

# le p'tit rappel

JOURNAL OFFICIEL DU CLUB DE CANOË-KAYAK D'EAU VIVE DE MONTRÉAL



[www.cckevm.org](http://www.cckevm.org)



Haute Gatineau, 5 juillet 2009

été 2009

120 minutes pour ta planète liquide!

Sauvetage en eau vive (SEV)

Un petit truc pour le transport de votre kayak

Comment sortir d'un kayak avec élégance sans tombé à l'eau

T'as d'l'eau dans l'oreille!

Réflexions sur ma formation de Kayak en Rivière avec le club

Fin de semaine sur la haute Mattawin

P'tit Rappel : Passage du flambeau

**Tout sur le 25e anniversaire du club!**

# mot de la présidente



*Madame la présidente doit passer son tour pour cette édition... Bébé Zoé et l'organisation du Jamboree lui ont pris tout son temps. On la comprend!! Lâche pas Nadia! Et merci pour ton dévouement! Tu es comme une mère pour nous ;-)*

*Votre éditeur...*

# 120 minutes pour ta planète liquide!

(nettoyage 2009 de la rivière St-Charles à Valleyfield)



## Voici le concept :

10h25 Formation de 2 équipes

10h30 Départ officiel! Chaque équipe apporte son butin (déchets, paniers, etc) dans sa zone.

12h30 120 minutes plus tard : on détermine l'équipe gagnante!

12h30 Dîner

Démonstration de kayak de rodéo et d'esquimautage!

Info sur les activités du cckevm et du club de kayak de Valleyfield pour les curieux!

**Note:** Les participants qui arrivent en retard sont enrôlés dans l'équipe avec le butin le moins impressionnant. Venez en grand nombre!

OÙ: Rivière St-Charles à Valleyfield (en arrière du Maxi)

QUAND : Samedi le 29 août 2009

QUI : Tout ceux qui veulent donner de leurs temps pour une bonne cause

APPORTEZ: 1 sac à ordure par personne, des gants de travail, votre lunch et vos amis!  
Caméra photo, cordes et kit SEV, palmes et masque de plongé, etc.





La rivière St-Charles à Valleyfield est sans aucun doute l'une des plus belle rivière urbaine au Canada! Elle a vu des milliers de « premier esquimutage » et c'est loin d'être terminé! Malheureusement, certaines personnes prennent un malin plaisir à y jeter des ordure et même 20 à 50 paniers d'épicerie par année! Les paniers coincés dans le courant représentent un danger de noyade.

**Merci encore une fois à la gang qui ont nettoyés l'an passée (et en juin cette année)...  
C'est encore une façon de donner au suivant...**



**Organisateur, Alex de Matane**

## CLINIQUE DE PERFECTIONNEMENT



COÛT :	Offert gratuitement par Alex de Matane
OÙ :	Rivière St-Charles, Valleyfield
DÉBUT:	9h00
FIN:	10h30
PRÉALABLE:	Avoir son matériel. Vous pouvez regarder à partir de la berge si vous n'avez pas de kayak!
BUT:	Avoir plus de fun! Avoir plus de monde pour le nettoyage des berges.
INSCRIPTIONS:	Sur place, soyez ponctuels S.V.P.
TECHNIQUES:	Appuis (débutants à experts) Main de Dieu (technique de Sauvetage) Vider un kayak en étant dans l'eau (technique de Sauvetage) Éducatifs variés (débutants à experts) Selon le goût des participants!



**Alex de Matane, moniteur certifié Kayak et Sauvetage en Eau Vive**

**Alex de Matane**

## SAUVETAGE EN EAU VIVE (SEV)



### QUAND / OÙ :

**25 juillet 2009** : Collège de Rosemont (**théorie groupe 1 et 2**)

1-2 août 2009 : Rivière Rouge (pratique groupe 1)

8-9 août 2009 : Rivière Rouge (pratique groupe 2)

### PARTICULARITÉ:

- Ce cours s'adresse à tous (débutant, intermédiaire et expert)
- L'esquimautage n'est pas un pré requis.
- Voir les détails dans le P'tit rappel Printemps 2009, (page 9 de 24)
- Seulement 6-8 participants par groupes
- Pour savoir quoi faire en cas d'accident
- Pour éviter 90% des accidents!

### INCLUS :

- 3 jours de formation par un moniteur certifié
- Brevet SEV de la Société de Sauvetage
- Livre en français de la Société de Sauvetage

### PRIX :

Promotion Membres cckevm: 170\$

Prix régulier, Non membres: 225\$

### INSCRIPTIONS et QUESTIONS :

Alexandre Valiquette

Moniteur de Kayak et Sauvetage en Eau Vive

[alexdematane@hotmail.com](mailto:alexdematane@hotmail.com)

514 425-6832

### SAVEZ-VOUS QUOI FAIRE ?

1. Si votre amis est pris dans un arbre, un rappel ou dans le fond de la rivière ?
2. À quand remonte votre dernier lancer de sac à corde ?
3. À quoi sert le nœud en 8 double ?
4. Comment faire « la main de Dieu » ?
5. À part pour récupérer un nageur, nommez 10 utilisations du sac à corde en SEV...

