



# Le P'tit Rappel

Hiver 2004

Journal officiel du Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal Inc.

<http://www.cckevm.org>



## Dans ce numéro:

- MOT DE LA PRÉSIDENTE
- PRATIQUES LIBRES 2004
- MOT DU DIRECTEUR PÉDAGOGIQUE
- TÉLÉMARK
- MOT DE LA SECRÉTAIRE
- COURS D'INITIATION AU KAYAK
- SKI ALPIN AU MT-GARCEAU
- COIN RECETTES
- CABANE À SUCRE
- ETC.

## L'équipe du journal

Mise en page et  
Rédacteur en chef

Jocelyn Lajoie

Révision

Yves Forget

## Collaborateurs

Anne Tremblay  
Carole Ouellet  
Denise Sauriol  
John-Patrick Altimas  
Lucie Germain  
Patrick Allen  
Renée-Isabelle Prevost  
Rhéal Ouellet  
Yves Dallaire

## Photos et Dessin

François Fortin

## Distribution

Louise Vanier

## Sommaire

- 3 - MOT DE LA PRÉSIDENTE
- 4 - PRATIQUES LIBRES 2004
- 4 - MOT DU DIRECTEUR PÉDAGOGIQUE
- 5 - TÉLÉMARK
- 6 - MOT DE LA SECRÉTAIRE
- 7 - COURS D'INITIATION AU KAYAK D'EAU VIVE
- 7 - SORTIE DE SKI ALPIN AU MT-GARCEAU
- 9 - COIN RECETTES
- 11 - AVOIR ENVIE DE CHANGER DES CHOSES
- 12 - RÉUNION DES RESPONSABLES DE SORTIE
- 13 - MOT DE LA DIRECTRICE DU MARKETING
- 13 - 20 ANS DÉJÀ
- 14 - REMERCIEMENTS
- 15 - HISTOIRES D'HORREUR...COMMENT LES ÉVITER!!
- 16 - CABANE À SUCRE

Page couverture: Renée-Isabelle Prevost et Thierry Lévêque  
© François Fortin 2003

**Prochain numéro: Printemp 2004**  
**Date de tombée: 10 Avril 2004**

Le P'tit Rappel est le journal officiel du **Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal**. De parution trimestrielle, il est préparé par les communications du **CCKEVM/ Le Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal Inc.** Il s'agit d'un organisme à but non-lucratif dont les objectifs sont: la promotion du développement du canoë-kayak d'eau vive (dans la région de Montréal) et l'accessibilité des rivières sportives du Québec. Nous tenons à souligner que les idées et les opinions exprimées dans les articles et reportages du Journal sont celles des auteurs et n'engagent en aucune façon la responsabilité du journal Le P'tit Rappel ou du **Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal Inc.**

### Ecrivez-nous:

Si vous avez des commentaires, suggestions ou encore, si vous désirez contribuer à la réalisation du Le P'tit Rappel, n'hésitez plus.

Communiquez avec nous:

CCKEVM, A/S C.E.A.S.Q. College Rosemont,  
6400, 16e avenue

Montréal (Québec) H1X 2S9 <http://www.cckevm.org/>

Tél. : (514) 722-2551 Composez le 7 puis le 2. Vous pouvez laisser un message.



## Mot de la présidente

Bonjour!

Au moment où j'écris ces lignes une superbe journée d'hiver sévit. Alors que les températures se situent dans la région des  $-25^{\circ}\text{C}$ , il est bon d'être au chaud dans la maison!

Cette année sera la vingtième année d'existence du Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal. Depuis 20 ans, une bande de personnes passionnées permettent à d'autres personnes de découvrir et pratiquer ce sport qu'est le kayak d'eau vive. Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à bâtir et à faire du Club ce qu'il est aujourd'hui. Merci à tous ceux qui se sont impliqués et qui s'impliquent encore. Vous trouverez un peu plus loin dans ce journal un court article où il est question de ceux qui étaient sur le comité administratif du Club et de ceux qui le seront à partir de maintenant.

