

Checklist de Sécurité et Équipement : Canoë Gonflable

1. Vérification du matériel (Le canoë)

- Inspection visuelle de la coque : absence de déchirures, coupures ou usure anormale.
- Vérification des valves : bouchons bien serrés et étanches.
- Pression de gonflage : respecter la pression recommandée par le fabricant (utiliser un manomètre).
- Fixation des accessoires : vérifier la solidité des sièges, cale-pieds et sangles de maintien.
- Ailerons (dérives) : s'assurer qu'ils sont correctement clipsés et verrouillés.

2. Équipement de sécurité individuel

- Gilet de sauvetage : conforme aux normes CE, adapté au poids et bien ajusté.
- Sifflet de signalisation : fixé au gilet de sauvetage pour être accessible immédiatement.
- Chaussures fermées : type aquashoes ou vieilles baskets pour protéger les pieds.
- Vêtements adaptés : adaptés à la température de l'eau et de l'air (combinaison néoprène si nécessaire).
- Protection solaire : crème solaire, lunettes de soleil avec cordon et chapeau.

3. Équipement de navigation et accessoires

- Pagaies : vérifier l'état des pales et le bon verrouillage des sections (si démontables).
- Kit de réparation d'urgence : rustines, colle adaptée, clé de valve et ruban adhésif toilé.
- Sac étanche : pour protéger les objets personnels, les clés et les papiers.
- Moyen de communication : téléphone portable dans une pochette étanche flottante.
- Système d'écopage : éponge ou petite pompe manuelle pour vider l'eau.

4. Préparation et planification de la sortie

- Météo : consulter les prévisions locales (vent, orages, niveau de l'eau).
- Itinéraire : informer un proche de votre parcours et de l'heure de retour prévue.
- Répartition du poids : charger le canoë de manière équilibrée pour assurer la stabilité.
- Hydratation et nutrition : prévoir de l'eau en quantité suffisante et des en-cas énergétiques.
- Réglementation : vérifier les autorisations de navigation sur le cours d'eau choisi.