



# Le P'tit Rappel

Printemps 2005

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

<http://www.cckevm.org>



## Dans ce numéro:

- MOT DE LA PRÉSIDENTE
- RECETTE POUR UNE NAVETTE
- FIN DE SEMAINE SUR LA HAUTE MATTAWIN
- LE PETIT PURISTE ROUGE
- FAIRE SA PART POUR S'AMUSER
- NAGE EN EAU VIVE
- ORGANISATION DE SORTIE 101
- ETC ...

## L'équipe du journal

### Mise en page et Rédacteur en chef

Jocelyn Lajoie

### Révision

Yves Forget

### Collaborateurs

Benoit Trudel  
Claude Dubuc  
Eric Fugère  
Félix Martel  
Julie Tétrault  
Lucie Germain  
Mario Demers  
Renée-Isabelle Prevost

### Photos et Dessin

Patrick Allen  
François Fortin

### Distribution

Louise Vanier

## Sommaire

- 3 - MOT DE LA PRÉSIDENTE
- 4 - RECETTE POUR UNE NAVETTE SANS...TRÉBUCHETTES
- 7 - FAIRE SA PART POUR S'AMUSER
- 9 - LOCATION DE KAYAKS POUR LA SAISON 2005
- 10 - ORGANISATION DE SORTIE 101
- 13 - FIN DE SEMAINE SUR LA HAUTE MATTAWIN
- 15 - LA CHRONIQUE DU COMITÉ DE PROTECTION
- 15 - LA MORALE, OU CE QUE CACHENT CERTAINES RÈGLES
- 16 - LE PETIT PURISTE ROUGE
- 19 - MOT DU DIRECTEUR DU MARKETING
- 20 - NAGE EN EAU VIVE
- 24 - CALENDRIER 2005

Page couverture: Un illustre inconnu, Valleyfield  
© 2005 Patrick Allen

**Prochain numéro: Été 2005**  
**Date de tombée: 10 Juin 2005**

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. Collège 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 !

La saison des kayakistes se fait tardive cette année : il faisait froid à la cabane à sucre (en tout cas, moi j'avais froid sur ma petite chaise de métal alors que nous faisons l'accueil dehors !), la glace est encore présente sur beaucoup de rivières et les niveaux me semblent hauts pour la seconde semaine d'avril... En espérant que votre saison soit belle et bien remplie !

Encore une fois cette année l'entente avec le Camping Rolley's est renouvelée. Comme par le passé il vous faudra être muni de votre carte de membre pour vous prévaloir du stationnement gratuit et du camping à tarif réduit (7\$ la nuitée pour les membres et 15\$ pour les non-membres). Mme Rossati me demande encore de vous rappeler que les chiens sont interdits sur le site et me demande de remercier les membres pour leur coopération de l'an dernier. Pour plus de renseignements consultez le site web du Club ou communiquez avec la directrice des communications ou avec moi. L'entente avec le Camping de la Place Rouge est également renouvelé : vous pourrez vous stationner et accéder au terrain à la fin de la rivière, sur la rive gauche pour 1\$ : cela vous permettra de bien discuter des rencontres effectuées au rapide-des-tout-nus en profitant de quelques derniers coups de pagaie.

Une autre édition du fameux Jamboree de la rivière Rouge est en préparation pour les 9 et 10 juillet 2005. Ce sera la 10<sup>e</sup> édition de cette activité. Vous trouverez plus d'informations concernant la pré-inscription et cette activité sur notre site web dans les prochaines semaines. Nous faisons encore appels à ceux qui aimeraient donner quelques heures de leur temps ainsi que leur énergie à cette activité : nous avons toujours besoin d'aide ! N'hésitez pas à communiquer avec moi ou n'importe quel autre membre du CA pour plus de renseignements ! De plus, un « chef d'orchestre » devra être trouvé pour s'assurer que tout fonctionne bien sur place car ma très chère grand-mère aura 80 ans ce week-end là et cela se célébrera en famille! Si vous vous sentez l'âme d'une « gère-mène » ou bien celle d'un petit dictateur en chef, ce sera une belle occasion pour vous faire plaisir !

Sur ce je vous souhaite une bonne saison et du bon temps sur l'eau !

Merci.

*Renée-Isabelle Prevost*

Présidente

## Recette pour une navette sans...trébuchettes

Si vous avez déjà participé à une sortie du Club, vous avez probablement vécu des désagréments occasionnés par la logistique que nécessite l'organisation du transport des pagayeurs à la mise à l'eau et à la sortie de rivière. Ceux qui ont participé aux sorties d'envergure genre Gatineau, Jacques-Cartier, le Festival de la Ouareau, bref, toute sortie du Club où il y a de nombreux participants, savent de quoi je parle. Mon but ici est de vous offrir quelques conseils qui pourraient vous faciliter la vie lors de vos futures sorties.

En gros, il y a deux façons d'organiser une navette : La méthode "Anarchique", où chacun s'arrange avec qui il veut, et la méthode "Collective", où on fait une navette en groupe. Les deux méthodes ont leurs avantages et désavantages et se prêtent bien à différentes situations.

La méthode "Anarchique" se prête bien aux situations où le nombre de participants est très grand (20-30 personnes et 10 voitures ou plus). Dans ces situations, les gens sont rarement tous prêts à partir au même moment. Il y a les précoces, les pressés, les talonneux, les jaseux, les lambineux, les slo-mo, et le Patallen. Dans ces situations, vaut mieux laisser la nature suivre son cours et laisser les espèces similaires s'arranger entre eux. Il est important de quand même désigner une personne ressource qui s'assurera que personne ne se retrouve à pied.

La méthode collective quand à elle est idéale lorsque le groupe est petit à moyen ou lorsque les espaces de stationnement à la mise à l'eau sont limités ou lorsque la navette est très longue (dans ce cas, on parle presque de co-voiturage). Il y a quelques étapes nécessaires à l'organisation d'une navette collective:

- 1) **Le point de rencontre:** Bien souvent, on se rencontre à un endroit qui n'est ni la mise à l'eau, ni la sortie de l'eau. Si possible, donner le point de rencontre à l'un ou l'autre de ces endroits. Sinon, considérer la possibilité de déplacer tous les participants à l'un ou à l'autre suite au rendez-vous et y organiser la navette. Dans ce cas, vous n'aurez qu'à entasser tout le monde avec leurs bateaux dans le moins de voitures possible ou bien envoyer quelques voitures vides, selon le cas.
- 2) **Un seul chef de navette:** Il est important de désigner un(e) seul(e) chef de navette. En général, le (la) chef de sortie en a plein les bras à organiser son monde. Vaut mieux déléguer l'organisation de la navette à quelqu'un d'autre.
- 3) **Prendre les renseignements:** Le chef de navette devrait sur papier prendre les renseignements suivants (peut se faire à l'aide de la liste des participants):
  - Noms des chauffeurs
  - Nombre de places DISPONIBLES dans chaque voiture (chauffeur, passagers et embarcations)
- 4) **Calculer:** En se servant de ces informations, le chef de navette peut calculer le nombre de voitures qui seront nécessaires pour emmener tout le monde à la mise à l'eau et / ou pour remonter tous les pagayeurs et leurs bateaux à la fin de la descente, selon le cas. N'oubliez pas de considérer qu'à certains endroits, on ne peut laisser qu'un nombre limité de voitures.