En ce début de nouvelle année le temps est aux résolutions et aux projets mais je veux toutefois prendre le temps de remercier toutes les personnes qui se sont déplacées lors de la dernière assemblée générale du CCKEVM. Nous sommes bien conscients que ces réunions sont longues et peuvent parfois être ennuyantes à première vue mais elles sont là pour vous tenir au courant de ce qui se passe dans votre Club et afin d'assurer la continuité de ce Club. Encore cette année, plusieurs projets semblent prendre forme. Plusieurs personnes posent des questions, notamment sur l'implication du Club dans les dossiers de protection des rivières, et nous avons reçu des suggestions très intéressantes. Parmi ces projets se trouve la refonte du site web pour lui donner un look plus actuel et de nouvelles fonctionnalités, l'organisation d'un événement pour souligner le vingtième du Club et la mise sur pied d'un comité qui permettra de faire un suivi des différentes actions possibles ou tenues du côté de la protection des rivières. Il est très agréable de voir des gens qui se questionnent et s'impliquent. Il vous est toujours possible de vous impliquer même si vous n'étiez pas présents lors de cette soirée, communiquez avec un membre du comité administratif ou avec les personnes responsables de chacun des groupes de travail. Merci également à tous ceux qui nous ont donné leurs noms comme « bénévoles à la pigo » : nous serons sans gêne pour faire appel à vos services :o)

Il ne faut pas oublier non plus toutes ces personnes qui s'impliquent dans l'ombre: M. Dupont s'occupe de la location de nos embarcations et pousse son implication jusqu'à effectuer plusieurs réparations sur celles-ci, Jocelyn Lajoie s'occupe de produire le présent journal que vous lisez, Louise Vanier s'occupe de son expédition, Yanick Heynemand s'occupe de produire les étiquettes pour le journal, de maintenir la base de données concernant les membres à jour, Yves Forget corrige entre autres les textes (merci!) du journal, Daniel Landry s'est occupé de l'organisation concernant le nettoyage des berges de la rivière Rouge, etc. C'est grâce à toutes ces personnes que j'ai décidé de continuer mon mandat.

Je veux profiter de la dernière année de mon mandat pour effectuer un rapprochement avec la Fédération québécoise de canoë-kayak d'eau vive (FQCKEV) puisque celle-ci semble vouloir intégrer de façon très sérieuse un volet "récréatif" au sein de sa structure. Je veux également que nous renouvelions nos succès passés et que le Club continue à promouvoir le kayak d'eau vive et sa pratique de façon sécuritaire.

Par dessus tout, j'espère continuer à voir des gens heureux de pagayer, heureux de pagayer ensemble. J'espère que vous n'hésitez pas à venir me voir pour faire toute suggestion qui pourrait améliorer le fonctionnement du CCKEVM ou votre confort au sien de celui-ci.

Merci,

*Renée-Isabelle Prevost*  
Présidente

## Pratiques Libres 2004

Hé oui ! Il est déjà temps de se préparer pour la prochaine saison de kayak. Pour ce faire, quoi de mieux que des sessions de pratique en piscine ? Comme par le passé, le Club organise des soirées de pratique libre en piscine et le nombre de ces pratiques passe à dix cette année (2 de plus qu'avant).

Les pratiques auront lieu au même endroit que les dernières années, soit au Collège Rosemont, coin Beaubien et 16 ième avenue. L'entrée des kayaks se fera par l'entrée qui fait face à la 16 ième avenue près de la piscine, et non par l'entrée principale.

Il est à noter que les pratiques libres sont conçues pour permettre aux membres de se pratiquer. Si vous y emmenez des débutants, vous en êtes entièrement responsables. De plus, des règles de sécurité vous seront remises lors de votre inscription. Pour le bon déroulement des pratiques et plus de plaisir, je vous invite à les suivre.

**Les pratiques libres se tiendront les samedis soir de 18h00 à 20h00 du 31 janvier au 17 avril 2004 (sauf 27 mars et 10 avril).** Vous pourrez accéder aux vestiaires à compter de 17h30 et vous devrez avoir quitté ceux-ci au plus tard 30 minutes après l'activité. À certaines occasions, il pourrait y avoir présentation des nouveaux équipements par les fabricants et boutiques de plein-air.

Comme par les années passées, les membres pourront entreposer leur kayak au sous-sol de la piscine pendant la période des pratiques libres. Le kayak doit être propre à l'intérieur comme à l'extérieur avant d'arriver à la piscine.

Bonne saison 2004

Yves Dallaire  
Directeur pédagogique

### Mot du directeur pédagogique

J'ai découvert le kayak d'eau vive il y a un peu plus de 3 ans et j'ai eu la piqûre immédiatement. Devenir moniteur est pour moi une bonne façon de transmettre ma passion pour le kayak d'eau vive à d'autres. C'est donc avec enthousiasme que je commence ma première année d'un mandat de deux ans en tant que directeur pédagogique et de la formation.

Le rôle de directeur pédagogique est essentiellement de planifier les cours donnés par le Club et de représenter les moniteurs sur le CA. En plus d'être l'une des principales entrées d'argent pour le Club, les cours offerts par le Club sont un outil exceptionnel pour le recrutement de nouveaux membres. C'est pourquoi je ferai de mon mieux afin de maintenir le niveau de satisfaction extraordinaire que nous avons face aux cours de kayaks offerts par le Club.