**Alex de Matane**



# Un petit truc pour le transport de votre kayak

Les rencontres de gens passionnés, la nature, l'eau, le bruit des rapides, l'exercice physique, la marche... J'aime tout de la pratique du kayak d'eaux vives, sauf le transport du kayak sur de longues distances (parfois un mal nécessaire). J'aimerais bien rendre ce moment plus agréable à tout âge, car j'aimerais bien pratiquer le kayak encore longtemps.

Même si je me considère généralement en forme, j'estime qu'il est très important d'utiliser de bonnes techniques dans toutes mes activités afin d'éviter de me blesser et compromettre la pratique d'activités. Évidemment, l'utilisation de bonnes techniques permet également de bien utiliser mon énergie pour tirer le maximum de plaisir et minimiser les courbatures et bien sûr les tendinites.

Comme rendre presque agréable le transport de votre kayak, autant pour les forts que les moins forts? Le révolutionnaire Harnais de Transport pour Kayak d'Eaux Vives 2009 (HTKEV 2009).

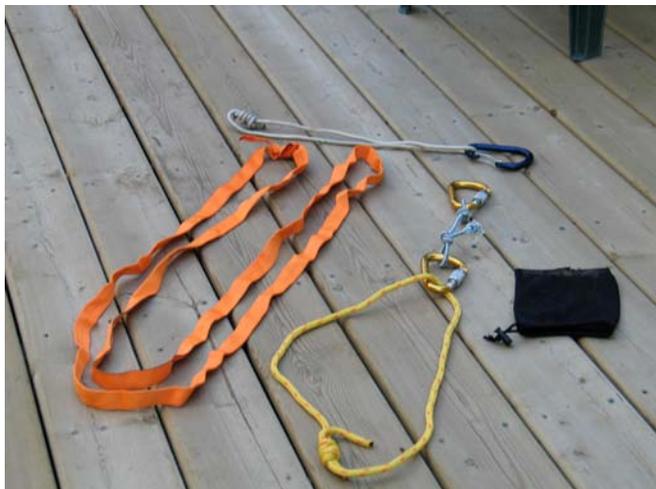
Que d'avantages !

- permet d'utiliser des pièces d'équipement que vous devriez toujours emmener avec vous de toute façon lors des descentes (fortement conseillé dans le cours SEV)
- très économique
- très compact
- s'installe rapidement
- sécuritaire car le kayak n'est pas attaché sur vous (vous pouvez facilement et rapidement déposer le kayak par terre en cas d'urgence)
- très simple de fabrication (vous pouvez le fabriquer vous-mêmes)
- adaptable à tous les modèles de kayak
- permet de répartir le poids de votre kayak sur vos deux épaules, donc sollicite moins les bras et le dos
- vous permet d'enjamber facilement des obstacles (arbre morts) ou passer sous des obstacles (éviter que le kayak s'accroche dans les branches lors des portages)

Équipements requis :

- une sangle
- 2 mousquetons

- une corde d'environ 1 mètre (corde jaune sur la photo, dépend de la grosseur de votre kayak)
- un élastique
- optionnel: une deuxième corde et un autre mousqueton

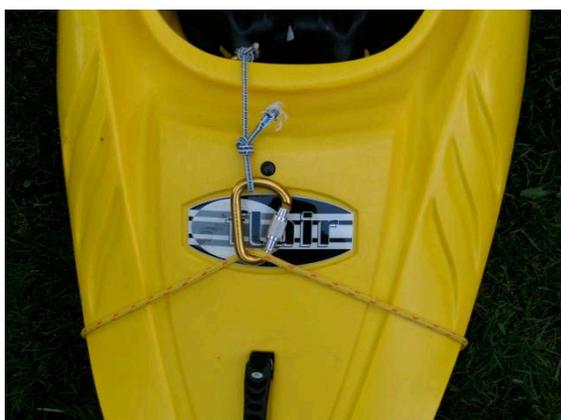


Pour fabriquer votre HTKEV 2009 en 4 étapes!!

1. Attacher les deux extrémités de la corde ensemble afin de faire une boucle.  
Suggestion: faire le nœud du pêcheur (Note 1). La circonférence de cette boucle dépend de la grosseur de la poupe de votre kayak.
2. Faire une boucle aux deux extrémités de l'élastique.
3. Fixer une extrémité de l'élastique à la boucle créée à l'étape 1 à l'aide d'un mousqueton

Comment utiliser votre HTKEV 2009: C'est plus facile à faire qu'à expliquer! Avec un peu de pratique, vous deviendrez super rapides.

- Enfilez la poupe de votre kayak dans la boucle formée par la cordelette
- Fixer l'extrémité de l'élastique à l'arrière de votre siège de kayak à l'aide d'un mousqueton. À noter que l'élastique ne sert qu'à maintenir la corde en place et n'exerce aucune traction pouvant endommager votre kayak.



