

## Demande d'accès à l'arrière-pays avec nuitées Autoévaluation des compétences et état de santé du participant – Canot Camping, accès à l'arrière-pays

Le territoire des réserves fauniques Assinica et des lacs Albanel-Mistassini-et-Waconichi (AMMW) s'étend ensemble sur plus de 25 000 km<sup>2</sup>. De grandes portions du territoire sont considérées comme des régions isolées, étant éloignées de tous services. Ces conditions nécessitent des mesures particulières et adaptées à suivre quant à la gestion des risques.

Cette autoévaluation permet aux participants, qui désirent fréquenter l'arrière-pays, évaluer leurs compétences pour réaliser une expédition de façon autonome avec les conditions du territoire. Ce formulaire doit **obligatoirement** être rempli par **tous les membres** et transmis avec les autres documents obligatoires **avant le départ** pour une activité. La Corporation Nibiischii s'accorde le droit de refuser ou d'annuler une activité si elle considère qu'il y a des éléments qui pourraient mettre les participants à risque, tel que des conditions météorologiques dangereuses, des feux de forêts, des documents obligatoires non remplis, une mauvaise planification, aucun moyen de communication, etc. Ces mesures sont mises en place afin d'assurer la sécurité de tous et de réduire les facteurs de risques.

Notre équipe tient à mettre l'emphasis sur l'importance d'une préparation méticuleuse en ce qui a trait aux documents obligatoires à fournir avant le départ puisqu'ils permettront de mettre en marche les mesures appropriés en cas d'urgence. De plus, une bonne préparation en amont est essentielle pour la planification du matériel, de la nourriture et des techniques de canot camping à adopter en milieu isolé. Les conditions météorologiques changeantes et l'isolement sont deux facteurs de risques importants à considérer et nous souhaitons que tous en soient informés et conscients. Pour connaître davantage les risques liés à cette activité, il est possible de consulter notre onglet - sécurité et gestion du risque sur notre page web : <https://www.nibiischii.com/fr/>

Nous vous remercions de participer aux activités offertes dans les réserves fauniques AAMW et espérons que votre expérience sera à la hauteur de vos attentes.

L'équipe de la Corporation Nibiischii.

### Auto-évaluation des compétences et l'état de santé du participant

Adresse électronique : \_\_\_\_\_

Nom du participant : \_\_\_\_\_

Endroit de l'activité (être le plus précis possible) : \_\_\_\_\_

Période de l'activité : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

### EXPÉRIENCE EN CANOT

J'ai déjà suivi une formation de canot.

Oui                      Non

Si oui, indiquez le type et le niveau de formation que vous avez suivi ainsi que le nom de l'association qui vous a fourni la formation : \_\_\_\_\_

J'ai de l'expérience en canot et je suis confiant de mes compétences pour partir de façon autonome durant l'entièreté du séjour.

Tout à fait d'accord    En accord            Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis en mesure de diriger l'embarcation avec dextérité, d'éviter les obstacles, de contrôler la direction lorsqu'il y a de forts courants et dans les rapides.

Tout à fait d'accord    En accord            Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis à l'aise de manœuvrer dans les classes de rapides suivantes :

*CLASSE 1 (R1) : Eau en mouvement avec faible courant et quelques rares obstacles possibles. CLASSE 2 (R2) : Courant plus rapide avec petites vagues régulières. Présence possible d'obstacles tels que des roches et petits seuils. CLASSE 3 (R3) : Rapide avec de grosses vagues, présence de rouleaux et contre-courants. CLASSE 4 (R4) : Rapide avec vagues et remous intenses ainsi qu'un potentiel de nombreux obstacles. Nécessite des manœuvres précises et techniques. CLASSE 5 (R5) : Rapide souvent long, avec grosses vagues irrégulières, de nombreux obstacles et seuils nécessitant des manœuvres très techniques*

R1 Niveau très facile / R2 Niveau débutant / R3 Niveau intermédiaire /  
 R4 Niveau avancé / R5 Niveau expert

Je peux effectuer différentes manœuvres en canot, tel que l'arrêt parallèle à la berge, un arrêt à contre-courant, diriger le canot dans des rapides ou de forts courants et les coups en J, d'appel et d'écart.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je sais comment contrôler une embarcation lors de grands vents avec des vagues déferlantes de façon sécuritaire.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Si l'embarcation chavire, je connais les méthodes de récupération et, dans le cas où il y a deux embarcations, je peux effectuer la méthode de récupération en T.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je connais les techniques pour portager un canot en forêt sur des distances variables (peut aller de quelques centaines de mètres à quelques kilomètres en fonction du trajet).