En terminant, j'aimerais remercier Éric Rousseau pour le travail qu'il a fait l'année dernière en tant que directeur pédagogique et pour son implication au sein du Club.

Merci,

Yves Dallaire  
Directeur pédagogique

**INITIATION**  
**AU**  
**TÉLÉMARK**  
*5 ième édition*

DATES : 8 février 2004

ENDROIT : Centre de ski Morin Heights

COÛT : \$30.00 (équipement et remontée)  
\$20.00 (remontée seulement)

HEURE : 08h00 au centre de location

RÉSERVATION

AVANT LE : 1 février 2004  
**nécessaire pour réserver l'équipement et  
les billets de remontée**

INFORMATIONS  
NÉCESSAIRES : Taille, poids, pointure de botte

Au plaisir,



*Carole & Rhéal Ouellet*  
514-620-7792

## Mot de la secrétaire

Bonjour à tous

On se connaît peu puisque c'est la première année que je pratique le kayak. Mais peut-être m'aurez-vous rencontrée sur une rivière l'été dernier vêtue de ma longue combinaison de néoprène noir que je n'ai pas quittée même par 30 degrés Celsius pagayant, nageant ou portageant. — La première année, le kayak d'eau vive est un sport résolument complet et dans mon cas mes sorties se donnaient souvent des airs de triathlon.

Voilà que contre toute attente j'occupe maintenant le poste de secrétaire du Club. J'ai accepté avec une certaine insouciance, comme quand mon chum m'a proposé de pratiquer ce sport dont le simple nom me donnait des palpitations. Je croyais ne pas être faite pour le kayak, mais j'avais sous-estimé l'immense plaisir qu'on peut prendre à dépasser ses peurs et comment il est agréable de le partager avec d'autres. Durant l'été, la beauté sauvage des rivières a fait le reste. J'étais conquise. Ça devait se sentir, on m'a proposé de m'impliquer et je me suis dit pourquoi pas.

Ça me plaît bien de pouvoir me mêler des affaires du Club et de savoir tout ce qui se tramera en secret dans les C.A.. Faudra d'ailleurs que je note tout ce qui se dira durant ces conseils occultes, c'est ma tâche paraît-il.

Enfin, j'essaierai autant que possible de suivre les traces toutes nettes qu'a laissées derrière lui mon prédécesseur Jean-Marc, toujours tout sourire et prêt à m'expliquer les choses de la vie d'une secrétaire. ( Merci Jean-marc! )

Puisque je voulais que le temps passe très vite d'ici la prochaine saison et ayant fait du design graphique mon gagne-pain, je me suis également impliquée dans la refonte de notre site Web, on y travaille actuellement — gros « lifting » en vue, vous êtes prévenus —. Et pour terminer, je suis aussi de l'organisation du 20<sup>e</sup> anniversaire du Club. Bref, d'une façon ou d'une autre, on devrait finir par se connaître un jour.

### Appel à tous

( aux anciens tout particulièrement )

Lors de cette journée anniversaire, nous avons eu l'idée de faire une petite expo qui montrerait l'évolution des kayaks d'eau vive depuis 20 ans.

Avec quoi pagayait-on il y a 20 ans ? 15 ans ? 10 ans ? Vous êtes peut-être la personne qui avez un équipement désuet et qui consentirait à nous le prêter pour l'événement ? J'aimerais que les changements majeurs dans ce sport depuis les vingt dernières années y soient représentés et expliqués. Si vous avez du matériel photo ou de vrais bateaux qui pourraient servir pour préparer cette exposition, des textes éclairants à me recommander ou simplement le récit de votre propre expérience vous seriez bien gentil de m'écrire un petit mot à l'adresse suivante :

[secrtaire@cckevm.org](mailto:secrtaire@cckevm.org)

Je vous remercie à l'avance de votre très précieuse collaboration.

À très bientôt,

Anne Tremblay

## Cours d'initiation au kayak d'eau vive (en piscine)

Ce cours s'adresse au novice qui a très peu ou pas d'expérience de kayak. Les élèves apprennent les techniques et manœuvres de base utilisées en kayak d'eau vive, y compris l'esquimautage.

Durée : cinq sessions à raison de deux heures par session (dix heures au total).