## Les 10 commandements de la navette



©2005 Patrick Allen

- 1 - **Toujours penser sécurité lors des navettes.** Comme vous le savez sûrement, la vaste majorité des accidents en kayak se produisent à l'extérieur de l'eau.
- 2 - **Se souvenir qu'on est visible.** Nulle part ailleurs le manque de civisme des amateurs d'eau vive n'est aussi visible pour le "reste" de la population. Pensez-y bien...
- 3 - **Respecter le nombre maximum de passagers pour chaque véhicule.** Une ceinture de sécurité par passager. J'ai déjà vu des payeurs se retrouver à pied avec en bonus une contravention assez salée...
- 4 - **En convoi, respecter les limites de vitesse.** C'est con d'imposer sa vitesse aux autres, surtout si on se fait prendre à faire de l'excès et que tous les autres y passent. Et en plus, lorsque 10 voitures garnies de kayaks et/ou de canots passent en trombe sur un chemin de gravier poussiéreux devant les demeures des "locaux", faut pas être surpris de se retrouver avec 4 crevaisons et les vitres défoncées à la fin de la journée...
- 5 - **Se stationner intelligemment et du même côté.** Si vous bloquez la voie publique ou des entrées privées, voir la dernière phrase du 4e commandement...

- 6 - **Bien attacher les bateaux.** Chacun est responsable de bien attacher son bateau. Le conducteur devrait faire un dernier tour avant le départ au cas où. Il y a quelques années, j'ai mal attaché mon bateau sur le toit de la voiture d'un copain. Ça ma coûté un capot neuf et pas mal d'usure au fond de mon bateau qui a fait 300 pieds sur l'asphalte...
- 7 - **Apporter du linge sec.** J'ai toujours un petit sac compact tout prêt à mettre dans la voiture de la personne qui va me remonter à la fin de la descente (la mienne ou celle d'un autre). Serviette, sandales, vêtements, anorak et chandail chaud sont toujours prêt. Ça m'émerveille quand quelqu'un part pour la fin de semaine et n'a qu'une paire de chaussures, une paire de bobettes, un pantalon ou short et un t-shirt et qu'on doit attendre qu'il se change pour partir. Par surcroît, c'est toujours le dernier à arriver (en retard bien entendu).
- 8 - **Mettre vos clés en lieu sûr.** C'est ben plate d'arriver à la fin de la descente et que le chauffeur du seul char qui doit remonter s'exclame en disant "Oops ! J'ai laissé mes clés dans mes jeans"... On a l'air pas mal fou au mois d'avril à faire du pouce en "wet". Dans ces situations, me semble que la glacière avec la bière est toujours barrée dans la valise, bien en vue...quelle torture !
- 9 - **Ne pas oublier les sangles.** Emmenez vos sangles ou cordes pour pouvoir attacher votre bateau à la voiture qui vous remonte à la fin de la journée. Les sacs à corde c'est pour la rivière. Essayez de vous imaginer à quoi ça a l'air quand le surplus de corde tombe sur la chaussée et fait 45 fois le tour de l'essieu de la voiture qui vous suit...
- 10 - **Éviter de laisser des objets de valeur dans la voiture.** Certains endroits (comme le Canyon de la Rouge) sont des endroits de prédilection pour les voleurs. Vos objets de valeur (cartes de crédit, argent, etc.) peuvent bien se transporter dans votre sac (au sec) à lunch. S'il n'y a rien d'intéressant à voler, les voleurs ne seront pas encouragés à recommencer. Si vous partez pour deux jours de kayak, n'apportez pas votre collection entière de matériel de plein air. Essayez d'expliquer à votre assureur comment votre vélo de montagne de 3000\$ a été volé sur le toit de la voiture alors que vous faisiez du kayak. C'est peut-être logique pour vous, mais ça ne le sera jamais pour eux...

J'espère que ces quelques conseils pourront vous être un jour utiles.

*Félix Martel*

## Faire sa part pour s'amuser

L'harmonie d'une sortie dépend de la participation de tous : du leadership de l'organisateur et des encadreurs à la collaboration de tous les participants. Dans le but de conserver la bonne réputation de notre Club et d'avoir de la bonne humeur, de l'harmonie et du plaisir lors des sorties, il y a quelques règles à observer. Dans le document « Consignes pour les responsables de sortie » nous avons vu une partie des responsabilités de l'organisateur, maintenant avec le document « Consignes pour les participants » voyons les responsabilités du participant :

### CLUB DE CANOË-KAYAK D'EAU VIVE DE MONTRÉAL



#### CONSIGNES POUR LES PARTICIPANTS

Pour participer aux sorties du Club, vous devez être membre en règle du CCKEVM pour l'année en cours, sauf pour les sorties qui s'adressent à tous.

#### AVANT LA SORTIE

##### Vous devez...

- Vérifiez les sorties qui sont au calendrier, elles seront sur la boîte vocale du club, au plus tard le mardi à 18h, (sauf pour les sorties du printemps.) Vous recevrez aussi un rappel par courriel, si vous êtes sur la liste de courriel du Club.
- Choisir une sortie selon votre niveau de compétence.
- **Confirmer votre présence au responsable de la sortie avant le jeudi 19h**, ou plus tôt selon la demande du responsable.
- N'oubliez pas de vérifier votre équipement. (ex : est-ce que votre anorak était bien étanche à la dernière descente?)

#### LORS DE LA SORTIE

##### Vous devez...

- Vous présenter au rendez-vous à l'heure.
- Respecter l'autorité du responsable de la sortie, en tout temps.
- Coopérer avec le responsable pour l'organisation de la navette.
- Respecter le code de conduite en rivière et vous assurer de connaître les signaux de communication visuelle et sonore (sifflet).
- Ne jamais passer sur un terrain privé sans la permission du propriétaire.

- À la mise à l'eau comme à la sortie, respectez les lieux, que ce soit un terrain public ou privé, vous changer de façon décente, laisser le terrain aussi propre sinon plus à votre départ qu'il ne l'était à votre arrivée, veiller à ne pas entraver la circulation, soit avec les voitures, soit avec l'équipement. Ne pas klaxonner, stationner d'un seul côté.
- Lors de la descente, suivre l'ordre établi par le responsable de sortie. Toujours rester entre le chef de file et le serre-file. Garder une distance raisonnable entre les participants, en gardant un contact visuel avec la personne en avant et la personne en arrière.

### ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE (OBLIGATOIRE)

Kayak avec anneaux de bosse en bon état, jupette, pagaie, casque de kayak d'eau vive, VFI, ballons de pointe, sifflet.

### ÉQUIPEMENT FORTEMENT SUGGÉRÉ

**Sac à corde, couteau à lame fixe, trousse de 1<sup>er</sup> soins, corde de récupération, deux mousquetons d'escalade (de bonne qualité).**

### NOTE

En tout temps le responsable peut refuser votre participation à l'activité si ...

- Vous ne vous êtes pas inscrit(e) à temps.
- Vous n'avez pas le niveau de compétence requis.
- Vous n'avez pas le matériel obligatoire et en bon état.

### Les 10 commandements de la navette

- Toujours penser sécurité lors des navettes. - Se souvenir qu'on est visible. - Respecter le nombre maximum de passagers pour chaque véhicule. - En convoi, respecter les limites de vitesse. - Se stationner intelligemment et du même côté. - Bien attacher les bateaux. - Apporter du linge sec. - Mettre vos clés en lieu sûr. - Ne pas oublier les sangles - Éviter de laisser des objets de valeur dans la voiture (incluant les portefeuilles).

---

Je remercie tous les membres qui m'ont assistée à la rédaction de ces documents. Il y aura bientôt un code de conduite en rivière, basé sur le principe du code de conduite en montagne, disponible sur le site web, et aussi un document concernant la communication en rivière.

Bonne saison à tous!

*Lucie Germain*

Directrice des communications

## LOCATION DE KAYAKS POUR LA SAISON 2005

La location des kayaks du Club, se fera cette année à partir du Cégep de Rosemont.

Pour louer de l'équipement vous devez être membre du club, et **réserver votre équipement à l'avance**. Le tarif est ;

10\$ par jour la semaine. (Si possible, selon la disponibilité des bénévoles)

30\$ pour un week-end du jeudi pm au lundi.