- Enfilez la sangle dans le mousqueton



- Si vous portez votre kayak sur votre épaule gauche,
  - Placez-vous à droite de votre kayak (à côté de la poupe)
  - Enfilez une extrémité de la sangle autour de l'épaule gauche
  - Passez la sangle derrière vous afin d'enfiler l'autre extrémité de la sangle autour de l'épaule droite (comme pour porter un sac à dos)
  - Levez la proue du kayak avec la main gauche et voilà. La main gauche sert à maintenir l'équilibre du kayak



Pour soulager le bras gauche qui maintient l'équilibre du kayak:

- attachez une corde additionnelle à la proue du kayak
- tenir la corde avec la main droite afin de maintenir le kayak bien appuyé contre vous. Ceci vous aide également à pencher le kayak pour passer en dessous d'obstacles lors des portages...



Vous avez besoin d'aide ?

Vous avez des suggestions pour améliorer cet équipement « indispensable »?

N'hésitez pas à m'écrire. Il me fera plaisir de partager avec vous les suggestions que je recevrez ! (par exemple: les courroies ne tiennent pas toujours bien sur les épaules, on peut les croiser, utiliser un mousqueton pour les attacher à l'avant, etc. Je continue donc à expérimenter...)

Note 1: Pour ceux qui ont suivi le fameux cours de sauvetage en eaux vives (SEV), le nœud du pêcheur n'est plus un secret. En attendant, si vous voulez plus de détails sur les techniques de nœuds, vous pouvez consulter le site <http://www.animatedknots.com>. Voir sous la rubrique « Climbing », le nœud appelé « Double fishermen's ».

**André Dion**

## COMMENT SORTIR D'UN KAYAK AVEC ÉLÉGANCE, SANS TOMBER À L'EAU...

Guillaume a remarqué à de multiples reprises que plusieurs membres du Club éprouvent de la difficulté à débarquer de leur kayak sans se retrouver le derrière à l'eau... Avec son aide, nous vous proposons une méthode simple d'y parvenir et avec élégance en plus! Enjoy!

Collaboration spéciale: Guillaume Roy



## T'as d'eau dans l'oreille...

Quoi?

T'as d'eau dans l'oreille!

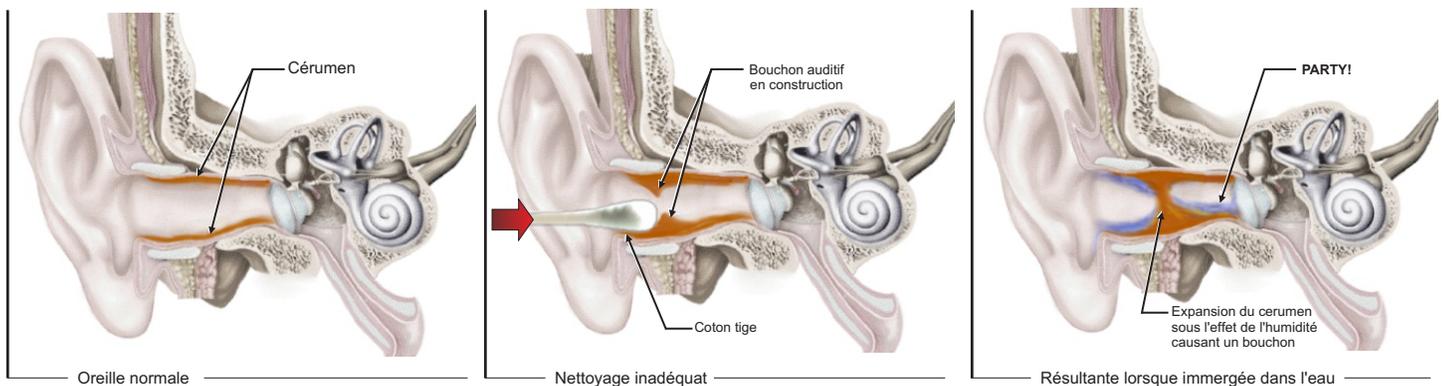
Qu'est-ce tu dis?

**T'as d'eau dans l'oreille!!**

Parles plus fort, j'ai d'eau dans l'oreille!!!

Ça vous dit quelque chose? On chavire, on esquimaute et on a l'impression que quelqu'un nous a foutu le bouchon de la bouteille de vin de la veille dans l'oreille! C'est frustrant! On a beau essayer de secouer la tête, se donner des claques sur le côté opposé pour faire sortir l'eau, rien n'y fait et notre petit doigt est simplement trop gros pour se rendre à cet endroit tant convoité! Notre collègue nous parle et on dirait qu'on est dans un concert rock tellement c'est sourd... Qu'est-ce tu dis?! J'te dis que t'as du cérumen dans l'oreille!

Bin non, on dit pas ça... On n'ose pas... C'est un peu gênant de se faire dire qu'on a les oreilles sales... En fait, elles ne sont pas sales, la plupart du temps, c'est qu'on a été un peu trop zélés à les nettoyer! On a tellement abusé de notre ami, le coton tige, qu'on a fini par construire nous-mêmes un beau petit mur de cérumen dans le milieu de l'oreille externe. Résultat, l'eau combiné au cérumen qui soit dit en passant, prends de l'expansion à l'humidité bouche simplement le conduit auditif. Et c'est pas tout, il n'est pas rare que l'eau captive de l'autre côté ne s'évapore pas assez rapidement, ce qui permet à nos autres petites amies, les bactéries d'y faire le party (chaud et humide, oh yes, c'est le temps de se reproduire!!!)... Party pour eux-autres peut-être mais une bonne otite pour nous-autres! C'est vivant de l'eau de rivière!!!



