

le p'tit rappel

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



www.cckevm.org



Le CA 2009

hiver 2009

Mot de la présidente

Nouvelle trésorière

Un nouveau directeur technique

C'est la danse en ligne qui m'a réconcilié avec le kayak...

Cabane à sucre

La résurrection du Fonds de préservation des rivières du CCKEVM

Les assurances de la fédération

Festival du talon libre

My First Kayak Season

Voyage de kayak au Mexique

Autopsie d'un achat manqué

Résolution 2009 : « Gestion du Crapouti! »

Dossier spécial « quoi faire en piscine? »

mot de la présidente



Bonjour très chers membres!

J'espère que chacun de vous profite bien de l'hiver à sa façon. Pour sa part, votre CA est fidèle au poste et s'affaire déjà à préparer la saison 2009 qui sera, sans aucun doute, une saison très spéciale...

Pourquoi « spéciale » demanderont certains d'entre vous ? Hé bien, cette année, votre club aura 25 ans. C'est pourquoi des gens se sont déjà mobilisés pour former un comité et préparer un événement qui saura souligner dignement ce quart de siècle. Mais pas de scoop pour le moment. Je laisserai le plaisir au comité du 25e de vous exposer le tout quand le temps sera venu.

Je profite aussi de ce début d'année pour remercier tous les bénévoles qui ont donné de leur temps pour faire de 2008 une saison des plus réussies. Merci aussi à ceux qui oeuvrent déjà pour 2009. Des gens qui s'impliquent, le CCKEVM en a toujours besoin pour fonctionner, alors n'hésitez pas à mettre la main à la pâte quand on demande de l'aide. Avec ses 25 ans d'existence, le CCKEVM est une preuve bien vivante que l'implication bénévole peut mener à de grandes choses !

Au plaisir de vous voir en piscine bientôt.

Nadia Gariépy

présidente

nouvelle trésorière



Tout d'abord, je tiens à vous souhaiter à tous une très belle saison de kayak 2009. D'autant plus qu'on fête le 25^{ième} anniversaire du CCKEVM cette année ! Ça commence bien... Il semble que le printemps sera tout en crues, étant donné la quantité de neige tombée jusqu'à maintenant ! J'ai l'impression de pelleter tous les jours.

Je suis Caroline Tremblay, votre nouvelle trésorière. Ne vous inquiétez pas pour les finances, je sais compter et j'ai tous mes doigts... Farces à part je me présente, pour ceux qui ne savent pas qui je suis :

J'ai toujours aimé l'eau. C'est mon élément. Au cégep, on m'a offert les cours de canot-camping qui consistaient en quelques jours de canot en duo sur des plans d'eau relativement calmes : j'ai adoré. Puis j'ai fait un peu de kayak de mer. J'aimais le camping et les paysages naturels qui m'étaient accessibles lorsque je pagayais, mais le kayak d'eau vive à été une révélation pour moi. Comme plusieurs, j'ai appris à la dure, j'ai nagé dans de l'eau glacée, mal équipée, avec un kayak peu approprié. J'ai descendu des rivières à sec, en gougounes, et j'ai mal planifié mes descentes, arrivant à mi-chemin de la destination prévue à 23h00 le soir, frappant à la porte des riverains pour trouver un téléphone....

C'était avant de connaître le club de kayak d'eau vive de Montréal.

Grâce au club, j'ai pu profiter de la connaissance des anciens, ce qui m'a permis de vraiment apprécier ce sport palpitant en étant bien mieux encadrée. J'ai enfin pu repousser mes limites sans danger. Le club m'a offert des cours où l'on apprend vraiment comment pagayer et surtout, comment esquimauter ! J'ai appris plein de trucs qu'on ne trouve pas sur Internet et j'ai rencontré plein de monde. J'ai passé des soirées de camping merveilleuses à partager

de copieux repas et à se raconter des descentes épouvantables pour se faire des peurs.

Je me suis souvent impliquée au sein de divers clubs (club de secouristes de mon cégep, club de photo de l'université et société d'herpétologie du Québec, pour ceux qui connaissent...), mais jamais je n'ai ressenti une aussi franche camaraderie telle qu'elle se vit dans le CCKEVM. J'ai bien hâte de retrouver mon monde à la piscine et à la cabane à sucre.