50\$ pour une semaine complète.

L'équipement inclus : kayak, jupette, pagaie, casque, VFI, et ballons de pointe.

**Vous devez contacter le/la coordonnateur(trice) de la location pour prendre rendez-vous.** Il n'y aura pas de collecte ou de retour les vendredis, samedis et dimanches, vous devrez prendre l'équipement le jeudi et le retourner le lundi à l'heure indiquée par le/la responsable de la location. S'il vous plaît, prenez soin de respecter les rendez-vous.

La personne responsable de la coordination de la location sera connue plus tard, l'info sera disponible sur le site sous services offerts/location, d'ici la mi-juin.

La cueillette et la remise se feront à la piscine du collège de Rosemont, un bénévole du Club sera sur place, à l'heure prévue, pour distribuer ou reprendre l'équipement. Puisqu'il y a des activités qui peuvent se tenir à la piscine, nous comptons sur votre coopération et discrétion.

**Les kayaks doivent être propres à leur retour**, à l'intérieur comme à l'extérieur, sans exceptions.

Note: les kayaks seront disponibles pour la location à **partir du 23 Juin**.

Kayaks disponibles pour la location :

Marque	Modèle	Longueur	Vol	Poids recommandé	Marque	Modèle	Longueur	Vol	Poids recommandé
Dagger	Blast	09'05"	55	50-135	Dagger	Showdown	07'01"	52	90-150
Dagger	Crossfire	11'	66	90-190	Dagger	GTX	08'02"	76	140-230
Dagger	Response	11'03"	73	120-215	Dagger	GT 8.1	08'02"	76	140-230
Dagger	Honcho	07'09"	66	170-260	Riot	Booster 55	07'02"	55	130-220
Dagger	Infrared	08'03"	65	170-260	Pyranha	I3 223	07'04"	62	165-250
Dagger	Outlaw	07'06"	58	130-240	Pyranha	Inazone 232	07'07"	52	145-210
Perception	3D	08'02"	56	120-240	Dagger	Mamba 7,5	7' 6"	51	120-170
Necky	Jive	08'04"	59	130-230	Dagger	Mamba 8,0	8' 0"	57	160-215
Dagger	GT	07'10"	67	90-180	Dagger	Mamba 8,5	8' 6"	72	210-245
Dagger	GT 7.8	07'10"	67	90-180	LiquidLogic	Trigger	7' 4"	53	90-150
WaveSport	EZ	06'75"	47	80-160	LiquidLogic	Little Joe	7' 7"	60	130-185
WaveSport	EZ	06'75"	47	80-160	WaveSport	Diesel 75	8' 0"	75	140-240

*Benoit Trudel*  
Directeur technique

## Comment faire pour avoir du plaisir en organisant une sortie? Ou organisation de sortie 101

Beaucoup de membres me demandent ce que ça prend pour organiser une sortie. Faut-il être expert? Connaître la rivière par cœur? Les premiers soins? Etc.

C'est vraiment pas compliqué :

1. Faut avoir le goût d'aller descendre la rivière choisie, en bonne compagnie.
2. Faut avoir le goût d'organiser un groupe, petit ou gros, et de s'occuper de la logistique.
3. C'est pas nécessaire de connaître la rivière, en autant qu'on soit sûr d'être entouré de kayakistes compétents qui eux connaissent bien la rivière et qui sont prêts à bien encadrer le groupe.
4. C'est pas non plus nécessaire d'être technicien ambulancier, faut juste s'assurer que suffisamment de participants aient une trousse et une connaissance de base en 1<sup>er</sup> soins.
5. Pour vous assurer de ne rien oublier, vous pouvez utiliser les documents suivants : « consignes pour les responsables de sortie », « liste des participants » et « signaux de communications en rivière », qui sont aussi disponibles sur le site web.

**CLUB DE CANOË-KAYAK D'EAU VIVE  
DE MONTRÉAL**



### *CONSIGNES POUR LES RESPONSABLES DE SORTIE*

#### **RESPONSABLE DE LA SORTIE**

##### **Vous devez...**

- Déterminer le nombre de participants, et l'encadrement requis. (vous pouvez limiter le nombre de participants)
- Vérifier le niveau d'eau. (Est-il possible de modifier la sortie à la dernière minute, si le niveau d'eau l'exige ?)
- Y a-t-il une personne ressource à contacter?
- Y a-t-il des réservations à faire?
- Communiquer les informations au dir. des communications 1 semaine avant la sortie. (si possible)
- Si la sortie n'est pas au calendrier, l'ajouter au calendrier sur le site web.
- Imprimer et compléter la liste des participants.

#### **PARTICIPANTS**

- Sont-ils membres?
- Ont-ils le niveau de compétence requis?
- Quelle est leur connaissance de la rivière?
- Peuvent-ils encadrer / récupérer?

- Ont-ils l'équipement obligatoire et adéquat pour la descente. (ballons de pointe, sifflet, etc. combinaison isothermique si nécessaire, etc.)
- Qui apporte? - les trousse de 1<sup>er</sup> soins  
- une pagaie démontable (fournie par le Club)  
- une bâche (facultative pour le camping)

## **INFORMATION À DONNER AUX PARTICIPANTS**

- Lieu et heure du rendez-vous
- Chemin pour s'y rendre et durée du trajet
- Le nom sous lequel les réservations ont été faites (ex : camping)
- Y a-t-il des choses à apporter (ex : eau potable)
- Y a-t-il des sous à déboursier pour cette sortie? (ex : camping, stationnement, mise à l'eau)

## **SUR LES LIEUX**

- Organiser la navette. (Ne pas oublier qu'il y a des endroits où on ne peut laisser qu'un nombre limité de voitures)
- Avant la mise à l'eau, s'assurer que tous les participants soient familiers avec le code de conduite en rivière, et avec les signaux de communication visuelle et sonore (sifflet).
- Avant la mise à l'eau, nommer le chef de file et le serre-file et organiser l'ordre de descente, pour que tout se déroule de façon sécuritaire et harmonieuse. (S'il y a beaucoup de participants, on peut diviser le groupe, chaque petit groupe doit avoir l'encadrement nécessaire et être autonome)
- À la mise à l'eau et à la sortie, s'assurer que tout le monde respecte les lieux, que ce soit un terrain public ou privé, que les participants se changent de façon décente, que le terrain soit aussi propre sinon plus au départ qu'il ne l'était à l'arrivée, qu'il n'y ait pas de voiture ou d'équipement qui entrave la circulation.

## **APRÈS LA SORTIE**

Ne pas oublier de compléter le rapport de sortie, (version électronique ou papier) en notant bien les particularités de la journée, et le transmettre au directeur (trice) des communications.

Note

En tout temps vous pouvez refuser un membre si il ou elle...

- Ne s'est pas inscrit(e) à temps.
- N'a pas le niveau de compétence requis.
- N'a pas le matériel obligatoire et en bon état.

## **MATÉRIEL OBLIGATOIRE**

Kayak avec anneaux de bosse en bon état, jupette, pagaie, casque de kayak d'eau vive, VFI, ballons de pointe, sifflet.

Nom de la rivière:

Date:

(\*auto à la mise à l'eau ou à la sortie, à remplir par l'organisateur de navette)

Liste des participants		Encadrement							Navette				
Nom du participant	Membre	Niveau	Trousse 1er soins	Sac à corde	Couteau	Corde remorquage	Connaissance rivière	Chef de file	Encadreur	Auto (# de places incluant le chauffeur à inscrire pour le chauffeur seulement)	Auto à la mise à l'eau	Auto à la sortie	Nom et # tél. d'un contact en cas d'urgence

Vous pouvez utiliser la liste des participants pour organiser votre sortie et vous assurer à l'avance d'avoir l'encadrement et le matériel requis, il est donc préférable de remplir une partie de la liste avant la sortie et non le matin même.

