




Responsable  
de nature



# CANOT, KAYAK ET AUTRES ACTIVITÉS DE PAGAIE

PRATIQUES RESPONSABLES

A scenic view of a forested lake. The water is dark and calm, reflecting the surrounding dense forest of tall evergreen and deciduous trees. In the foreground, there are numerous green lily pads floating on the water's surface. A small blue and yellow boat with two people is visible in the middle ground, moving across the water. The overall atmosphere is peaceful and natural.

**Profitez de vos activités de pagaie tout en respectant le milieu naturel et les autres personnes qui fréquentent le territoire. Pour vous aider, voici nos recommandations basées sur les plus récentes connaissances des sept principes Sans trace.**

# Se préparer et prévoir

## PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Informez-vous auprès des autorités compétentes sur les consignes de sécurité à bord de votre embarcation. Connaissez bien les risques en eau calme, en eau vive et en milieu marin.
- Consultez les cartes interactives pour connaître les parcours payables au Québec. Familiarisez-vous avec leurs particularités pour choisir un itinéraire adapté à vos compétences et à votre équipement.
- Ayez une bonne connaissance de la réglementation et des règles de navigation propres à votre embarcation.
- Développez les compétences techniques nécessaires, y compris de sécurité nautique, de premiers soins et de sauvetage. Suivez une formation en milieu marin avant de vous aventurer sur le fleuve Saint-Laurent, sur le lac Saint-Pierre ou sur le fjord du Saguenay.
- Établissez votre itinéraire à l'aide d'une carte nautique officielle. Trouvez des points de repère et des zones de refuge en cas d'intempéries ou de situations d'urgence. Repérez les rampes de mise à l'eau, les aires de repos et les lieux de baignade autorisés.
- [Identifiez et localisez](#) les espèces exotiques envahissantes sur votre parcours. Pensez à identifier les zones de navigation où ces espèces sont présentes pour ne pas y naviguer.
- Renseignez-vous auprès du gestionnaire de territoire sur les mesures de protection de l'eau, de la faune et de la flore, les fermetures saisonnières et les restrictions d'accès en vigueur au moment de votre excursion.
- Assurez-vous de savoir vous orienter à l'aide de la carte nautique et d'une boussole ou d'un compas. Si vous décidez d'utiliser en plus une application mobile ou un assistant de navigation personnel (GPS), vérifiez leur fonctionnement avant de partir ainsi que la couverture cellulaire. Apportez un chargeur portatif ou des piles de rechange.
- Rassemblez le matériel dont vous aurez besoin pour rester en sécurité et vous sortir vous-même des situations difficiles. Les équipes d'urgence se mettent à risque pour porter secours aux gens en détresse en plus de causer des dommages au milieu naturel avec leurs équipements.
- Faites toutes les vérifications de sécurité les jours précédant la sortie, puis juste avant de partir pour avoir les informations les plus à jour : météo, niveau d'eau et débit, rapides, courants, marées. Évaluez de nouveau les risques en cours de route : perturbations, changements de température, précipitations, vent.
- Réduisez les déchets à la source afin de minimiser la quantité à gérer une fois sur place. Retirez les emballages inutiles ou encombrants et réemballez vos aliments dans des contenants étanches et réutilisables.
- Calculez les quantités de nourriture, surtout s'il s'agit d'aliments périssables, afin d'éviter les surplus.
- Recherchez un programme de science citoyenne auquel vous pourrez contribuer durant votre sortie. Les organismes de gestion de territoire et de conservation de la nature ont besoin des informations précieuses que vos observations et vos images peuvent fournir.





