de repérage sonore** (sifflet).
- Une **corde flottante** (15 m) ou dispositif de remorquage.
- Une **écope** ou une pompe manuelle pour vider l'eau (canot/kayak fermé).
- **Aucune consommation d'alcool ou de drogue** n'est permise avant ou pendant l'activité.

4. Comment embarquer et débarquer

- Placez l'embarcation **perpendiculaire à la rive** ou au **bord du quai de mise à l'eau**.
- **Tenez fermement les bords** de l'embarcation pour maintenir l'équilibre.
- **Entrez un pied à la fois**, en gardant le centre de gravité **au milieu du bateau**.
- Ne sautez jamais dans l'embarcation ni à l'eau à proximité d'une autre embarcation.
- Pour débarquer, répétez la même séquence en sens inverse.

5. Comportement sur l'eau

- **Restez assis** pendant la navigation. Les mouvements brusques peuvent faire chavirer l'embarcation.
- Gardez une distance minimale de **3 mètres** entre les embarcations.
- Ne tentez pas de changer de place ou d'échanger d'embarcation sur l'eau.
- Évitez les branches basses, les obstacles, et respectez les zones interdites.
- **Ne dépasser pas les limites de parcours indiquées** par le personnel du parc.
- Respectez les autres usagers, la faune et le calme du milieu naturel.
- Si vous possédez un chien :
 - Le maintenir en laisse et en être maître en tout temps ;
 - Ramasser et rapporter les excréments de son chien ;
 - Éviter de déranger la faune.

6. Conditions météorologiques et environnementales

- ▣ Vérifiez la météo avant de partir.
- ▣ En cas de **vent fort, d'orage ou de brouillard** soudain, revenez immédiatement à la rive.
- ▣ L'eau des rivières calmes peut cacher des courants ou obstacles submergés : gardez toujours une bonne distance des rapides et des embâcles.

7. Procédures en cas de chavirement

- ▣ Gardez votre calme.
- ▣ Restez avec l'embarcation — elle flotte et sera plus visible pour les secours.
- ▣ Tenez-vous au bateau et ramez lentement vers la rive.
- ▣ Ne tentez pas de remettre l'embarcation à l'endroit si vous n'êtes pas en mesure de le faire en toute sécurité.
- ▣ Si vous êtes témoin d'un chavirement, approchez avec prudence et prévenez immédiatement le personnel du Parc.

8. Procédure en cas d'urgence

- ▣ Si quelqu'un est blessé ou en difficulté :
 - **Criez "Aide!" ou sifflez trois fois** pour signaler une urgence.
 - Si vous avez un téléphone, **appelez le poste d'accueil du Parc** (numéro à conserver sur vous).
 - Si la situation est grave, composez le **911**, puis avisez le Parc dès que possible.

9. Procédure en où le locataire ne revient pas

- ▣ En cas de retard de retour de location de plus de 30 minutes, la procédure demande de demander au capitaine de ponton de faire un tour sur la rivière pour vérifier que tout est sous contrôle. Si nous n'avons aucune nouvelle après 1h de retard, le 911 est appelé pour signaler une possible disparition.
- ▣ Si c'est un simple retard avec les frais de retard seront à payer. Si c'est un accident, les secours sont déjà sur place. Si c'est un vol avéré, le 911 sera sur place pour prendre la déposition.

10. Rappel de responsabilité

- ▣ Vous êtes responsables du bon usage de l'équipement loué.
- ▣ Tout bris, perte ou négligence doit être rapporté au retour.
- ▣ En signant la fiche de location, vous reconnaissiez avoir pris connaissance du présent briefing et vous engagez à respecter les consignes de sécurité du Parc des Appalaches.

11. Méthode de navigation

Kayak simple

Les kayaks simples ont un poids maximal admissible entre 250lbs (kayak fermé) et 350lbs (kayak ouvert).

Voici les conseils pour la navigation :

- Assoyez-vous au centre du kayak, dos droit et jambes légèrement fléchies.
- Tenez la pagaie à deux mains, légèrement plus large que la largeur des épaules.
- Plongez alternativement chaque pale dans l'eau, en gardant les bras détendus et en utilisant la rotation du tronc plutôt que la force des bras.
- Gardez une cadence régulière et fluide — ne forcez pas.
- Pour tourner : pagayez plus fort d'un côté ou effectuez un coup de pagaie arrière du côté où vous souhaitez tourner.
- Pour freiner : réalisez un coup de pagaie vers l'arrière des deux côtés simultanément.
- Maintenez toujours la pointe du kayak dans le sens du courant et **évitez les branches ou roches affleurantes.**

Kayak double

Les kayaks doubles ont un poids maximal admissible entre 600lbs (gros kayak bleu, turquoise ou rouge) et 500lbs (petit kayak double rouge fin).

Voici les conseils pour la navigation :

- Le pagayeur arrière dirige le kayak, tandis que le pagayeur avant donne la cadence.
- Synchronisez vos coups de pagaie pour maintenir la stabilité et la trajectoire.
- Le pagayeur arrière ajuste la direction en forçant plus d'un côté ou en effectuant de légers coups de pagaie arrière.
- Communiquez clairement : le pagayeur avant annonce les manœuvres ("tourne gauche", "ralentis", etc.).
- Restez assis en tout temps et évitez les mouvements brusques, surtout en virage.
- En cas de déséquilibre, penchez-vous du même côté pour compenser le mouvement du kayak.
- Gardez la pointe dans le sens du courant et évitez les collisions avec les rives ou obstacles.

Canot

Les canots ont un poids maximal admissible entre 600lbs (canots 13") et 850lbs (canots 16").

Voici les conseils pour la navigation :

- Le canotier à l'arrière est le barreur (direction), celui à l'avant est le propulseur principal.
- Pagayez en alternance : la pale entre dans l'eau à la hauteur des genoux, puis sort à la hanche.
- Le barreur utilise la technique du "J-stroke" (coup en forme de "J") pour corriger la trajectoire sans changer de côté.
- Maintenez votre poids au centre du canot, évitez les déplacements inutiles.
- Pour tourner rapidement, les deux pagayeurs peuvent pagayer du même côté.
- Pour freiner : effectuez des coups de pagaie vers l'arrière des deux côtés en même temps.
- Le canot est plus stable qu'un kayak, mais plus sensible au vent — gardez une vigilance accrue lors des rafales ou traversées exposées.

Planche à pagaie

Les planches à pagaie ont un poids maximal admissible de 230lbs.

Voici les conseils pour la navigation :

- Commencez à genoux pour trouver votre équilibre, puis levez-vous lentement, les pieds parallèles à la largeur des épaules.
- Gardez les genoux légèrement fléchis, le regard vers l'avant, et le dos droit.
- Tenez la pagaie à deux mains : une main sur le haut de la poignée, l'autre au milieu du manche.
- Pagayez en enfonçant la pale complètement dans l'eau et en ramenant la pagaie jusqu'à vos pieds.
- Pour aller droit, changez de côté toutes les 3 à 5 coups.
- Pour tourner, effectuez un large mouvement de pagaie vers l'extérieur ou faites un demi-tour en reculant d'un côté.
- En cas de chute, tombez à l'écart de la planche et remontez à genoux au centre.
- Ne jamais s'éloigner de sa planche : elle flotte et sert de dispositif de sécurité.