*Le cérumen est une couche naturelle. Cette substance jaunâtre, molle et identique à la cire durcit, brunit et s'oxyde avec le temps. Il s'évacue vers l'extérieur en même temps que le renouvellement de la peau du conduit (on constate un renouvellement complet tous les mois). Le cérumen protège le conduit auditif externe par une action mécanique (évacuation des particules vers l'extérieur) et chimique (action antibactérien). Ainsi, ne vous obstinez pas à l'enlever à tout prix, sa présence est normale à l'intérieur du conduit auditif. Lorsqu'il atteint l'entrée, il peut être nettoyé sans danger.*

Extrait de : [http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2002/sem01/mag0329/sa\\_5348\\_oreille\\_hygiene.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2002/sem01/mag0329/sa_5348_oreille_hygiene.htm)

En clair, il faut s'abstenir d'enlever complètement le cérumen du conduit auditif, surtout si vous prévoyez aller jouer dans l'eau (ça protège!). Si toutefois, pour des raisons d'esthétique vous voulez « cleaner ça solide »... Alignez l'extrémité du coton tige avec le centre de la cavité auditive et, en combinant un mouvement circulaire (un peu comme la mèche d'une perceuse électrique) enfoncez délicatement sur une distance d'environ 1/4" (6.4mm), appuyez (encore délicatement) vers le bas et retirez du conduit auditif en gardant une pression vers le bas (toujours délicatement). Répétez l'opération pour la partie supérieure de la même façon, ce coup-ci, la pression étant exercée vers le haut (toujours tellement délicatement!!!). Ça permet d'évacuer le cérumen sans le pousser vers l'intérieur de l'oreille.

Dans le cas des bouchons. Deux solutions s'offrent à vous :

1. Consulter un médecin qui à l'aide d'une solution nettoyante et d'une poire pourras déloger cet intrus qui vous accable!
2. Allez à la pharmacie et procurez-vous une trousse de nettoyage de conduit auditif (même chose que le médecin sans la file d'attente!!!)

Dans les deux cas, gardez en tête que ce moyen priveras temporairement votre conduit auditif de sa protection contre les bactéries (ça nettoie en torpinouche ce stuff là!). Attendez au moins une semaine avant d'immerger votre tête dans l'eau, afin de permettre à votre oreille de se refaire une couche de cérumen et par et par la même occasion, une protection contre les bactéries. Vous pourrez par la suite simplement pencher la tête sur le côté pour évacuer l'eau sans les « qu'est-ce tu dis? ».

Sur ce, bon kayak!

Patrick Allen, d.i.

# Réflexions sur ma formation de Kayak en Rivière avec le club CCKEVM



La formation suivie avec le club CCKEVM a été une AVENTURE très positive.

Il y a eu tout le matériel théorique, le livret, le site avec les animations. Les CD qui nous mettent l'eau à la bouche... en attendant le reste du corps.

Comme débutante, j'ai apprécié voir les mouvements en démonstration, par exemple sur le site internet pour compléter l'expérience pratique. Je crois qu'il y a un bel équilibre entre la théorie et la pratique.

Ma belle découverte a été de comprendre L'HYDRAULIQUE de la rivière.

Ma formation en kayak de rivière m'a ouvert de nouveaux horizons, une expérience qui m'aide à vivre ma vie quotidienne par des attitudes expérimentées physiquement dans le courant. Comment se placer pour suivre le courant ou surfer sur la vague (Ça je l'ai pas encore fait, mais j'ai vu que cela se faisait). Mon inconscient enregistre.

Le courant d'une rivière c'est fort et tu as intérêt à savoir où tu vas et comment te placer, sinon tu te fais balloter pas à peu près et tu peux te retrouver à la flotte.

Au début, j'ai eu peur de l'inconnu. Nos guides nous ont donné des enseignements qui m'ont permis d'appivoiser ma peur et même de m'amuser, en gardant ma motivation. Avec le sourire, bien sûr.

Comme dans la vie, c'est normal d'avoir peur de l'inconnu et si je n'ai pas de motivation ni de but, il y a tellement de choses pour nous distraire et nous garder dans le confort sans effort pour ne pas dire confusion et tourner en rond.

MERCI à ceux qui nous interpellent et nous initient dans le respect de nos limites et une

invitation forte au dépassement, toujours avec le sourire.

Je retiens l'importance de prendre un point au loin et de rester toujours en contact avec ma ligne d'horizon ou ce but à atteindre, et je ne le lâche pas tant que je n'y suis pas rendue. Quel bel exercice de DETERMINATION.