# Utiliser les surfaces durables

## PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Utilisez toujours les infrastructures disponibles pour la mise à l'eau et l'accostage.
- Dans les lieux non aménagés, entrez dans l'eau et sortez-en aux endroits où les berges sont basses, où la végétation est absente et où il y a des bancs de gravier ou de sable.
- Évitez de pagayer et de patauger dans les bancs d'herbes ou d'algues sous l'eau. Protégez ces herbiers qui agissent efficacement contre l'érosion des sols.
- Servez-vous de la carte nautique et de votre instrument de navigation pour localiser les herbiers aquatiques et rajuster votre itinéraire au besoin.
- Ralentissez aussitôt que votre embarcation entre malencontreusement en contact avec un herbier ou qu'elle heurte le fond. Des lunettes polarisées permettent de mieux repérer les plantes encore plus abondantes en eau peu profonde.
- Planifiez vos sorties pour trouver des lieux de rassemblement, des aires de repos et des emplacements de camping de la bonne taille pour votre groupe. Vous éviterez ainsi d'élargir des sites en écrasant des plantes tout autour.
- Évitez de tirer une embarcation, de traîner du matériel ou de circuler inutilement à travers la végétation fragile. Restez sur les surfaces résistantes au piétinement et au frottement, par exemple le sable, le gravier, la roche, les débris végétaux et l'herbe sèche.
- Là où c'est permis, concentrez votre activité sur des plages ou des bancs de sable ou de gravier, sous la ligne de haute crue.
- Si vous avez l'autorisation de camper sur une plage ou sur un banc de sable, vérifiez le niveau d'eau à l'avance. En cas d'inondation, vous devrez installer votre campement plus haut, sur une surface durable.
- Quand vous utilisez votre embarcation pour accéder à des points d'intérêt ou à un sentier pédestre, suivez les indications pour les mises à l'eau et les sentiers aménagés.
- Limitez vos activités dans les dunes et les falaises de sable afin de préserver leur stabilité.

# Gérer adéquatement vos déchets

## PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Sécurisez votre matériel pour ne pas le perdre lors d'un dessalage. Ayez toujours à bord une corde flottante d'au moins 15 m qui pourra vous servir à remorquer une embarcation en cas de besoin. En eau vive, assurez-vous d'avoir une trousse de dégagement. Le matériel abandonné dans l'eau, ou emporté par le courant, se transforme en déchets.
- Équipez-vous de sacs ou de bacs refermables adaptés à la taille de votre embarcation pour trier et rapporter séparément les déchets, les contenants consignés et les matières recyclables et organiques.
- Ramassez rapidement les mini déchets, les mégots et les autres détritiques sur la plage ou dans l'eau qui pourraient être consommés par la faune aquatique et les autres animaux. On peut facilement les perdre de vue dans le sable.
- Quand il n'y a pas de toilettes, sachez comment éliminer vos excréments dans des trous sanitaires que vous creuserez dans la matière organique à au moins 60 m des rives, des sources d'eau, des sentiers et des emplacements de camping.
- Si vous vous servez d'une toilette portable, assurez-vous de connaître les exigences du gestionnaire pour éliminer le contenu de manière sûre et hygiénique. Videz la cuvette à la station de pompage ou apportez les sacs de déchets solides et liquides au point de dépôt clairement désigné.
- Quand vous ne pouvez pas utiliser de toilettes ou de trous sanitaires, prévoyez un système d'emballage sanitaire commercial ou de fabrication maison pour que chaque personne puisse rapporter ses déchets humains en toute sécurité pour soi et les autres.
- Urinez sur un sol nu à un minimum de 60 m des lacs et des cours d'eau. Des produits pharmaceutiques courants peuvent se retrouver dans l'urine et polluer l'eau.
- Ne lavez rien dans un lac ou un cours d'eau, et surtout pas en utilisant du savon même s'il est biodégradable. Transportez la quantité d'eau nécessaire à au moins 60 m du bord de l'eau.
- Épongez l'écran solaire et le répulsif à insectes sur votre corps avant d'aller nager. Choisissez idéalement un écran solaire minéral, formulé avec de l'oxyde de zinc ou de l'oxyde de titane. Plusieurs ingrédients des écrans solaires chimiques ne sont pas facilement biodégradables et sont susceptibles de nuire aux écosystèmes aquatiques.
- Lisez bien les étiquettes et vérifiez les logos. Les termes « vert », « responsable » ou « durable » ne garantissent pas que le savon et les autres produits corporels sont inoffensifs.