Coût : 115\$ (équipement et carte de membre 2004 inclus)

Il y a présentement 5 cours de disponibles:

- vendredi 20h00 à 22h00 du 13 février au 19 mars (sauf 27 février )
- lundi 20h15 à 22h15 du 16 février au 15 mars
- dimanche 18h30 à 20h30 du 22 février au 21 mars
- lundi 20h15 à 22h15 du 22 mars au 26 avril (sauf 12 avril)
- dimanche 18h30 à 20h30 du 28 mars au 2 mai (sauf le 11 avril)

\* Note : il y a eu un petit changement d'heure les dimanches et les lundis.

s'inscrire directement sur le site web au [www.cckevm.org](http://www.cckevm.org)

info pour les cours: Yves Dallaire [yvesdallaire@yahoo.com](mailto:yvesdallaire@yahoo.com)  
info pour les inscriptions: Yanick Heynemand [yanick.heyneband@sympatico.ca](mailto:yanick.heyneband@sympatico.ca)

*Yves Dallaire*  
Directeur pédagogique

## Sortie de ski alpin au Mt-Garceau

Amateurs de ski alpin, de planche et de télémark, joignez-vous à la bande de joyeux patrouilleurs/kayakistes qui hivernent au Mt-Garceau. J'ai nommé; Big John-Patrick, Big Pat D alias Dr. Love, Miss Dairy Queen (Nadia), Fudge (M. Dairy Queen), Monsieur V.I.P. Allen, Klaxon, Ben Laden, celui qui n'a pas besoin de surnom, depuis que Mom est en prison, ainsi que moi-même, sans oublier les Groupies, Véro et Isa.

Samedi le 20 Mars,

au Mont-Garceau à St-Donat,

Coût du billet pour la journée 20\$

Notez qu'il n'y a pas d'équipement de télémark en location.

**Vous devez confirmez votre participation au plus tard le 15 mars, contactez moi à [lucie@fm-info.com](mailto:lucie@fm-info.com) ou au 514-729-0423**

*Lucie Germain*  
Directrice des communications

# RIVIÈRE OUAREAU 7ième année 24 & 25 AVRIL 2004

**RIVIÈRE OUAREAU**  
**24 - 25 AVRIL 2004**

## **SAMEDI**

**S**ection Ouareau, Les Capucines  
**Niveau: intermédiaire & avancé**

## **DIMANCHE**

**S**ection Ouareau, Les Capucines  
**Niveau: intermédiaire & avancé**

**S**ection Ouareau (en aval du Lac Ouareau)  
**Niveau: avancé**



## **POUR RÉSERVER VOTRE PLACE**

De façon à permettre aux organisateurs de réserver les repas, vous devez réserver votre place avant :

**VENDREDI LE 16 AVRIL 2004**

**AU**

**514-620-7792 Carole ou Rhéal Ouellet**

### **FORFAIT**

**\$ 20.00** (*avant le 16 avril*)

**\$ 24.00** (*après le 17 avril*)

**souper, samedi**

(*spaghetti à la viande avec boulettes*)

**coucher, samedi (camping)**

**brunch, dimanche**

**A**pportez votre sac à couchage **d'hiver**,  
votre matelas de sol et votre tente ainsi que  
deux lunchs pour vos dîners.

## Chili 101

30 ml	huile végétale
1	gros oignon haché
1	poivron vert haché
375 gr.(3/4 lb)	bœuf haché mi-maigre ou maigre
796 ml	tomates égouttées (1 grosse canne, Aylmer ou sélection Mérite)
540 ml	fèves rouges égouttées ( 1 canne Unico ou Primo ou Sél. Mérite)
45 ml	pâte de tomate (Hunt)
15 ml	poudre de Chili
2 ml	oregano
1 ml	piment broyés
	un soupçon de sel

Faire sauter l'oignon et le poivron dans l'huile 10 min. à feu moyen. Ajouter la viande et brunir. Ajouter les tomates, les fèves, la pâte tomate et les épices et mélanger. Ajouter le sel au goût et mijoter 2 heures.

Servir avec du pain français, de la salade Ceasar, ou du riz blanc.

Pour les expéditions on peut aussi le déshydrater; étendre une mince couche sur une tôle à biscuit, mettre au four à 100f pendant une nuit, ou jusqu'à la déshydratation complète.

*Lucie Germain*

## Poulet "trojan"

Recette "capotante" pour les jours de fête

4 portions

- 4 poitrines de poulet
- 8 tomates séchées dans l'huile, hachées finement
- 1 piment rouge rôti, haché finement
- 1/2 t. de fromage mozzarella râpé
- des feuilles d'épinard fraîches, passées au micro-ondes 10 sec.
- origan séché

Ouvrir chaque poitrine de poulet en portefeuille.

Aplatir chaque poitrine avec un rouleau à pâte

Placer une feuille de papier ciré sur le poulet avant d'utiliser le rouleau à pâte.