### Participant(e) :

- Nom
- Est-il/elle membre en règle du CCKEVM?
- Quel Niveau? (niveau de compétence requis pour la sortie).

### Encadrement :

- A-t-il/elle une trousse de 1<sup>er</sup> soins?
- Un sac à corde?
- Un couteau?
- Corde de remorquage?
- Le participant connaît-il suffisamment la rivière? (Si non il aura donc besoin d'encadrement)
- S'il connaît la rivière, veut-il être chef de file et ainsi être le premier à descendre?
- Veut-il être encadreur?

Navette (à remplir le matin de la descente!)

- Inscrire à la ligne du chauffeur seulement, le nombre de place disponible dans son véhicule, incluant la place du chauffeur. (C'est donc facile de compter le nombre de places disponibles vs le nombre de participants)
- Auto à la mise à l'eau ou à la sortie, à remplir par l'organisateur de la navette.  
Nom d'un contact en cas d'urgence (à remplir aussi le matin de la descente).

J'espère que ce petit guide vous incitera à organiser des sorties, puisque les sorties et les organisateurs bénévoles sont le cœur de notre Club.

Il ne faut pas oublier que le kayak d'eau vive est un sport à risque : responsables, encadreur et participants doivent en tout temps être prêts à assumer ces risques. Le but de tout ça : AVOIR PLEIN DE PLAISIR ET DE BONNE HUMEUR, avant, pendant et après la descente!!

Bonne saison 2005

Lucie Germain

Directrice des communications

## **FIN DE SEMAINE SUR LA HAUTE MATTAWIN** **Cinquième Édition, les 13 et 14 août**

Nouveauté cette année, sortie privée avec les membres du Club et leurs invités \*



**(Edition 2004, rapide oublié)**



**(Edition 2004, rapide des pins)**

Pour pagayeurs de niveau Intermédiaire et Avancé, rafting pour les débutants et les non pagayeurs.

Venez pagayer des rapides de classe IV tout en contemplant la magnifique région de la Mauricie avec ses paysages grandioses, savourez de bon repas préparés par des guides attentionnés, terminez la soirée devant un feu de camp juste avec les membres du Club et leurs amis, suivi d'une nuit sous la tente.

### **Forfait :**

**Kayak : le coût est de 80\$, taxes incluses (dépôt 40\$).**

**En Raft : le coût est de 125\$, taxes incluses (dépôt 65\$).**

**Les Forfaits incluent : Guide / kayakiste de sécurité, navettes.**

**1 nuit en camping sauvage et 4 repas.**

**Équipement de rafting (Forfait en raft).**

**7 personnes par raft**

**Pour Réservation remplir le formulaire ci-joint et le retourner avec votre dépôt avant le 15 Juin 2005.**

\*Nous devons être un minimum de 50 personnes incluant au moins deux rafts (14 personnes), si nous voulons nous assurer d'être en formule privée.

**Pour information communiquer avec  
Claude Dubuc Tél.(450)929-0189  
claudedubuc@sympatico.ca**

découper ici

---

Formulaire d'inscription, fin de semaine du 13 et 14 août 2005, rivière Mattawin

**Noms et numéro de téléphone du ou des Participants :**

**Noms**

**No. Tél.**

\_\_\_\_\_ (membre CCKEVM oui \_\_\_ non \_\_\_) (Raft \_\_\_ ou kayak \_\_\_)

\_\_\_\_\_ (membre CCKEVM oui \_\_\_ non \_\_\_) (Raft \_\_\_ ou kayak \_\_\_)

\_\_\_\_\_ (membre CCKEVM oui \_\_\_ non \_\_\_) (Raft \_\_\_ ou kayak \_\_\_)

\_\_\_\_\_ (membre CCKEVM oui \_\_\_ non \_\_\_) (Raft \_\_\_ ou kayak \_\_\_)

**Adresse électronique pour l'envoi d'information :**

\_\_\_\_\_

**Nombre de participants en Kayak :** \_\_\_\_\_ X 40\$ (Dépôt) = \_\_\_\_\_

**Nombre de participant en Raft :** \_\_\_\_\_ X 65\$ (Dépôt) = \_\_\_\_\_

**Total Dépôt =** \_\_\_\_\_

découper ici

---

Faire le chèque pour le dépôt au nom de Claude Dubuc et envoyer avec votre formulaire, avant le 15 juin 2005 à l'adresse suivante :

71 boul. De la Marine, Varennes, PQ, J3X 2C2.

À noter que le dépôt n'est plus remboursable après le 15 juillet 2005. La balance sera payable en argent comptant le samedi matin 13 août, dès votre arrivée à la base de la compagnie de rafting.

Le choix de la section de rivière (km 42 ou km 9) est déterminée par la compagnie de Rafting en fonction du débit de la rivière. Même si les probabilités de fort débit en cette période de l'année sont extrêmement faibles, il y a quand même un risque de faire la section du bas, le cas échéant aucun remboursement n'est possible.

L'information pour la sortie vous sera envoyée par courrier électronique ou vous sera communiquée par téléphone.

"Eau" plaisir de vous voir en grand nombre.

*Claude Dubuc.*

## La chronique du comité de protection

Bonjour à tous! Voici le temps de débiter une autre saison de kayak. Avec le plaisir que nous procure ce sport, il ne faut pas oublier les responsabilités qui y sont associées. Afin de profiter de nos rivières le plus longtemps possible, nous devons poser certains gestes concrets! Tout au long de la saison, le comité va poursuivre ses activités de protection et de sensibilisation. La distribution des autocollants continue auprès des membres du CCKEVM. Si vous n'en avez pas, demandez-en à Julie Tétreault. Il symbolise la nécessité de pagayer sans laisser de traces. Le respect de l'environnement et des autres utilisateurs des rivières est un gage de continuité pour le sport.

Entre autres, le comité s'est inscrit au *Great Canadian Shoreline Cleanup*. Deux sites sont inscrits pour un nettoyage des berges en septembre : la vague 67 sur le fleuve et la rivière Rouge. Vous êtes invités à vous inscrire comme bénévoles au cours de l'été. Pour plus de détails, consultez le site : [www.vanaqua.org/cleanup](http://www.vanaqua.org/cleanup). Plus il y a de monde, plus on s'amuse!

Les membres du comité tenteront de faire avancer différents dossiers; nous ferons état de leurs efforts dans les prochaines chroniques. D'ici là, voici un texte qui nous amène à réfléchir sur nos comportements lors de nos activités de plein air.

*Julie Tétreault*

Présidente du comité

Courriel : [surfingchloe@hotmail.com](mailto:surfingchloe@hotmail.com)

## La morale, ou ce que cachent certaines règles

Par Mario Demers

Revue Espace sept. 02

Deux signes annoncent le retour de l'automne : la multiplication des couleurs et celle des randonneurs. Le comportement de ces derniers représente-t-il une véritable menace pour l'écosystème, comme semblent le souligner certains puristes ? Les agissements des uns gâchent-ils à ce point la quiétude des autres ? Faut-il assommer les gens à coups de règlements et de menaces d'amende dès qu'ils posent le pied sur un sentier ? Les mesures coercitives, indispensables pour éviter les excès, ne régleront pas le problème si elles demeurent inexplicables au commun des mortels, qui agit davantage par ignorance que par malveillance. Voyons, à la manière des frères Grimm, les modèles extrêmes à éviter.