Parlons-en de la ligne d'horizon. Quand tu commences, tu es porté à regarder ton devant de kayak. Comme dans la vie, par insécurité, on dit que l'on se regarde le nombril, alors que de regarder son point ou objectif nous fait avancer de façon plus stable en voyant les veines de courant, les passages, les obstacles, et au figuré nous permet de vivre une vie plus harmonieuse avec ceux qui nous entourent, car on voit venir, et on se rajuste toujours pour rester en équilibre en soi et avec les autres. Bel exercice de CONFIANCE et de PRE-VISION

La ligne de cisaillement, entre deux courants de sens inverse, comme quand je fais des changements dans ma vie, que ce soit des ruptures ou des rencontres, il faut payer plus fort, laisser passer le courant par la gîte du bon bord, faire des appuis dans cette force de vie. C'est stimulant.

Je sais qu'il faut être attentive et souple dans ces moments déstabilisants. Le courant me l'a montré. LÂCHER PRISE.

Aussi, il y a des obstacles certains à éviter et d'autres que je peux utiliser pour refaire mes forces, par exemple en amont des roches on peut se permettre du repos. Bel exercice de PRÉSENCE et de DÉPASSEMENT.

Et puis si on chavire, il y a toujours un ami qui est présent, ça dans le club, cet ENTRAIDE est tangible et de façon sécuritaire. Là aussi on voit les bienfaits de la formation.

Je retiens que c'est donc plus facile la vie quand on va dans le sens de son courant.

Après ces 4 jours de formation, je revois les photos, une gang inoubliable...

MERCI à chaque participant et chaque moniteurs du stage.

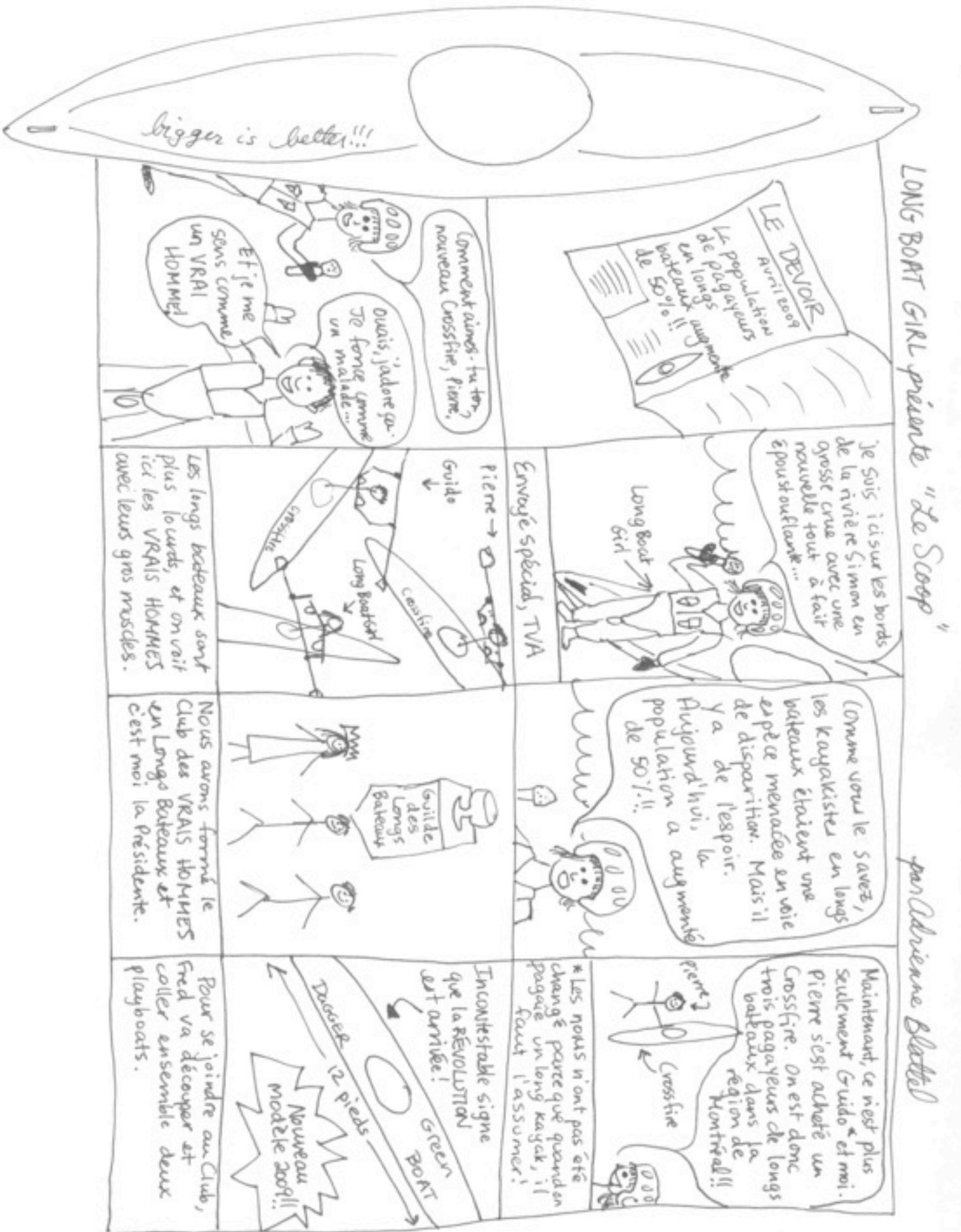
Je me suis transformée avec le sourire pour la vie.