Étendre successivement sur chaque poitrine

- √ une pincée d'origan
- √ des feuilles d'épinard
- √ le quart des tomates séchées et du piment rouge rôti
- √ le quart du fromage mozzarella

Rouler chaque poitrine sur elle-même en commençant par la partie la plus étroite  
Envelopper hermétiquement chaque rouleau de poulet dans du papier saran  
Répéter cette opération avec un autre papier saran pour chaque poitrine.

Faire cuire les rouleaux de poulet dans de l'eau bouillante pendant 15-20 min.

Au moment de servir, retirer le saran, trancher chaque rouleau en tranches de 2 cm.  
Disposer en « banane » dans l'assiette sur une sauce au vin blanc du commerce.  
Accompagner de riz et de légumes verts au goût.

*Denise Sauriol*

## “POULET BIN MANGEABLE”

Pour dix poitrines de poulet (Ça s'applique aussi au porc et/ou au bœuf)

1 grosse c. à soupe d'ail haché  
2 c. à soupe de jus de citron  
500 ml de yogourt nature  
1/2 tasse d'huile d'olive (vierge, extra vierge ou  
super tellement trop vierge... en fait on s'en fout!)  
1 grosse pincée de sel  
1 grosse pincée de sucre  
Plein de poivre  
Bin plein de graines de pavot (2 cuillères à soupe)

- Mariner au réfrigérateur pour au moins 24 heures (plus c'est long, meilleur c'est)
- On peut ajouter de la couleur et de la saveur en ajoutant du **paprika** (1 c. à soupe)
- On peut ajouter du piquant en ajoutant du **chili** (1 c. à soupe)
- On peut ajouter encore plus de piquant en ajoutant du **poivre de cayenne**  
(1/2 c. à thé ou plus selon le désir de souffrir des deux extrémités...)
- Finalement pour encore plus de saveur, on peut aussi ajouter  
des **fines herbes** et des **graines de moutarde** au mélange de marinade.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un grand plat.
- Faire des entailles (genre grille de tic tac toe) dans la viande.  
(ça permet à la marinade de pénétrer plus facilement dans la viande et  
ça accélère la cuisson du centre de la viande)
- Préchauffer le four à 500° F et mettre au four en réduisant la température à 350° F.
- Attendre que ça sente bon et vérifier la cuisson au centre en coupant la viande complètement.  
(si c'est pas cuit au centre faire cuire plus longtemps) "get the picture?"
- Le jus de cuisson, mélangé à de la crème et un peu de sel fait une sauce hallucinante! C'est super bon  
directement sur le poulet, accompagné de salade ou légumes ou mélangé avec des pâtes.
- La meilleure cuisson bien sûr, c'est sur le BBQ servi avec salade!

Enjoy!!!

*Patrick Allen*

## **Avoir envie de changer des choses**

Je suis membre du CCKEVM depuis 96. J'ai vécu plein de choses en 8 ans. Au cours de ces années, j'ai souvent pensé que pour changer des choses, je n'avais qu'à demander aux membres du C.A. et que tout se ferait de façon automatique. Et bien, j'ai appris que dans un Club où tout se fait de façon bénévole, si on veut que les choses s'améliorent, on doit d'abord s'impliquer personnellement. Donc, j'ai commencé à m'impliquer, premièrement, en organisant des sorties pour débutants puisque je trouvais qu'il n'y en avait pas assez. Par la suite je me suis impliquée tout simplement parce que j'y ai pris goût. J'ai donné mon nom afin de devenir aide moniteur pour les cours en piscine, j'ai aussi coordonné un cours d'initiation en rivière, et j'en passe...

L'automne dernier, avec plein d'idées en tête, j'ai décidé de faire le grand saut et de me présenter pour le poste de directeur(trice) des communications. Il y avait déjà une belle équipe au C.A. et j'avais envie de me joindre à eux. Et bien c'est fait, depuis la fin novembre, je suis la nouvelle directrice des communications.

Je vois ce mandat comme une façon de me rendre utile au Club et d'apprendre son fonctionnement plus en profondeur. Beaucoup de gens se sont impliqués avant moi et on fait du bon boulot. Beaucoup de membres s'impliquent encore et travaillent fort pour améliorer les outils qui sont disponibles à la communauté des pagayeurs. Personnellement, je me suis engagée à assurer la coordination des activités, à revoir les procédures à suivre lors d'une sortie, à mettre plus de choses par écrit. En bref, fournir plus d'outils aux membres qui organisent des sorties, et trouver une façon d'encourager ceux qui voudraient en organiser, mais qui n'osent pas.