## Le Petit puriste rouge

Il était une fois un petit puriste qui aimait tellement les couleurs de l'automne qu'il signait toujours son nom en rouge dans les registres qu'on trouve parfois au départ des sentiers. C'est ainsi qu'on l'appela le Petit puriste rouge. Un jour, il décida d'aller visiter Grand-Mère, car cette petite ville constituait un camp de base adéquat pour explorer les sentiers du parc de la Mauricie. En chemin, il s'arrêta dans le parc de la Jacques-Cartier afin de se dégourdir un peu les jambes et de grimper son sommet préféré, apportant avec lui des sandwichs et une petite bouteille de Gatorade. À peine posa-t-il le pied sur le sentier Les Loups qu'il y rencontra compère Laxis, ses quatre bruyants amis, leurs dix enfants turbulents et leurs quatre chiens excités.

- Où vas-tu donc ? , lui demanda Laxis.

- Au sommet, répondit nerveusement le puriste, se sentant mal à l'aise devant tant de chiens - illégaux dans ce parc - qui n'étaient pas tenus en laisse et dont au moins un montrait les crocs.

(Hum, se dit Laxis, nous faisons de la randonnée une fois par année et nous aimerions bien avoir le sommet à nous seuls... Il faut que je m'y prenne adroitement pour qu'il ralentisse le pas.)

Il l'accompagna un bout de chemin et dit :

- Puriste rouge, vois ces belles fleurs autour de nous. Pourquoi ne les cueilles-tu pas ? J'ai l'impression que tu n'écoutes même pas comme les oiseaux chantent joliment. Tu marches comme si tu allais au centre commercial, alors que tout est si beau, ici, dans la forêt !

(Je sais apprécier la nature pas mal plus que toi, pensa le puriste, mais il se ravisa quand il remarqua à quel point l'homme, qui étonnamment connaissait son surnom, avait raison. Il sortit son appareil photo - car il est hors de question de cueillir des fleurs sauvages - et chercha la pose idéale.)

Laxis et ses nombreux compères profitèrent de ce moment d'inattention pour se ruer vers le sommet. Ils contournèrent soigneusement les flaques de boue (pour ne pas salir leurs belles bottes neuves et risquer de se mouiller les pieds) et coupèrent à travers bois lorsque le sentier serpentait (afin d'épargner quelques précieuses secondes). Arrivés au sommet, ils manifestèrent bruyamment leur victoire. L'écho de leurs vociférations se répercuta longtemps sur les parois de la vallée. L'un d'eux sortit même son cellulaire pour partager ce moment avec son épouse, qui était restée à la maison. Ils avaient pris tellement d'avance qu'ils décidèrent de quitter momentanément le sentier et de prendre une pause près d'un cours d'eau. Pendant que l'un soulageait sa vessie sur un arbre, l'autre cassait des branches et ramassait du bois mort pour allumer un feu. Les enfants, eux, s'amusaient à regarder les chiens qui couraient le long des sentiers à la recherche de nids d'oiseaux.

Pendant ce temps, le Petit puriste rouge avança silencieusement, humant l'air et écoutant le bruissement des feuilles. Il suivait scrupuleusement le sentier et n'hésitait pas à s'enfoncer jusqu'aux chevilles quand venait le temps de franchir de grosses flaques de boue. Soudain, alors qu'il luttait depuis douze heures contre un douteux pâté chinois consommé la veille, il sentit le besoin impérieux de mettre fin au combat. Il prit cependant soin de s'éloigner de plus de 50 mètres d'un ruisseau qui coulait tout près, creusa un trou de 10 centimètres et s'assura de ramener tout le papier dans un sac

hermétique. Il alla puiser de l'eau dans un ruisseau, se lava les mains avec un savon biodégradable et jeta les eaux usées 50 mètres plus loin.

Lorsqu'il arriva au sommet, il sentit qu'il s'y passait quelque chose d'inhabituel et se dit : Mon Dieu, comme je suis suspicieux aujourd'hui. Et, cependant, d'habitude, je suis si content d'être au sommet. Il s'écria :

- Bonjour !

Mais il n'y eut pas de réponse. Percevant quelques éclats de voix, il s'approcha des abords du sentier et vit Laxis et ses amis en contrebass. Il s'approcha d'eux et dit, d'une voix autoritaire :

- Oh ! Comme vous vous êtes éloignés du sentier !

- C'est pour trouver le spot idéal pour prendre une pause, mon puriste !

- Oh ! Comme vous avez un gros feu !

- C'est parce qu'on a trouvé plein de petit bois dans le coin...

- Oh ! Comme vous avez jeté plein de cochonneries partout !

- C'est parce que ce sont juste des cœurs de pommes !

- Oh ! Comme ce geai gris est peu farouche !

- C'est parce que je lui tends des morceaux de barre tendre depuis une demi-heure ! Il vient jusque dans ma main, il est vraiment drôle !

- Oh ! Comme vous êtes irrespectueux de la nature et de vos congénères ! Comme vous devriez avoir honte ! Comme vous devriez toujours ramener vos déchets, ne pas faire de feu, rester à tout prix sur les sentiers, tenir vos chiens en laisse, veiller à toujours... (bla-bla-bla).

Juste au moment où la situation allait mal tourner, une voix les interrompit, évitant du coup un spectacle peu édifiant pour notre jeunesse. Un garde-forestier tenta de calmer l'ardeur des protagonistes en relativisant les gestes de tout un chacun. Il leur remit un petit feuillet explicatif qui eut l'heur de plaire à tous. Ils étaient bien contents tous les quinze : Laxis et ses amis comprirent pourquoi certains de leurs agissements étaient nuisibles et il se jurèrent de mieux se comporter à l'avenir. De son côté, le Petit puriste rouge se dit que la prochaine fois, avant de porter un jugement sur le comportement des randonneurs, il essaierait de leur expliquer son point de vue tout en se rappelant que tous ne peuvent être aussi radicaux que lui...

---

### Ce que cachent certaines règles :

- **Animaux et déchets** : En plein air, il faut se servir de son jugement. Les conséquences écologiques et sociales s'accroissent proportionnellement en fonction de la masse de visiteurs. Il est vrai que jeter un trognon de pomme ne cause pas à première vue un problème aussi grave que jeter une bouteille en plastique. Mais si cinq personnes par week-end se débarrassent d'un trognon au même

endroit (près d'un sommet, par exemple), les animaux s'habitueront à cette source de nourriture et modifieront leur comportement, sans compter que le randonneur qui vous suit aura l'impression d'arriver dans un dépotoir... Pour ces mêmes raisons, il ne faut jamais nourrir les animaux, du renard au chevreuil, qui s'habitueront aux humains et viendront importuner les autres randonneurs.

