

# Les conditions préalables à la pratique des activités chez Carpediem Aventures

## Les activités sur l'eau

### Canot<sup>1</sup>, Kayak, planche à pagaie

La pratique de ces activités est accessible à toute personne en bonne condition physique et à l'aise dans un milieu nautique.

**Enfants** : les enfants doivent être sous supervision constante d'un parent, tuteur ou gardien ayant la garde de l'enfant et ayant les connaissances nécessaires à l'activité. Les enfants peuvent manœuvrer un canot de façon autonome (sous supervision) lorsqu'ils démontrent qu'ils ont la force et la technique nécessaire pour exécuter les manœuvres de base.

**Personnes handicapées** : selon la nature du handicap, des ajustements peuvent être apportés à l'équipement ou à la technique pour permettre à des personnes ayant un handicap ou une déficience physique de manœuvrer un canot par elles-mêmes.

### **Pour tous les pratiquants :**

- Porter le VFI en tout temps, pendant la durée d'une activité de canotage.
- L'examen médical pour la majorité des personnes en bonne santé, il n'est pas nécessaire de passer ou de faire administrer un examen médical avant la pratique. Dans la majorité des activités organisées (formations, sortie guidée, etc.,) les participants devront toutefois compléter un questionnaire sur leur état de santé. Ce questionnaire peut être inclus avec d'autres documents à compléter avant l'activité tel le formulaire de reconnaissance et acceptation des risques.

---

<sup>1</sup> GUIDE DE PRATIQUE ET D'ENCADREMENT SÉCURITAIRE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR, **CANOTAGE**  
NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES, Version 3 / Juin 2015

- La pratique du canotage requiert entre autres un travail des muscles du haut du corps. L'ensemble du corps est sollicité lors de manœuvres comme le portage qui imposent le port de charges lourdes sur des terrains accidentés et pas toujours hospitaliers.
- La vie en plein air peut être exigeante pour des personnes peu habituées à ce genre d'exercice. Le participant doit aussi être en mesure de se protéger face aux difficultés imposées par les conditions météorologiques ou la vie en plein air.
- **Allergies** : identifier les allergies qui peuvent survenir en milieu de plein air et prescrire la médication nécessaire.

## **Les activités de randonnées<sup>2</sup>**

### **À pieds ou en raquettes**

Ces activités peuvent être pratiquée par toute personne capable de marcher de façon autonome.

**Enfants** : L'âge de l'enfant est généralement un bon point de repère pour estimer le nombre de kilomètres qu'il peut faire. Un enfant peut généralement marcher, au cours d'une journée, un nombre de kilomètres égal à son âge : un enfant de 5 ans peut marcher 5 kilomètres. On recommande que le poids du sac pour les enfants ne dépasse pas 10 à 15 % de leur poids corporel.

**Personnes handicapées** : Les personnes ayant certaines déficiences, comme les aveugles, peuvent être guidées. Certains sentiers sont adaptés à des personnes à mobilité restreinte.

### **Pour tous les pratiquants :**

- La charge portée : La charge portée influence directement l'effort et peut être à l'origine de certaines douleurs au niveau du cou, des épaules, du dos et des genoux. Il est important de choisir un sac à dos confortable et adapté. En fonction de l'âge, de la masse musculaire de la personne, de la forme physique, de la longueur de la randonnée et du type de sac à dos, un adulte ne devrait pas porter plus de 20 à 30 % de son poids corporel. Faire évaluer la condition du dos, des genoux et des chevilles. Bien ajuster le sac et adapter le poids en conséquence. Pour une personne non

---

<sup>2</sup> GUIDE DE PRATIQUE ET D'ENCADREMENT SÉCURITAIRE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR, **RANDONNÉE PÉDESTRE**, NORMES, EXIGENCES ET PROCÉDURES, Version 1 révisée en septembre 2006

entraînée, le poids du sac doit ne doit pas dépasser 20 % du poids corporel.

- Le pratiquant n'a pas besoin d'une compétence physique particulière. Une intégrité anatomique et une bonne tolérance cardiovasculaire suffisent. La progression en randonnée pédestre consiste en de la marche sur des terrains variés, pouvant inclure le port d'une charge moyenne à lourde.
- Les soins particuliers préalables : Avant le départ : soigner les verrues plantaires, les cors aux pieds, ou les mycoses entre les orteils. Couper les ongles d'orteils.
- L'examen médical : L'examen médical pour la majorité des personnes en bonne santé, il n'est pas nécessaire de passer ou de faire administrer un examen médical avant la pratique. Dans la majorité des activités organisées (formations, sortie guidée, etc.,) les participants devront toutefois compléter un questionnaire sur leur état de santé. Ce questionnaire peut être inclus avec d'autres documents à compléter avant l'activité tel le formulaire de reconnaissance et acceptation des risques.
- La pratique de la randonnée pédestre, au plan physiologique, nécessite un effort cardiovasculaire et musculaire (jambes) qui peut être prolongé sur plusieurs heures, avec passages en montée ou en descente dans des terrains accidentés.

## **Les activités de camping<sup>3</sup>**

La pratique de ces activités est accessible à toute personne capable de marcher de façon autonome et ayant une bonne condition physique générale et à l'aise dans un milieu forestier non-linéaire.

**Enfants** : les enfants doivent être sous supervision constante d'un parent, tuteur ou gardien ayant la garde de l'enfant et ayant les connaissances nécessaires de sécurité en forêt.

---

<sup>3</sup> Adapté du texte : [@teddykelley / unsplash.com](https://unsplash.com/@teddykelley) par [David Nathan](#) 6 juin 2019, site consulté le 16 mars 2020

**Personnes handicapées :** selon la nature du handicap, des ajustements peuvent être apportés à l'équipement pour permettre à des personnes ayant un handicap ou une déficience physique de participer. Certains sentiers sont adaptés à des personnes à mobilité restreinte.

**Pour tous les pratiquants :**

- Le **camping** requiert de la préparation
  - Quel genre de camping : Avant de réserver, il faut déterminer quel genre de camping vous voulez faire. Du camping sauvage avec une nuitée à la belle étoile ou bien une version améliorée, dans un hébergement amélioré avec un minimum de confort, voire beaucoup de confort ? Les options ne manquent pas chez-nous!
- Équipement : Selon votre mode de camping, l'endroit où vous allez, vous aurez des besoins différents
  - Faire l'essai de votre matériel AVANT de partir.
  - Être organisé et faire appel à une liste de matériel à apporter (disponible sur notre site web)
  -
- Planification des repas
- Gestion des déchets : prévoir des sacs de plastique pour rapporter vos déchets (dans certains sites, cela sera nécessaire)
- La vie en plein air peut être exigeante pour des personnes peu habituées à ce genre d'exercice. Le participant doit aussi être en mesure de se protéger face aux difficultés imposées par les conditions météorologiques ou la vie en plein air.
- **Allergies** : identifier les allergies qui peuvent survenir en milieu de plein air et prescrire la médication nécessaire.