Même en dehors du kayak je continue de pagayer

**«Madame » Marie Andrée**

Formation 2009, groupe 2





LONG BOAT GIRL présente "Le Scoop"

par Adrienne Blattel

## **FIN DE SEMAINE SUR LA HAUTE MATTAWIN Septième Édition, les 15 et 16 août**



**(Rapide des pins)**



**(Rapide oublié)**

Pour pagayeurs de niveau Intermédiaire/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, suivi d'une nuit sous la tente.

**Forfait :**

**Kayak:** le coût est de 85\$, taxes incluses (dépôt 45\$).

**En Raft:** le coût est de 152\$, taxes incluses (dépôt 75\$).

**Les Forfaits comprennent:** 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 31 Juillet 2009.**

(À noter que les places en raft sont limitées à 7, donc les places seront réservées aux 7 premières personnes ayant envoyé leurs inscriptions. Pour les personnes supplémentaires en raft, celles-ci devront prendre arrangement directement avec la Cie Rafting Mattawin, en fonction des places disponibles)

**Pour informations, communiquez avec**

**Claude Dubuc Tél.(450)929-0189**

[claudedubuc@sympatico.ca](mailto:claudedubuc@sympatico.ca)

# P'tit Rappel : Passage du flambeau...



Bon, ça fait un peu « pompeux » comme titre je sais, mais bon. Tout ça pour vous dire que je désire laisser ma place d'éditeur en chef du P'tit Rappel dans les prochains mois. Je donne déjà beaucoup d'heures pour le site web et la liste de courriel, et j'ai aussi de nouveaux projets personnels.

## Pour qui?

Pour n'importe quels membres du club qui désire donner un peu de temps bénévolement et qui possède un minimum de connaissances en graphisme et en mise en page. Mais pas besoin d'être un pro.

## La job?

Quatre fois par année, il faut donner entre 5 et 8 heures de travail réparti normalement sur environs deux semaines.

Il faut d'abord « réveiller » les membres un mois avant pour leur rappeler d'envoyer leurs articles. Il faut ensuite reviser et corriger les articles. Ensuite, bien sûr, faire la mise en page et produire un beau PDF.

Pour ce qui est de mettre le journal sur le site, ce sera toujours mon travail.

Présentement, je travaille avec le logiciel Pages d'Apple (sur Mac bien sûr!), donc quelqu'un avec un Mac serait plus facilement en mesure d'utiliser mes « templates » pour continuer le travail. Mais sinon, ce n'est pas vraiment un problème. J'ai encore les « normes » graphiques faites en Photoshop par Anne Trembay.

Ou bien, le nouvel éditeur pourrait aussi repartir de zéro et créer un tout nouveau look au journal. Pourquoi pas?!

Donc si vous aimez le graphisme, la mise en page et votre club, contactez-moi!

## Thierry Lévêque

tleveque@gmail.com





## Le 25<sup>ème</sup> anniversaire du CCKEVM

Votre club favori fête cette année son 25<sup>ème</sup> anniversaire! Afin de célébrer en grand, nous organisons la descente regroupant le plus grand nombre de bateaux non-motorisés jamais réalisée sur le fleuve St-Laurent vis-à-vis Montréal! Plus de 150 embarcations prendront part à cette excursion allant des rapides de Lachine jusqu'aux Îles de Boucherville. Il s'agit donc d'une descente sociale, poussé par le courant, parfois important, alors que certains pourront profiter de quelques bonnes vagues en début de parcours.

Ainsi, ce ne sont pas uniquement les kayakistes de rivière qui sont conviés mais tout amateur d'activités nautiques non-motorisées. Nous avons invité différentes associations à descendre avec nous ainsi que des journalistes pour donner une visibilité à ces pratiques. *Aventures en Eau Vive* ([eauviverafting.ca](http://eauviverafting.ca), *ABV Kayak*) sera des nôtres et offrira la possibilité de descendre cette section du fleuve en rafts.

Un service de navettes et le transport des embarcations seront mis à votre disposition.

Cette descente sera suivie d'un souper au club de Golf des Îles de Boucherville. Et pour clore la journée, nous vous ferons vibrer au rythme de percussions endiablées!

Venez profiter de cette journée avec votre club et découvrir notre vaste plan d'eau en admirant Montréal sous un nouvel angle!