- **Groupe** : Marcher ou camper en groupe est réglementé à plusieurs endroits. Il faut se servir de son bon sens : trop de bruit minimise vos chances d'apercevoir des animaux et gâche l'expérience des autres randonneurs. Si vous ouvrez la marche et que vous voulez vous adresser à celui qui la ferme, laissez passer la file et attendez d'être près de lui au lieu de crier. Ne monopolisez pas un sommet et gardez les chansons à répondre pour la maison.
- **Chiens** : Interdits dans plusieurs parcs au Québec, les chiens peuvent interférer avec la faune de l'écosystème - par exemple avec le pluvier kildir, qui niche souvent en bordure des sentiers -, surtout s'ils ne sont pas tenus en laisse. Même un chien habituellement docile réagira devant un écureuil ou un chevreuil. N'oubliez pas non plus que certaines personnes craignent les chiens. C'est au propriétaire de juger le plus objectivement possible du comportement de son chien et de décider de l'amener ou non.
- **Sentiers** : Si le sentier est tracé en lacets, ce n'est pas par sadisme. La plupart des sentiers ont été tracés de manière optimale selon le type de terrain rencontré. Il faut dans tous les cas éviter les raccourcis improvisés. Devant une flaque de boue, il faut se servir de sa logique et tenter de minimiser l'érosion. Deux centimètres ne feront que salir le bas de la botte. Dix centimètres peuvent devenir plus problématiques - c'est au propriétaire du sentier de faire alors sa part. Si vous tenez à éviter une zone qui semble profonde, allez-y avec délicatesse (faites de grands pas, cherchez des zones rocheuses, tentez d'appuyer un seul pied sur la bordure, etc.) Dans tous les cas, quitter le sentier risque de perturber à court et à long terme la flore et la faune. Pensez aux générations futures qui aimeraient bien, elles aussi, profiter de cet endroit.
- **Besoins naturels** : Idéalement, nous devrions tous rapporter ou brûler le papier hygiénique. En réalité, peu de gens sont aussi rigoureux ! Éloignez-vous au moins du sentier, utilisez autant que possible un papier non chloré et, surtout, enfouissez bien le tout, dans un trou fait préalablement et recouvert d'une grosse roche, par exemple. Recouvrir de feuilles mortes est malheureusement insuffisant puisque la faune locale pourrait alors disperser le papier. Et un prochain randonneur pourrait avoir à laver sa semelle à grands jets d'eau...
- **Feu et bâtons** : Le bois mort, refuge pour plusieurs insectes et petits mammifères, paradoxalement, fourmille de vie. Encore une fois, la masse de visiteurs compte pour beaucoup. Cueillir un peu de bois mort n'a pas les mêmes conséquences dans les monts Groulx que dans un camping ultrafréquenté du Parc du Mont Tremblant, où les visiteurs devront s'éloigner de plus en plus des aires désignées pour en trouver, piétinant du coup la végétation. Pour les mêmes raisons, ne vous enfoncez pas dans la forêt à la recherche d'un bout de bois qui pourrait jouer le rôle de bâton de marche. Achetez-en un au magasin.

Merci à l'éditeur en chef de la revue Espaces pour la permission de publier ce texte qui a paru dans l'édition de septembre 2002.

## Mot du directeur du marketing



Bonjour chers membres. À la manière «François Fortin», voici le mot du nouveau Directeur du marketing et des relations publiques en retard de une parution.

(Voir le P'tit rappel du printemps 2004 en page 8)

Eh oui! C'est moi le cycliste attardé qui fait du kayak dans le but unique de faire plaisir à sa blonde. J'ai même hérité de ce poste qu'elle a quitté en novembre dernier. J'entends déjà le monde se dire : Un kayakiste du dimanche au sein de notre CA, mais où s'en va le monde? C'est vrai, je n'ai aucune espèce d'idée de ce que signifient les termes Donkeyflip, Helix, Blunt, Loop et autres trucs du genre. Croyez moi, je vais faire un gros effort afin de comprendre votre dialecte un de ces quatre.

Je suis présentement à l'étude d'un méga projet qui va révolutionner le monde québécois du kayak. Nous allons réformer le système de navette qui semble si compliqué à chaque sortie. À partir du mois de juillet, les navettes se feront en vélo, Protocole de Kyoto oblige. J'ai même mis sur pied une police toute spéciale dans le but de coffrer les contrevenants. Tenez-vous le pour dit, car je vous aurai à l'œil. Alors d'ici la fin de mon mandat, ce projet j'en ferai mon cheval de bataille.

Non sérieusement, je veux tout simplement vous être utile tout au long de mon mandat afin de promouvoir la famille que nous formons. De plus, avec mes expériences vécues dans différents clubs de vélo, je crois savoir ce que les membres exigent de leur CA. Je donc être à votre disposition pour la prochaine année et demie. Tout juste avant moi, Nadia a fait du très bon boulot, ce qui met la barre haute pour ce qui s'en vient.

Finalement, si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions, je vous invite à communiquer avec moi par le biais de mon courriel que voici : [dir.pub@cckevm.org](mailto:dir.pub@cckevm.org). Il me fera un immense plaisir de vous aider.

Sur ce, je vous souhaite à tous une saison humide à souhait

*Eric Fugère*

Directeur du marketing et des relations publiques

## **Nage en eau vive** **-Extrait du cahier de référence du CCKEVM**

Ça y est: ça fait trois fois que vous essayez votre esquimautage et que rien ne semble vouloir marcher pour ramener votre tête hors de l'eau. Vous pensez à vos amis tranquillement allongés sur le bord d'une piscine à se faire bronzer alors que vous êtes sous l'eau, les jambes prises dans votre bateau, que vous manquez d'air, ne savez plus où est le fond de la rivière et où est le ciel, que vous entendez les roches frapper votre casque et labourer vos bras et épaules. C'est plus fort que vous : vous tirez sur votre jupette et sortez de votre bateau en prenant bien soin de garder une bonne poigne sur votre pagaie. Votre première bouffée d'air contient presque autant d'eau que d'air mais qu'à cela ne tienne: cet air vous manquait si cruellement ! « Sauvé! » que vous vous dites. Et bien sachez que non : pour vous commence une aventure qui peut s'avérer bien plus difficile et marquante que tout ce que vous avez vécu avant de tirer sur votre jupette et sortir de votre bateau.

En effet, beaucoup de gens se croient sauvés lorsqu'ils sortent ainsi de leur bateau et pourtant ils viennent, dans la plupart des cas, de se mettre dans une position bien plus délicate que celle qu'ils occupaient quelques secondes auparavant. Leur premier ennemi : leur bateau !

### **Les premiers instants**

Les premiers instants d'une nage en eau vive sont très paniquants : de l'eau partout, beaucoup de bruit, un peu d'air, plusieurs dangers potentiels (des roches, des trous, d'autres bateaux, votre bateau, votre pagaie, ...). Rien de bien amical. Il nous est enseigné de garder avec nous notre équipement lors d'une nage. C'est très facile à dire, facile à apprendre en piscine, assez facile à réaliser dans un petit rapide après quelques essais mais combien plus difficile à faire lorsque la nage est imprévue !

**Première règle** : tout votre équipement n'est que du matériel dont vous pourrez refaire l'acquisition s'il y a lieu. Si vous sentez que garder avec vous ce matériel vous met en danger, laissez simplement tout aller. Si un planiol suit, il sera possible pour les personnes vous accompagnant de récupérer votre équipement en tout ou en partie. Dans le cas contraire, il vous sera toujours possible de racheter ce qui vous manquera.

**Seconde règle** : s'assurer en tout temps d'être en amont de son embarcation, que vous la teniez ou non importe peu. Votre bateau pourrait s'avérer être l'un de vos pires ennemis si vous vous retrouviez coincé entre un obstacle quelconque, comme par exemple une roche, et lui. S'il devait vous arriver d'être en aval de votre bateau arrangez-vous pour vous éloigner le plus rapidement possible de celui-ci.

**Troisième règle** : NE JAMAIS ESSAYER DE SE TENIR DEBOUT DANS L'EAU. A moins d'être bien certain que le niveau de l'eau se situe sous vos genoux, ce qui est à peu près l'équivalent de la longueur de vos bras, restez couché. En vous mettant debout dans l'eau, vous pourriez vous

coincer un pied dans le fond de la rivière ou dans un obstacle et vous trouver dans une situation encore bien plus dangereuse, voire mortelle. Si vous ne deviez vous rappeler que d'une chose, essayez de vous rappeler de celle-ci : LES PIEDS DEVANT VOUS, PAS DANS LE FOND.