# Laisser intact ce que vous trouvez


## PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Préservez l'héritage historique et le patrimoine culturel des canaux et des autres voies de navigation. Observez les épaves, les vestiges, les artefacts et les sites naturels sacrés sans les endommager. Si vous découvrez un bien ou un site archéologique, [informez-en le gouvernement du Québec](#). Toute découverte de bien archéologique associé à une épave doit également être déclarée à Transports Canada.
- Laissez les plantes aquatiques, les galets, les roches et les coquillages à leur place, au fond de l'eau, sur les berges et sur les plages. Comme tous les éléments naturels, ils font partie d'écosystèmes qui maintiennent la faune et la flore en santé.
- Laissez telles quelles les formations géologiques fragiles comme les dunes ou les falaises de sable. Évitez d'y marcher hors des sentiers.
- Préservez le bois de grève qui fait le charme des rivages. Il sert aussi de rempart contre les crues et les vagues en stabilisant les berges et en freinant l'érosion.
- Remplacez à leur emplacement d'origine les pierres et les rondins de bois ayant servi à amarrer votre embarcation.
- Protégez l'écorce des arbres en plaçant un sac de rangement ou du matériel de rembourrage sous la corde qui sert à attacher votre embarcation.
- Ne touchez pas aux balises et aux bouées, car elles assurent la sécurité de la navigation. Certaines signalent la présence de plantes aquatiques envahissantes.
- Éloignez-vous toujours des colonies de plantes aquatiques envahissantes dans l'eau et sur les berges. Autrement, elles pourraient se propager à d'autres zones en s'accrochant à la coque de votre embarcation.
- Ramassez et jetez à la poubelle les objets de plastique ou de styromousse laissés à l'abandon dans l'eau. Les espèces envahissantes risquent de dévaster la zone si elles s'agrippent à ces supports.
- Nettoyez, videz et séchez adéquatement l'intérieur et l'extérieur de votre embarcation, vos pagaies ainsi que votre remorque entre chaque sortie. Apprenez-en plus sur un nettoyage efficace!
- Détachez entièrement les plantes aquatiques et les autres organismes visibles à l'œil nu de vos chaussures, de votre veste de flottaison et des autres objets entrés en contact avec l'eau. Jetez les résidus à la poubelle pour prévenir toute réintroduction dans le milieu naturel.
- Si aucune installation n'est disponible sur place, trouvez une [station de nettoyage](#). Sinon, utilisez une station de lavage portable à un minimum de 30 m du bord de l'eau, des ruisseaux, des fossés et des bouches d'égout.
- Si vous croyez avoir trouvé une espèce exotique envahissante, photographiez-la et [signalez sa présence](#). Vous contribuerez ainsi à améliorer les connaissances sur la répartition de ces espèces au Québec.



# Minimiser l'impact des feux

## PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Évitez les impacts persistants des feux de camp dans l'environnement : optez pour la cuisine sur un réchaud portatif.
  - Vérifiez les restrictions en vigueur à la [SOPFEU](#) et auprès du gestionnaire de territoire avant d'allumer un feu de camp.
  - Avant de faire des feux, vérifiez toujours que le vent ne risque pas d'emporter d'étincelles. Le danger d'incendie augmente à partir de 20 km/h (les petites branches commencent à s'agiter).
  - Quand les feux à ciel ouvert sont autorisés, utilisez les foyers extérieurs et les ronds de feu existants et suivez nos recommandations pour en limiter l'impact.
  - Dans les secteurs non aménagés de l'arrière-pays, prévoyez un foyer portable. Sinon, réservez du temps pour construire un feu de plage ou un feu sur butte adapté à l'environnement fragile où vous vous trouvez.
  - Placez les réchauds portatifs, les foyers portables et les barbecues sur le sol nu, le gravier ou le sable.
  - Allumez des feux de petite taille. Si le ramassage du bois est permis, brûlez uniquement du bois sec jonchant le sol et pouvant être rompu à la main. Récoltez-le sur une superficie assez grande pour minimiser l'impact de votre récolte.
  - Laissez réduire en cendres les morceaux de bois et les braises. Éteignez complètement votre feu avec de l'eau. Vérifiez que les cendres sont bien froides au toucher avant de quitter les lieux.
- 
- Après avoir utilisé un barbecue au charbon de bois, mettez les cendres dans un bac à cendres installé sur place. Sinon, rappez les cendres dans un contenant étanche pour ne pas laisser de substances toxiques dans le milieu naturel.
  - Si vous avez allumé un feu de plage ou un feu sur butte, remettez les lieux à leur état naturel. Retirez les cendres et dispersez-les à travers la végétation, à au moins 60 m du bord de l'eau. Ne les jetez jamais dans l'eau. Les cendres contribuent à la prolifération des algues nuisibles au milieu aquatique.