Mon incursion dans le conseil d'administration s'est faite tout naturellement. L'été dernier en camping, lors d'une sortie du club sur la rivière Gatineau, Sabine m'a demandé, avec sa toute petite fille dans les bras, si j'avais un peu temps à consacrer au club en tant que membre du CA. J'étais membre du club depuis 2007 seulement, mais j'avais tellement progressé en kayak depuis mon adhésion au club que j'ai immédiatement été emballée par le projet... C'était l'occasion rêvée pour moi de rendre au club les avantages qu'il m'avait apportés.

C'est donc moi qui, au cours des deux prochaines années, aurai la responsabilité de veiller à plusieurs aspects financiers du club, en collaboration avec les autres membres du CA. Je m'attends d'ailleurs à recevoir énormément d'inscriptions de nouveaux membres cette année... ils sont déjà majoritaires dans ma boîte aux lettres ! Je sens qu'on va encore passer un été mémorable sur nos superbes rivières. Joyeux 25^{ième} !

Caroline Tremblay
trésorière

Un nouveau directeur technique



Pour ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Pascal Michaud. Celui qui a une réputation pas toujours sainte. Je fais du kayak depuis 8 ans. Les 3 premières années, on a appris sur le tas, par nous même. On a pris un cours et essayé, le terme est généreux, de pagayer. Bien sûr, on a eu vent que le club existait, mais pas question de les appeler! Des fois qu'ils arriveraient tous ensemble! Je voyais la file d'ici.

Qu'est-ce que je pouvais être épais! J'ai jamais eu autant de plaisir la fin de semaine, que depuis le moment où j'ai décidé de découvrir le club, et les gens qui le composent. Et ça n'a pas pris des mois. Rapidement, j'ai fait la connaissance de gens épatants, sympathiques, et drôles avec ça! Et la progression, par bonds de géant. Avec le recul, je regrette les 3 premières années où j'ai fait le sauvage.

Je suis tellement satisfait de ce que le club ma donné, que j'ai décidé de l'acheter! Non, sauvez-vous pas ... Je n'ai pas les sous! À la place, j'ai accepté le poste de directeur technique du CCKEVM. Je remercie d'abord Benoit Trudel, mon prédécesseur, pour son excellent travail, et pour m'avoir aidé pendant la période de transition. Ainsi que tous les membres qui ont rendu possible l'achat progressif de notre flotte de kayaks.

Bien que je ne sois pas très connu au sein du club, j'espère que la communauté sera nombreuse à se porter volontaire pour m'aider lors des quelques transports de la flotte et pour m'assister pour les locations cet été. J'ai bien précisé aider et non déléguer. De plus, même si j'ai un titre ronflant, je suis loin de connaître tous les côtés techniques du kayak. C'est pourquoi il me fera plaisir d'écouter toutes les suggestions qui me seront faites. Que se soit pour des nouvelles acquisitions ou des améliorations de méthode.

Le rôle principal du directeur technique est de garder la flotte de bateau d'actualité et de l'entretenir au mieux. Ils n'ont pas toujours la vie facile ces pauvres bateaux! Une de mes autres tâches importantes est d'organiser la location des bateaux. La flotte est composée de « creek boat », de bateaux de descente et de quelques modèles de « play boat ». De quoi satisfaire les goûts de tout un chacun! N'hésitez pas à venir faire l'essai d'un nouveau genre de kayak. Sans compter que les profits sont réinvestis pour l'achat de bateaux plus récents, pour que l'on ait plus de fun encore, pour qu'on en loue plus, pour qu'on en achète des plus récents, pour plus de fun ...

De plus, il y a du nouveau cette année. Les locations vont se faire pour toute la semaine et sans supplément. Pensez-y! Encore plus de temps pour les essayer! Nul besoin de se presser à finir sa fin de semaine. Pas de frais supplémentaires pour un lundi d'extra. Difficile de faire mieux!

Pour le mot de la fin, je voudrais signaler que la prochaine saison s'annonce épatante. Toute cette neige qui ne fond pas et qui ne cesse de tomber! C'est aussi le moment de contrôler son équipement et de faire l'inventaire de tout ce qui a été perdu ou qui est brisé, histoire de les remplacer. Les joints d'étanchéité de vos vêtements imperméables peuvent être potentiellement dangereux s'ils sont en mauvais état. Et pas de bol, on va en avoir besoin ben vite.

Je vous souhaite une écoeurante de bonne saison!

Pascal Michaud

Directeur technique

C'est la danse en ligne qui m'a réconcilié avec le kayak...



Tout a commencé il y a environ un an. Une année folle, tout autant au plan professionnel que personnel, pour moi venais de se terminer. Une année passée à donner tout ce que je pouvais donner comme effort sur un gros projet parallèlement à un emploi exigeant. Me voilà donc avec des soirées libres, ce que je ne connaissais plus depuis un an...