**Rendez-vous au Golf des Îles de Boucherville,  
dimanche 23 août 2009 à 8h00**

### Coût de l'activité

#### Membres du **CCKEVM**

Descente, souper et animation : 30\$

Descente seulement : 20\$

#### Non-membres

Descente seulement : 20\$

Descente, souper et animation: 65\$



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



## Pour vous inscrire

1. Remplir le formulaire (prochainement) disponible en ligne sur notre site [www.cckevm.org](http://www.cckevm.org)
2. Envoyer votre formulaire remplis à Emeline David:  
Par courriel : [emeline\\_david@yahoo.ca](mailto:emeline_david@yahoo.ca)  
Par la poste à l'adresse:  
Emeline David - CCKEVM  
5432 rue Clark, # 2  
H2T 2V2  
Montréal, Québec

## **Attention, il faut obligatoirement un formulaire par participant.**

3. Envoyer le paiement de votre ou vos inscriptions à la même adresse, les chèques doivent être à l'ordre du **CCKEVM**. Vous pouvez aussi le remettre directement aux organisateurs de cette journée si vous les croisez sur les rivières.
4. Votre confirmation de réservation vous sera communiquée par courriel après réception de ces deux éléments (fiche d'inscription et paiement).

Les places disponibles sur les rafts sont limitées, réservez-les dès maintenant !

## **Inscription obligatoire avant le mercredi 5 août 2009.**

Places nombreuses mais limitées!

Afin d'assurer le bon déroulement de cette journée, nous aurons besoin de bénévoles pour diverses tâches. Nous ferons en sorte que celles-ci ne vous empêcheront pas de faire la descente. Des détails concernant nos besoins vous seront communiqués prochainement. Nous vous remercions de votre future collaboration.

Seuls les kayakistes expérimentés pourront descendre les rapides de Lachine. Pour les autres, l'entrée à l'eau se fera juste après.

Prévoyez votre diner sur l'eau.

Pour plus de détails, communiquez avec les organisateurs de cette journée :

Bertrand Bouchard	<a href="mailto:skiamuse@hotmail.com">skiamuse@hotmail.com</a>
David Proulx	<a href="mailto:marketingcckevm@gmail.com">marketingcckevm@gmail.com</a>
Émeline David	<a href="mailto:emeline_david@yahoo.ca">emeline_david@yahoo.ca</a>
François Tessier	<a href="mailto:franktes@hotmail.com">franktes@hotmail.com</a>
Maud Carmicheal	



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

25<sup>e</sup> anniversaire – Dimanche 23 août 2009 - [www.cckevm.org](http://www.cckevm.org)

## Les 25 kilomètres du 25<sup>e</sup> anniversaire!

NOM

---

PRÉNOM

---

Membre  OUI  NON (Si oui, vous devrez présenter votre carte lors de votre enregistrement)

Adresse postale

---

Ville

Province

Code postal

---

Téléphone Maison

Cellulaire

Travail

---

Courriel

(Obligatoire pour l'accusé de réception de ce formulaire et du paiement, il ne sera pas utilisé à d'autres fins)

---

### Contact en cas d'urgence

Nom

Relation

---

Téléphone Maison

Cellulaire

Travail

---

J'ai le(s) problème(s) de santé particulier(s) suivant(s) (allergie, autre) : \_\_\_\_\_

---

### Niveau de compétence

Je pratique le kayak depuis [l'année] \_\_\_\_\_

Novice

Débutant

Intermédiaire

Avancé

### Moniteur

Niveau

Depuis

---

### Rapides de Lachine :

Consultez les cartes et la description du parcours sur le site du CCKEVM afin de prendre la bonne décision :

Je descendrai les rapides de Lachine et assure avoir les compétences nécessaires pour ces rapides

Je partirai du quai situé après les rapides de Lachine

---

### Coûts des activités

Je descendrai en :

Kayak

Raft (places très limitées)

Canot

Kayak de mer

Nous ne sommes pas en mesure d'offrir le transport des canots et kayaks de mer.

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

25<sup>e</sup> anniversaire – Dimanche 23 août 2009 - [www.cckevm.org](http://www.cckevm.org)

Membres du CCKEVM

- Descente, souper et animation, transport et navette: 30 \$
- Descente seule, transport et navette: 20 \$

Non-membres :

- Descente seule, transport et navette : 20 \$
- Descente, souper et animation, transport et navette : 65 \$
- Descente seule, sans transport et navette : 13\$

Votre organisation : \_\_\_\_\_

Si vous participez au souper, choisissez votre plat principal (menu 4 services) :

- Tendre volaille crémée aux zestes d'agrumes et aux fines herbes
- Saumon de l'Atlantique, canneberges et oignons doux confits
- Végétarien sans poisson

Veuillez retourner ce formulaire complété et signé, accompagné d'un chèque **libellé à l'ordre du CCKEVM** à l'adresse suivante:

Emeline David - CCKEVM  
5432 Clark, # 2  
Montréal, Québec  
H2T 2V2

\* Remplir un formulaire par personne participante.

**Date limite d'inscription : mercredi 5 août 2009**

**Aucune inscription ne sera acceptée le jour de l'évènement.**

---

Connaissant les risques inhérents à la pratique de l'eau vive, je dégage de façon volontaire les organisateurs, de toutes poursuites présentes ou futures, en cas de blessures, accidents ou bris matériel. Je me tiens responsable de tout accident, blessure ou bris que je pourrais me causer lors de cet évènement.