# Respecter la vie sauvage

## PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Apprenez à reconnaître les oiseaux, les espèces aquatiques et les mammifères marins en situation précaire que vous êtes susceptible d'apercevoir. Sachez quelle distance réglementaire vous devez obligatoirement maintenir entre votre embarcation et les espèces qui sont protégées.
- Utilisez la règle du pouce pour maintenir une distance suffisante avec les autres animaux qui ne sont pas visés par des mesures de protection particulière. Tendez votre bras devant vous, serrez le poing, levez le pouce en l'air et fermez un œil. Reculez jusqu'à ce que la forme de votre pouce cache complètement le corps de l'animal.
- Familiarisez-vous avec le comportement des espèces animales pour pouvoir détecter le moindre signe de nervosité. Limitez vos périodes d'observation à une trentaine de minutes. Éloignez-vous au moindre signe de nervosité ou changement de comportement.
- Écartez-vous des échoueries de phoques et des sites de reproduction d'oiseaux, de tortues et d'autres espèces protégées qui sont interdits d'accès.
- Pagayez loin des rivages, des rochers et des falaises où des animaux s'abreuvent, s'alimentent, couvent leurs œufs ou veillent sur leurs petits.
- Diminuez les risques de dérangement et de collision avec des animaux. Quand vous croisez des animaux, ralentissez tout en maintenant le cap. Évitez les éclats de voix et le bruit excessif.
- N'attirez pas les animaux avec de la nourriture. Ils risquent de perdre leur méfiance naturelle à l'égard des embarcations et des humains et se mettre en danger.
- Avant d'accoster, de descendre de votre embarcation ou de déballer votre matériel, examinez bien les rives afin de repérer tout signe de nidification ou d'autre présence animale. Quand c'est le cas, recherchez plutôt un site déserté par la faune.
- Évitez de déplacer ou d'endommager les éléments naturels sur le littoral et sous la limite des marées basses. Les rivages sablonneux, rocheux et vaseux abritent des plantes et des animaux qui ne peuvent pas survivre ailleurs.
- Ne prenez aucun risque pour votre sécurité et pour la protection de la faune. Si vous croyez être témoin d'un acte de braconnage ou d'un geste allant à l'encontre d'animaux sauvages ou de leur habitat, contactez [SOS Braconnage – Urgence faune sauvage](#) au 1 800 463-2191.
- Si vous observez un mammifère marin – phoque ou baleine – en difficulté ou mort, communiquez avec le [Réseau québécois d'urgences pour les mammifères marins](#) au 1 877 722-5346.
- Sachez reconnaître les autres situations qui pourraient nécessiter un signalement à caractère environnemental.

# Respecter les autres

## PRATIQUES RECOMMANDÉES

- Planifiez vos sorties sur l'eau en dehors des périodes et des lieux de grande affluence. Optez pour un plan B si la capacité maximale du stationnement ou de la rampe de mise à l'eau est atteinte.
- Entretenez un climat de bonne entente et de coopération avec les autres groupes.
- Évitez de monopoliser les rapides et les vagues stationnaires pendant que d'autres pagayeurs ou pagayeurs attendent leur tour.
- Veillez à ne pas faire trop de bruit ni parler trop fort en vous approchant d'autres embarcations et des lieux de baignade, de camping ou de villégiature. Éteignez vos haut-parleurs ou réglez le volume au niveau le plus bas. Attention, les sons portent loin sur l'eau!
- Suivez les règles de priorité de passage. Vous devez toujours laisser passer les bateaux à moteur. Accordez également le passage aux canots et aux kayaks qui arrivent par la gauche. Les embarcations les moins rapides gardent la droite.
- Gardez une bonne distance entre votre groupe et les autres embarcations, restez bien visible et signalez vos intentions. C'est une question de sécurité et de prévention des collisions!
- Restez à moins de 100 m des rives et observez les zones interdites au sillage. Vous protégerez ainsi les personnes qui pêchent, nagent ou pratiquent d'autres activités nautiques près du rivage.
- Ne vous arrêtez pas sur les terrains privés situés le long des lacs ou des cours d'eau. Accostez uniquement aux rampes de mises à l'eau et aux aires de repos autorisées.
- Dans les secteurs de camping sans réservation, envoyez une embarcation en éclaireuse pour vérifier si le site que vous convoitez est toujours libre et de la bonne taille pour votre groupe. Laissez les grands emplacements de camping aux groupes plus nombreux.
- Déplacez rapidement votre remorque, votre embarcation et votre matériel s'ils obstruent le passage ou l'accès à l'eau.



## EN SAVOIR PLUS SUR LES PRATIQUES RESPONSABLES



Camping



Observation  
et photographie  
de la faune



Pêche



Randonnée  
pédestre



Les sept principes  
Sans trace



CETTE FICHE S'INSPIRE DES SEPT PRINCIPES SANS TRACE.  
ELLE A ÉTÉ RÉDIGÉE AVEC LA PARTICIPATION DES ORGANISMES SUIVANTS :



**Environnement,  
Lutte contre  
les changements  
climatiques,  
Faune et Parcs**



Crédit photos : Yan Kaczynski – Emplacements : Parc régional  
de la Forêt Ouareau, rivière Matawin, Cantons-de-l'Est  
E03-B03q-2604