**Quatrième règle :** à moins qu'il n'y ait à quelques mètres devant vous un danger tel qu'il vous est impossible de penser le franchir à la nage, tournez-vous sur le dos, les pieds vers l'aval. C'est la façon la plus sécuritaire de nager un rapide. Vos pieds amortiront le choc si jamais vous deviez rencontrer une roche ou un autre obstacle. Cette position vous permettra également de garder votre tête hors de l'eau au maximum et de repérer ce que vous serez appelé à franchir dans les prochains instants. Tentez de ne pas céder à la tentation de mettre vos mains sous vos fesses si des roches s'y faisaient sentir : vos doigts et vos mains risqueraient de porter des séquelles bien plus importantes que quelques ecchymoses. Tentez plutôt de relever vos fesses en poussant votre ventre hors de l'eau tout en poussant votre menton contre votre poitrine: cette position ne vous permettra pas de voir aussi bien ce qui s'en vient en aval mais vous vous sauverez peut-être quelques douleurs. Si pendant votre nage vous avez la chance d'apercevoir un contre-courant et qu'il vous semble possible de rejoindre ce contre courant, il est temps de passer à un autre type de nage beaucoup plus agressif.

### **La nage agressive**

Ce type de nage est celui dont vous vous servirez sûrement pour vous diriger vers un contre-courant. Vous pouvez même utiliser cette technique de nage pour vous déplacer dans un rapide un peu comme vous le feriez si vous étiez en bateau, seulement vous remarquerez très rapidement que c'est beaucoup plus fatigant !

Dans ce type de nage, vous êtes sur le ventre. Votre tête est toujours dirigée vers l'amont et vous gardez un angle vers votre destination, comme lorsque vous effectuez un bac. Vos bras effectuent le plus gros du travail alors que vous nagez vers votre but. Il est important de noter que vos jambes risquent de frapper des roches ou autres obstacles dans cette action, il est donc préférable de les garder droites et le plus près possible de la surface. Le passage de la position de nage sur le dos à celle de la nage agressive doit se faire très rapidement : à partir du moment où vous apercevrez l'endroit où vous voulez aller, vous ne disposerez que de quelques secondes pour vous y rendre.

Afin de rejoindre le contre-courant tant convoité, il vous reste maintenant à franchir la ligne de cisaillement. Dans un rapide de grosseur moyenne, cette ligne peut devenir très difficile à franchir. Pour vous aider, accentuez votre angle et essayez de rouler sur vous lorsque vous entrez dans cette zone. Une fois dans le contre-courant essayez de trouver un endroit pour vous relever à l'aide de vos mains puis en ramenant doucement vos jambes sous vous: il serait bien bête de ramener rapidement vos genoux sous votre corps et de frapper des roches.

Si le but de votre nage était d'éviter un obstacle, il est temps de vous remettre sur le dos une fois cet obstacle évité et cela afin de continuer à regarder ce vers quoi vous vous dirigez. Comme vous vous en rendez sûrement compte, une bonne connaissance d'un rapide comportant quelques obstacles peut s'avérer très utile lors d'une nage, c'est une des raisons pourquoi il est recommandé d'aller

reconnaître un rapide avant de le franchir. En ayant en tête la route à suivre, vous pourriez gagner de précieuses secondes si vous deviez nager le rapide.

### **Franchir des vagues et des rouleaux**

Alors qu'en bateau vous passez sur le dessus des vagues, à la nage, vous passerez plutôt à travers celles-ci. Le plus difficile sera de respirer puisqu'il est bien difficile de prendre le rythme des vagues : le meilleur moment pour tenter de prendre une bouffée d'air est dans le creux qui se forme entre les vagues. Étrangement, il est plus facile de respirer dans un enchaînement de grosses vagues bien définies car l'espacement entre celles-ci est plus grand que dans le cas de vagues de taille moyenne.

Les rouleaux semblent déjà bien impressionnants en bateau, ils le sont tout autant et même davantage pour un nageur. Le mouvement d'eau à l'origine du rouleau ressemble au mouvement d'une roue : l'eau, accélérée par une pente, acquiert de la vitesse et frappe l'eau plus calme située en aval de la pente, créant une crête blanche. Celle-ci rebondit vers l'amont avant d'être à nouveau ramené vers l'aval par l'eau plus rapide provenant de l'amont, créant ainsi un mouvement circulaire. Ce mouvement continuera tant et aussi longtemps que le niveau d'eau y sera propice et pourrait vous promener de l'aval vers l'amont quelques fois : on dit d'un objet qui se fait promener ainsi de l'aval vers l'amont, de l'amont vers l'aval puis encore de l'aval vers l'amont et ainsi de suite qu'il se fait « recycler ». Afin de protéger vos jambes, il vous est conseillé de les plier légèrement en entrant dans un rouleau.

Il existe plusieurs façons de vous sortir de cette mauvaise position. Par exemple, vous pourriez enlever votre veste de flottaison, ce qui n'est pas chose simple lorsque vous vous trouvez dans un rouleau. Ce n'est d'ailleurs pas la première option que vous devriez considérer, à vrai dire c'est plutôt la dernière option à considérer car en plus de ne pas être simple c'est très risqué car vous aurez encore besoin de votre veste pour affronter d'autres obstacles une fois le rouleau franchi. Afin de franchir le rouleau, vous devrez briser le cycle afin de ne pas être continuellement ramené vers l'amont.

Une façon d'atteindre ce but est de nager avec le flot ramené vers l'amont, à contre-courant, afin de prendre de la vitesse et éviter de vous faire ramener vers l'aval : vous vous retrouveriez ainsi éjecté du cycle. Cette proposition peut sembler bien facile à réaliser, mais, dans le feu de l'action, vous pourriez facilement devenir désorienté et ne plus savoir départager l'amont de l'aval et nager dans la mauvaise direction. Pour vous sortir de ce mauvais pas, il vous faudra faire preuve d'une grande audace : plonger sous l'eau afin d'atteindre la profondeur où l'eau continue sa route vers l'aval (la veine) et vous mettre en boule. C'est la façon la plus certaine de se sortir d'un rouleau.

### **Franchir des seuils**

Si vous deviez franchir un seuil alors que vous nagez, prenez bien soin de vous mettre en position groupée. Même si cette position vous met en danger de frapper des roches, elle vous protégera alors que vous franchirez le seuil : si vous gardez vos jambes droites devant vous elles risquent

d'être amenées vers le fond où vos pieds pourraient se trouver coincés par des roches ou des débris se trouvant au pied du seuil. De plus, la position groupée augmente vos chances d'être entraîné vers le fond de la rivière puis hors de la zone de turbulence se trouvant généralement au pied du seuil. Cette turbulence est créée par le contact de l'eau accélérée par sa chute avec l'eau plus calme en aval.

### **Les passoires**

Les passoires sont des obstacles à travers lesquels l'eau passe, mais qui retiendraient un nageur. Ne tentez pas de passer sous l'obstacle : il est impossible de déterminer avec certitude ce qui se cache sous la surface de l'eau. Le risque de se retrouver captif de branches d'arbres submergées et celui de trouver la route bloquée par des débris qui se sont accumulés sur l'obstacle sont des raisons pour lesquelles il est préférable de passer par-dessus l'obstacle.

S'il vous est impossible d'éviter l'obstacle, il est préférable d'opter pour une attitude agressive pour le franchir. Mettez-vous sur le ventre, la tête en premier et nagez vers l'obstacle. Assurez-vous de rester en position groupée lorsque vous passerez ainsi de la position dorsale à la position ventrale afin d'éviter de vous prendre un membre dans un obstacle. Lorsque vous toucherez l'obstacle, votre premier objectif sera de grimper sur celui-ci avant que la force du courant ne vous plaque contre lui. Vous pourrez compter l'obstacle comme franchi lorsque vos hanches auront passé par-dessus l'obstacle.

Si jamais il vous était impossible d'éviter l'obstacle et qu'il vous était également impossible de passer par-dessus, il vous faudra risquer le tout pour le tout. Couvrez votre visage avec vos mains afin de le protéger, prenez une profonde inspiration et plongez tout en essayant de garder votre corps parallèle au courant. Essayez de rester sous l'eau assez longtemps pour être certain d'avoir franchi l'obstacle.