Je reconnais avoir plus de 18 ans et je certifie que les renseignements contenus dans ce formulaire sont, au mieux de ma connaissance, exacts. Je m'engage à respecter les règlements régissant le sport et à me comporter de façon à ne pas porter préjudice au Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal ou à la Fédération québécoise de canoë-kayak d'eau vive.

SIGNATURE

---

DATE

---

SIGNATURE du parent ou tuteur (si nécessaire, moins de 18 ans)

---

DATE

---



## Les 25 kilomètres du 25<sup>e</sup> anniversaire!

### Informations aux participants et description du parcours

**Rendez-vous et enregistrement : dimanche 23 août 2009, 8 :00h.**

**Lieu : stationnement principal du parc des Iles de Boucherville.**

À noter qu'il vous sera impossible de vous inscrire la journée même.

Vous n'aurez pas à payer l'entrée au parc de la SEPAQ, la note sera déjà réglée par le CCKEVM.

Chargement des embarcations : 8 :30h

Départ : 9 :00h

Mise à l'eau 10:00h

### Kit du parfait pagayeur :

Apportez votre lunch, beaucoup d'eau, de la crème solaire, lunette de soleil, les vêtements adéquats et des gants (prévention des ampoules).

Carte d'assurance maladie.

**Carte de membre.**

**Sifflet.**

### Description du trajet :

**Consultez les cartes détaillées disponibles sur le site du club.**

### Première étape : de Lachine jusqu'au Pont Victoria pour le diner

#### Avec les rapides de Lachine :

Le départ a lieu à côté de l'école de kayak KSF à Lasalle.

Avant de s'engager dans ces rapides, nous longeons la rive nord du parc afin de remonter le plus possible le courant, sur 300m. Le rapide débute à la toute pointe de la bande mince et avancée du parc. Un gros train de vagues nous accueille, suivi d'une zone sans vague mais avec un très fort courant et de bonnes masses d'eau instable. Il faut alors pagayer agressivement vers la rive gauche, pour retourner tout près de la berge du parc afin de passer à gauche d'un gros rouleau un peu plus bas. Le reste de cette section de **R III** se descend à vue, en longeant la rive gauche.

**Compétence nécessaire pour descendre ce rapide : intermédiaire avec esquimautage parfaitement fiable et sans faille.** Ce rapide ne comporte pas de difficulté particulière mais chavirer au début du train de vague sans pouvoir esquimauter pourrait avoir des **conséquences très graves. La nage n'est pas une option.** Le courant vous entraînera vers un **R V** avec des trous, rouleaux, marmites, vortex et rappels dans lesquels vous ne voulez pas vous retrouver. Si vous hésitez, nous vous suggérons d'aller le reconnaître avant votre inscription. Il n'y aura pas de reconnaissance le 23 août.





## Pour ceux qui évitent les rapides de Lachine :

Le départ a lieu derrière le Natatorium du boulevard Lasalle. Il y a à cet endroit un quai métallique accessible au public.

Les deux groupes se retrouvent au tout début de l'île des Sœurs, rive sud.

Nous entamons alors une diagonale pour traverser les  $\frac{3}{4}$  du fleuve pour passer sous le pont brise-glace (estacade, voie cycliste) puis sous le pont Champlain.

Par la suite, le point de repère à suivre constitue le pylône électrique situé environ 200m avant le pont Victoria, du côté de la bande de terre séparant le fleuve de la voie maritime. Nous prenons une pause pour un bref diner de 30 minutes sur la berge, 100m plus haut que ce pylône électrique.

Cette première étape devrait être réalisée en moins de 2 heures et constitue **le seul arrêt (sans service) de notre périple.**

## Deuxième étape : du Pont Victoria aux Parc des Iles de Boucherville

En reprenant la route, nous longeons la rive droite pour s'engager dans le chenal entre les Iles Ste-Hélène et Notre-Dame. À la fin de celui-ci, nous longeons la rive gauche, du côté de La Ronde (attention à 2 sorties d'une marina) pour s'engager en plein milieu du fleuve.

Afin de bénéficier le plus possible des courants, nous passons à la droite des 4 prochaines bouées marines pour prendre la direction de l'île Verte. Lors de la journée de reconnaissance de cette descente, nous avons rencontré beaucoup de vagues dans cette section. **Soyez certain d'être bien à l'aise psychologiquement dans une si grande étendue d'eau puisque les rives se retrouveront à certains moments à plus d'un km de nous.**

Nous quittons le centre du fleuve pour passer à gauche près de l'île Verte.

Le prochain point de repère est une structure de béton bien visible au niveau des Iles de Boucherville. Cette structure est en fait la bouche d'aération du tunnel Louis-Hippolyte Lafontaine. Nous passons à gauche de celle-ci.

Une fois ce point rejoint, il ne nous reste qu'à longer la rive droite qui nous mène dans le chenal conduisant au débarcadère de la SEPAQ des Iles de Boucherville.

Cette deuxième étape prendra autour de 3 heures.

Entraînez-vous et soyez prêt à pagayer longtemps! Mais soyez rassurer, ce sera bien divertissant et agréable. Vous serez sans doute surpris de la puissance du courant tout au long de cette descente!