La première chose que je veux faire, c'est une réunion des responsables de sortie. Cette réunion sera l'occasion de prendre le pouls des organisateurs et de mettre sur pied un petit code de procédures qui permettra un meilleur encadrement sur la rivière ainsi que pour toutes les autres étapes de la sortie. (voir l'avis de convocation plus bas)

Pour ce qui est des autres choses que je veux faire, ce ne sont pas ni les idées, ni les occasions qui manquent, mais je vais prendre les choses une à la fois.

Je vous communiquerai les nouvelles informations au fur et à mesure qu'elle seront rédigées. Si vous avez des commentaires ou des suggestions, n'hésitez pas à m'en faire part.

*Lucie Germain*

Directrice des communications CCKEVM

[dir.communications@cckevm.org](mailto:dir.communications@cckevm.org)

## **Avis de convocation pour la réunion des responsables de sortie du CCKEVM.**

**Vous organisez une sortie? Ce message s'adresse à vous!!**

Vous avez mis une sortie au calendrier ou vous avez envie d'en planifier une prochainement? Vous êtes alors invités à participer à la réunion des responsables de sortie. Cette réunion aura lieu le 1<sup>er</sup> avril 2004, à 19h00, au Collège Rosemont, 6400 16<sup>e</sup> avenue, angle Beaubien, Montréal.

Pourquoi une réunion? Pour donner des outils aux responsables de sortie, pour harmoniser les sorties en rivière, pour en faire des expériences plus agréables et plus sécuritaires. Je souhaiterais aussi avoir un briefing de la part des organisateurs quant à savoir ce que, eux, désirent lors de leur sorties, etc. Je vous communiquerai donc l'ordre du jour bientôt. Si vous voulez ajouter des points à l'ordre du jour, s.v.p. me les communiquer le plus tôt possible.

*Lucie Germain*

Directrice des communications

[dir.communications@cckevm.org](mailto:dir.communications@cckevm.org)



©2003 François Fortin

Robert Martin

## Mot de la directrice du marketing

J'occuperai encore cette année le poste de directrice du marketing et des relations publiques au sein du conseil d'administration du CCKEVM.

Mon principal objectif pour la saison 2004 sera d'entretenir les bonnes relations que le Club a su créer avec ses partenaires au cours des années précédentes. Pour ceux qui ne les connaissent pas bien, j'aimerais vous les présenter brièvement.

**La boutique Camp de Base** : Commanditaire de la navette au Jamboree depuis plusieurs années, ils offrent aussi au Club de nombreux prix de présence lors de nos événements ainsi que des rabais sur l'achat d'équipement nautique pour les membres du CCKEVM. (Pour plus de détails, consultez l'annonce dans le dépliant du Club saison 2004)

**Mountain Equipment Co-op** : Depuis l'ouverture de leur succursale à Montréal en mai 2003, la MEC a toujours appuyé le CCKEVM en offrant de nombreux prix de présence pour nos événements. (Pour plus de détails, consultez l'annonce dans le dépliant du Club saison 2004)

**La Boutique Levaque** : Cette boutique, que les amateurs de la rivière Rouge croisent souvent sur la rue principale à Hawkesbury, nous a donné des prix de présence lors du nettoyage des berges de la Rouge cet automne. (Pour plus de détails, consultez l'annonce dans le dépliant du Club saison 2004)

**La Boutique Kayak Junky** : Une toute nouvelle boutique qui ouvrira ses portes en juin 2004 et qui offrira des rabais sur l'achat d'équipement nautique pour les membres du CCKEVM. (Pour plus de détails, consultez l'annonce dans le dépliant du Club saison 2004)

**Budweiser** : Commanditaire de la bière au Jamboree 2003.

Je tiens donc à remercier tous ces partenaires qui, par leur générosité, contribuent grandement au succès des événements organisés par le CCKEVM. J'espère ainsi vous avoir fait connaître un peu mieux ces entreprises qui nous appuient et que vous n'hésitez pas à les encourager à votre tour. Bon hiver à tous!

*Nadia Gariépy*

Directrice du marketing et des relations publiques, CCKEVM

## 20 Ans Déjà

Et oui, c'est en 1984 que notre Club a vu le jour, donc 2004 est le 20<sup>ième</sup> anniversaire. Pour souligner cet événement, quelque chose se prépare pour le 11 septembre, alors il faut garder cette date libre pour venir célébrer cette occasion spéciale avec nous.

Le comité du vingtième a déjà eu une rencontre et cela promet beaucoup. Les membres débordent d'enthousiasme et les idées sortent à profusion.

Si vous avez du matériel (anecdotes, vieilles photos, etc.) sur les activités du Club, veuillez communiquer avec François Fortin, par email [ffortin@qa.international.com](mailto:ffortin@qa.international.com) ou par téléphone au 514-499-2071.