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis à l'aise de faire un trajet de canot camping, comportant un nombre variable de portages de façon complètement autonome avec peu ou pas d'indication sur place quant à la direction à emprunter ou l'emplacement des portages.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je sais comment utiliser, me repérer et me diriger avec les instruments de navigation suivants :

- |            |     |     |
|------------|-----|-----|
| - Boussole | Oui | Non |
| - GPS      | Oui | Non |
| - Carte    | Oui | Non |

Je connais les positions de nage à adopter dans des rapides si l'embarcation chavire et que je suis conscient des risques d'hypothermie reliés à une chute dans l'eau lors de l'activité.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

J'ai les vêtements appropriés pour pratiquer l'activité de canot durant la journée sans éprouver d'inconfort (chaud, froid, confort, etc.).

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

## EXPÉRIENCE EN CAMPING ET RÉGION ISOLÉE

### Campement

Je suis en mesure de faire du camping sauvage en l'absence d'infrastructures (sans terrain de camping, de rond à feux, de sentier, de plateforme, d'abris préinstallés, etc.).

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis à l'aise de dormir pendant plusieurs jours consécutifs dans des abris de camping (tente, hamac, etc.).

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis en mesure d'établir, de façon autonome, le campement pour la nuit.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis en mesure de monter une tente, d'installer une bâche et connais quelques nœuds pour attacher mon équipement.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis en mesure d'allumer un feu par mes propres moyens  
 Il est important de préciser que les feux sont permis sous certaines conditions, dont l'indice de feu.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis conscient et préparé à l'éventualité de devoir rester au campement plusieurs jours en cas de conditions météorologiques défavorables pour les déplacements sur l'eau (fort vent, tempête, brouillard, etc.)

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

J'adapte mon habillement en fonction des conditions et j'ai des vêtements appropriés pour rester au chaud au campement lorsque l'activité physique est restreinte.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je sais comment réagir si je croise un ours en fonction de son comportement.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je possède l'ensemble du matériel nécessaire et obligatoire pour pratiquer l'activité et je suis conscient que la Corporation Nibiischii ne fournit aucun matériel.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis en mesure de mettre la nourriture, les déchets et toute matière odorante à l'abri de la faune sauvage (sacs à ours, contenant anti-ours, etc.)

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Alimentation

Je suis en mesure d'utiliser du matériel de camping pour cuisiner des aliments sans équipement fourni par la Corporation Nibiischii pendant l'entièreté du séjour, et ce, de façon autonome sans supervision

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis en mesure de planifier des repas complets et de gérer leur conservation pendant plusieurs jours sans équipement de réfrigération ou de matériel de cuisson fourni par la Corporation Nibiischii

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis en mesure d'obtenir de l'eau potable par divers moyens et en tout temps pour la cuisson des aliments et pour la consommation, et ce, pendant toute la journée à l'aide des méthodes suivantes (énumérez vos méthodes pour purifier l'eau) :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Isolement

Je suis à l'aise de passer plusieurs jours en région isolée, seul ou avec mes partenaires d'activité, sans interventions de personnes extérieures et dans un lieu isolé des services.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je suis à l'aise d'être en milieu isolé à distance des services d'urgence, des routes, d'intervenants ou tout autres personnes.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Sans traces Canada

Je connais et j'applique les 7 principes du sans trace lors de mes activités de plein air.

1. Planifiez et préparez bien vos sorties.
2. Déplacez-vous sur les sentiers et campez sur les sites désignés.
3. Disposez correctement des déchets.
4. Laissez intact ce que vous découvrez.
5. Minimisez l'impact des feux de camp.
6. Respectez la vie sauvage.
7. Respectez les autres visiteurs.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je dispose de mes déchets alimentaires de la façon suivante :

---

Je connais les techniques sécuritaires et respectueuses de l'environnement pour la gestion des déchets humains (excréments).

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Sécurité

J'ai un cours de secourisme valide et je sais comment intervenir en situation de crise.

Oui                      Non

Si oui, indiquez le nom du cours, la date de formation et/ou d'expiration et le nom de l'association qui vous a donné cette formation :

---

Je possède et connais les moyens de communiquer avec les services d'urgence en région isolée en l'absence de couverture cellulaire.

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Je connais les équipements de sécurité pour répondre à la rencontre avec les ours (bearspray, bearbang, etc.)

Tout à fait d'accord    En accord    Plutôt en désaccord    En désaccord

Communication

Je possède un téléphone satellite ou une balise de localisation.

Oui Non

**SANTÉ**

Je considère posséder la condition physique adéquate au déroulement normal et sécuritaire de la sortie.

Tout à fait d'accord En accord Plutôt en désaccord En désaccord

Je connais les symptômes reliés à l'hypothermie et suis en mesure d'agir en conséquence pour ne pas que moi ou mes collègues souffrent d'hypothermie.

Tout à fait d'accord En accord Plutôt en désaccord En désaccord

Si vous avez des conditions particulières, des problèmes de santé, des allergies, des contraintes physiques ou médicales ou autres éléments qu'il serait important pour la Corporation Nibiischii de savoir en cas de mesures d'urgence, veuillez les préciser ci-dessous.

---

---

---

---

---