### **L'arrivée**

Votre nage est presque terminée : vous voyez enfin un endroit où l'eau est calme et où vous pensez pouvoir vous relever. Approchez-vous d'une zone où vous pourrez prendre pied et cherchez le fond avec vos mains. Lorsque vous aurez trouvé le fond, ramenez doucement vos genoux sous votre poitrine et prenez enfin appui sur vos jambes. Vous y êtes, vous avez terminé votre nage.

Que ce soit votre première ou votre nième nage, vous êtes probablement fatigué et secoué suite à celle-ci. Comme payeur, peu importe votre niveau, vous ne serez jamais à l'abri d'une telle expérience. La nage reste la façon la plus sécuritaire d'effectuer un auto-sauvetage. Apprendre et pratiquer les différentes techniques de nage en eau vive est tout aussi important qu'apprendre et maîtriser l'esquimautage, cela vous aidera à rendre vos réactions rapides et plus efficaces. Nous ne pouvons que vous suggérer d'approfondir vos connaissances sur les différentes techniques que vous pourriez utiliser et de les pratiquer dans des endroits sécuritaires afin d'acquérir une bonne maîtrise de celles-ci.

# CALENDRIER 2005

Date	Mois	Activité	Niveau	Responsable	Téléphone
29 janvier -16 avril		Pratiques Libres (Piscine de Cégep Rosemont)	Tous	Lucie Germain	(514) 729-0423
sauf 19 et 26 mars		Samedi 18h00 à 20h00			
19	février	Ski alpin Mont-Garceau	Tous	Steve Lemay	(450) 442-1565
18 fév.-18 mars		Cours d'initiation en piscine	Tous	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm
		vendredi 20h00 à 22h00			
20 fév.-20 mars		Cours d'initiation en piscine	Tous	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm
		dimanche 18h30 à 20h30			
21 fév.-21 mars		Cours d'initiation en piscine	Tous	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm
		Lundi 20h15 à 22h15			
19	mars	Cabane à sucre	Tous	Renée-Isabelle Prevost	(514) 815-4251
20	mars	Valleyfield	Débutant	Patrick Allen	(514) 364-4068
26	mars	Rivière Yamaska (haute)	Déb./ Inter.	Pierre Villemure	(450) 798-2346
27	mars	Rivière Noire	Déb./ Inter.	Pierre Villemure	(450) 798-2346
2	avril	Rivière Achigan	Inter./ Avancé	Pierre Villemure	(450) 798-2346
3	avril	Rivière Bonnybrook	Inter./ Avancé	Pierre Villemure	(450) 798-2346
3 avril - 1 mai		Cours d'initiation en piscine	Tous	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm
		dimanche 18h30 à 20h30			
4 avril - 2 mai		Cours d'initiation en piscine	Tous	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm
		Lundi 20h15 à 22h15			
9	avril	Rivière Saumon	Inter./ Avancé	Claude Dubuc	(450) 929-0189
10	avril	Rivière Simon-Mulet	Inter./ Avancé	Stéphane Marchand	(514) 993-8518
16	avril	Rivière l'Assomption	Débutant	Yves Forget	(514) 899-5607
17	avril	Rivière du Diable (haute)	Déb./ Inter.	Eric Raymond	(514) 948-4675
23	avril	Rivière Petite-Nation	Déb./ Inter.	Yves Forget	(514) 899-5607
30 avril et 1er mai		Festival Léo-Paquette (riv. Ouareau)	Intermédiaire	Carole et Rhéal Ouellet	(514) 620-7792
Date à confirmer		Cours de sauvetage en rivière	Intermédiaire	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm.org
7	mai	Canyon de la rivière Rouge	Intermédiaire	Yves Forget	(514) 899-5607
14	mai	Rivière Jacques-Cartier (Pont-Rouge/Donnacona)	Intermédiaire	Thierry Lévêque	(514) 575-6466
15	mai	Rivière Montmorency	Intermédiaire	Thierry Lévêque	(514) 575-6466
21, 22 et 23	mai	Cours de perfectionnement	Déb./ Inter.	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm.org
21, 22 et 23	mai	Cours moniteur I et II		Félix Martel	(514) 893-2305
21 et 22	mai	les 5 milles de la Mattawin	Intermédiaire	Stéphane Marchand	(514) 993-8518
28 et 29	mai	1er cours d'initiation en rivière	Débutant	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm.org
4 et 5	juin	1er cours d'initiation en rivière	Débutant	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm.org
4	juin	Rivière Rouge ( 7 sœurs )	Intermédiaire	Ethan Lichtblau	(514) 483-5135
4	juin	souper avec les participants au cours en rivière	Tous	Boîte vocale et site internet	(514) 722-2551
11 et 12	juin	2e cours d'initiation en rivière	Débutant	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm.org
11 et 12	juin	Rivière Jacques-Cartier (Pont-Rouge/Donnacona)	Débutant	Thierry Lévêque	(514) 575-6466
18 et 19	juin	2e cours d'initiation en rivière	Débutant	Yves Dallaire	dir.pedago@cckevm.org
18	juin	souper avec les participants au cours en rivière	Tous	Boîte vocale et site internet	(514) 722-2551
du 20 au 23	juin	Classique Hommage à John-Patrick (riv. Outaouais)	Intermédiaire	Stéphane Marchand	(514) 993-8518
24, 25 et 26	juin	Festival de la rivière Kipawa	Inter./ Avancé	Dave Pollard	(514)769-0765
1er, 2 et 3	juillet	Rivière Gatineau	Intermédiaire	Julie Paiement	(450) 658-4935
2	juillet	Les 21 milles de la Rouge	Débutant	Robert Théorêt et Bernard lafrate	(450) 464-9705
3	juillet	Le rapide des Italiens	Débutant	M. Pelletier et S. Magny	(450) 433-0946
9 et 10	juillet	Jamboree de la rivière Rouge	Tous	Boîte vocale et site internet	(514) 722-2551
16	juillet	Rivière Jacques-Cartier (Pont-Rouge/Donnacona)	Débutant	Patrick Allen	(514) 364-4068
17	juillet	Rapide des Hêtres	Débutant	Stéphane Marchand	(514) 993-8518
23	juillet	La Surprise des Cousines	À déterminer	Marianne et Audrey-Anne	mariannebreese@hotmail.com
24	juillet	La surprise se poursuit...	À déterminer	Éric Bourbonnais	erickayak@videotron.ca
30	juillet	Clinique de perfectionnement ( 10 places )	débutant	Patrick Allen	(514) 364-4068
31	juillet	pratique des techniques de sauvetage prealable: cours de sauvetage	cours de sauve	Alexandre Valiquette	(450) 971-6653
6	août	Rivière Diable (Tremblant) Eau calme et plage	Tous	Julie Tétreault	(450) 442-2142
6	août	pratique des techniques de sauvetage prealable: cours de sauvetage	cours de sauve	Alexandre Valiquette	(450) 971-6653
13 et 14	août	Festival Haute Mattawin ( Débutants en raft )	Inter./ Avancé	Claude Dubuc	(450) 929-0189
20	août	Rivière Rouge ( 7 sœurs )	Intermédiaire	Yves Forget	(514) 899-5607
27 et 28	août	Festival de la Gatineau	Tous	Boîte vocale et site internet	(514) 722-2551
3 et 4 et 5	septembre	Grandes-Bergeronnes / Baleines	Tous	Christian Demers	(514) 728-9178
24	septembre	Nettoyage des berges de la rivière Rouge		Daniel Landry	(819) 242-9301
8, 9 et 10	octobre	Hampton Beach / Surf en mer	Tous	Lucie Germain	(514) 729-0423
22 et 23	octobre	Festival de la Moose ( chutes )	Expert	Stéphane Marchand	(514) 993-8518
12	novembre	A.G.A. 2005	Tous	Lucie Germain et site internet	(514) 729-0423