Pour en savoir plus sur cette journée de célébration, consultez le prochain P'tit Rappel.

*Rhéal Ouellet*

Pour le comité du 20<sup>ième</sup>.

## Remerciements

Bien sûr, l'un des points saillants de l'AGA reste les élections. Cette année quatre mandats se terminaient et un membre du CA a choisi de remettre sa démission, nous avons donc eu cinq postes à combler. Je veux souligner le travail effectué par Daniel Payment : le travail de trésorier est un travail ingrat car il demande à cette personne une implication constante et la production annuelle d'un bilan financier mais lorsque dans une même année il doit produire deux bilans financiers ça devient un travail très demandant. Daniel a choisi de démissionner de son poste avant la fin de son mandat, merci Daniel pour ton implication au sien du Club. Nous avons vu Yanick Heynemand accepter de relever Daniel dans son poste, poste que Yanick a auparavant occupé. Il faut noter que Yanick n'est pas resté bien loin du comité cette dernière année puisqu'il secondait Daniel dans ses tâches. Re-bienvenue officiellement à bord Yanick!

Le mandat de Carole Ouellet venait à terme. Carole a choisi de ne pas renouveler son mandat mais elle ne demeure pas très loin du comité administratif en mettant son très grand talent d'organisatrice au service du Club et en étant en charge de l'organisation de la fête soulignant le 20<sup>e</sup> anniversaire du Club. Je suis certaine que grâce à elle nous aurons droit à une fête mémorable ! Merci pour tout Carole ! Le poste de vice-président est maintenant occupé par François Fortin qui est bien connu de tous pour ses photos époustouflantes de kayakistes en action sur la rivière et à l'extérieur de celle-ci.

Je profite de l'occasion pour remercier Eric Rousseau qui s'implique au sien du Club depuis plus de six ans. Son dernier mandat en liste fut un mandat d'un an comme directeur pédagogique. Pour ceux qui connaissent bien Eric, vous savez que celui-ci a beaucoup de difficultés à dire non lorsque nous lui demandons de s'impliquer : afin de ne pas avoir le choix il a décidé de s'enfuir à l'autre bout de la Terre! En effet, Eric travaille maintenant très fort très loin d'ici, en Algérie pour être plus précise. Merci Eric mais nous espérons tous que tu reviendras car tu nous manqueras ! On va être gentils, promis ! :o) C'est maintenant Yves Dallaire qui sera notre directeur pédagogique. Yves est moniteur de kayak depuis un peu plus d'un an, il a donné plusieurs cours de kayak et a initié plus de personnes au kayak qu'il ne possède de doigts. Bienvenue à bord Yves !

Le mandat du directeur des communications venait lui aussi à échéance. Tout le monde connaît France, tout le monde a parlé ou vu France au cours des deux années où elle a occupé ce poste. Merci France d'avoir répondu à un nombre impressionnant de courriels, d'avoir pris encore plus de messages de la boîte vocale et d'avoir retourné tous ces appels. C'est sans compter la sollicitation pour les articles et les rapports de sortie ! Merci pour ton sourire et ton implication ! Ce sera maintenant au tour de Lucie Germain de nous tenir au courant des activités de notre Club, de vous harceler pour vos rapports de sorties, de vous rappeler les activités à venir et de répondre à un grand nombre de demandes d'informations. Lucie a commencé l'été dernier à s'impliquer en secondant France dans son poste et elle a plein de projets dans la tête. Tout ceux qui connaissent Lucie savent qu'elle s'implique à fond lorsqu'elle s'implique et qu'elle aime bien faire avancer les choses : merci Lucie et « let's go » ! En passant : ne jetez rien qui se recycle à la poubelle en sa présence, même en camping !!!

Le dernier des mandats, mais non le moindre, qui était mit en élection était celui de secrétaire. Peut-être ne connaissez-vous pas beaucoup Jean-Marc Boyte, celui qui occupait ce poste mais sachez que c'est beaucoup grâce à lui que vous avez mangé lors du Jamboree si vous y étiez ! Jean-Marc s'implique au sien du Club depuis plusieurs années déjà sur une base « rotative » : un mandat d'implication, un mandat de repos, un mandat d'implication, un mandat de repos... Cette façon de faire lui permet de recharger ses batteries et de revenir, plein d'entrain, parmi nous. Merci Jean-Marc pour tous tes sages conseils, pour ton dévouement lors du Jamboree, pour tous ces procès verbaux et ces ordres du jour. Je te souhaite une bonne période de repos. A ma très grande surprise, c'est Anne Tremblay qui a accepté le mandat de secrétaire du Club - bon OK je dois avouer que nous faisons toujours un peu de maraudage avant la fin d'un mandat afin de savoir qui pourrait bien être intéressé par des postes, je ne savais

vraiment pas qu'Anne était parmi les candidates à un poste après seulement quelques mois au sein du Club. Bienvenu Anne, j'espère que tu ne regretteras pas ce jour où tu as décidé d'embarquer dans un kayak !

Il ne faut pas oublier Nadia Gariépy et Stéphane Marchand qui continueront cette année encore leur excellent travail !

Merci à tous !

*Renée-Isabelle Prevost*  
Présidente

## **Histoires d'horreur...comment les éviter!!**

Bonjour tout le monde, bla bla ... l'hiver bla bla ... le printemps s'en vient et on sait tous qu'on a hâte mais, on passera pas trop de temps là-dessus et venons en aux faits; plusieurs années se sont écoulées depuis le jour où j'ai posé mes fesses dans un kayak pour la première fois...Et cette année encore, je compte mettre mon fessier contre ce plastique si agressif envers mon arrière-train...Mais, non sans craintes...

Après avoir vécu quelques expériences plutôt troublantes dans ma carrière de kayakiste amateur, j'en suis venu à la conclusion que, parfois, nos compagnons de descente ne sont pas toujours tout à fait prêts à nous secourir dans les mauvais moments et c'est pourtant là que nous avons le plus besoin d'amis...

Après avoir fait plusieurs rivières sans le Club avec seulement des amis de longue date et en qui j'ai une grande confiance, je suis allé faire une sortie sur la Gatineau avec le Club et je me suis rendu compte que, même si la sécurité est une priorité au Club et que les membres actifs depuis longtemps ont compris l'importance de cet aspect vis-à-vis nos confrères et sœurs kayakistes, les nouveaux kayakistes, même remplis de talents ne prennent pas assez d'initiatives face aux dangers que chacun court face à une rivière peu importe le degré de difficulté.

C'est donc le temps d'échanger vos pantoufles en Phentex reçues à Noël pour une corde de remorquage, des ballons de pointe ou un petit cours de sauvetage en rivière. Parce que votre sécurité dépend de vos compagnons de descente. Retenez bien ça. Si vous êtes dans un gros trou, vos compagnons sont supposés être responsables de votre survie et vice-versa. Donc, avant de descendre une rivière, soyez bien équipés et soyez certains d'avoir confiance en vos compagnons. Si vous encadrez soyez sûrs de bien pouvoir encadrer chacun(e) de vos participants lors d'une sortie avec ou sans le Club.

La rivière, aussi belle soit-elle, réserve son lot de surprises, bonnes et mauvaises. Donc, lors des sorties du Club, j'ose espérer voir plus de sacs à corde, trousse de premiers soins et de cordes de remorquage...Pour que tout le monde se sente et soit en sécurité sur toutes les rivières où nous pagaierons.

À bientôt et bons achats...

*John-Patrick Altimas*

## Cabane à sucre

Encore cette année, le printemps sera des nôtres! Pour plusieurs kayakistes « printemps » rime avec « rivières en crue » alors venez célébrer avec nous la crue des rivières en vous suçant le bec à la cabane à sucre « La petite coulée » de Saint-Esprit samedi le 27 mars 2004.

Comme par le passé, un bazar où il vous sera possible de vendre ou échanger vos articles de plein air et d'eau vive se tiendra dès 16h00. Le souper est prévu pour 18h00 avec au menu un repas traditionnel de cabane à sucre servi à volonté sans oublier la tire. Une période de musique suivra le souper et encore une fois nous aurons quelques prix de présence.

Notez que vous devez apporter votre boisson.

Date :

Samedi le 27 mars dès 16h00

Où :

L'érablière la Petite Coulée de St-Esprit  
143, rang des Continuations  
(450)839-2718

Coût :

Adulte, 16\$  
Enfants : 6 à 12 ans, 8\$  
3 à 5 ans, 5\$

Directions :

Route 25 Nord jusqu'à St-Esprit.  
Tournez à droite sur la rue St-Isidore.  
Tournez à gauche au bout du chemin, sur le rang  
Des Continuations.  
Continuez jusqu'au numéro 143, vous y êtes !!!

Si vous le désirez, il vous sera possible de vous procurer des billets lors des pratiques libres du 14 et du 20 mars. Si vous ne pouvez être présent aux pratiques libres vous pouvez réserver votre place en communiquant avec moi avant le 20 mars au 514-527-4651. Bien sûr, il sera possible de s'inscrire par la suite !

Emmenez famille et amis! En espérant vous voir en grand nombre.

*Renée-Isabelle Prevost*  
Présidente