Désirant absolument combler au moins une soirée par semaine par une activité, j'étais à la recherche d'un « nouveau projet » ! J'avais pris connaissance de l'existence du club il y a de cela quelques années, mais je n'avais jamais été plus loin qu'une visite sur le site Internet... L'intérêt était toutefois déjà présent ! Me voilà donc, en plein mois de janvier, avec une idée folle de m'inscrire avec ma copine au cours d'initiation. Je dois avouer que c'était un peu aussi une façon de la challenger ;-).

La formation se passait merveilleusement bien, le groupe était super, les moniteurs l'étaient tout autant ! Par la suite, un vif intérêt et une très grande curiosité m'ont motivé à convaincre ma copine de nous inscrire au cours en rivière.

Je vais toujours me rappeler le feeling que j'ai eu en croisant le « familial » en conduisant vers le camping le premier samedi, mais surtout celui que j'ai eu en le croisant pour la deuxième fois, lors de la première descente!!! L'estomac dans les talons, l'adrénaline dans le plafond... J'ai d'ailleurs développé un « love/hate relationship » avec cette section, et j'ai bien hâte d'aller prendre ma revanche ;-). J'ai adoré les deux weekends de formation, c'est une merveilleuse façon de décrocher de notre réalité quotidienne et d'affronter ces démons... C'est autant bon pour le corps que pour l'esprit disons !

Fiers et confiants suite à ces deux fin de semaines de formation, ma copine et moi décidons de faire un grand saut et de nous joindre au groupe qui va descendre la Jacques-Cartier (Pont-Rouge/Donnacona) la fin de semaine suivante. Organisation intensive en vue de trouver nos kayaks et un gîte à Québec histoire d'être frais et dispo le samedi matin.

Le samedi matin arrive, nous rejoignons le groupe, nous nous dirigeons vers le « put in » et une bonne dose d'adrénaline, mélangé à une bonne dose d'angoisse s'empare de moi... Quelques mètres effectués dans l'eau et catastrophe, le kayak vire et je « devais » sortir de ce dernier (l'esquimautage est encore un projet à l'époque...)... Devant ma blonde !

En fait j'ai dû revivre cette expérience environ une bonne quinzaine de fois, et disons que les petites blagues de ma copine qui passait fièrement devant moi avec son groupe, mettaient à rude épreuve mon orgueil... Nous n'avons pas descendu le dimanche suivant...

Quelques temps passent et mon questionnement quant à mes aptitudes de kayakiste ne fait que croître.

Une soirée de juin, je décide d'aller « voir de l'eau ». Je me rends jusqu'au parc des rapides à Lasalle, regarde intensivement les rapides au loin, observe l'eau aux abords du parc et la « chienne » s'empare de moi ! Je jongle pendant une bonne heure entre persévérer et tout arrêter.

« C'est beaucoup trop dangereux ! »
« Pourquoi jouerais-je avec le feu ? »
« J'ai pas besoin de ça ! »
« Vraiment c'est des malades ceux qui font ce sport là ! »

Comme par chance, j'ai décidé de continuer ma marche vers l'ouest...

Il y avait cette soirée là un gros party dans le parc. Une agglomération qui semblait bouger d'un même pas. Du même pas de danse en ligne ! J'ai dû les observer au moins une bonne quinzaine de minutes. Plus aurait été de la folie ! Je me suis questionné sur le regard que j'aimerais porter sur ma vie lorsque j'aurai le respectable âge que ces stars du plancher de danse avaient. Le lendemain j'achetais mon kayak et ce fût l'achat le plus fou et le plus sensé depuis un bon nombre d'années. Deux semaines plus tard, je vivais un revers professionnel et disons que le meilleur psychologue possible était jaune et se transportait aisément sur mon toit de voiture. Ce fût un été formidable dans lequel j'ai eu la chance de me familiariser avec le sport, de contrôler mes peurs, mais surtout de percevoir une progression constante dans mes aptitudes.

J'ai fini ma saison en ayant du fun dans l'eau, ce qui était un rêve il y a de cela environ un an...

J'adore ce sport ! J'adore le contrôle mental que ce dernier exige afin de permettre une progression. J'adore le respect et les contacts humains si francs qui semblent venir en « package » avec ce sport et je ne peux qu'avoir hâte à la prochaine saison !

Je me dois de faire quelques remerciements/ excuses pour la saison passée :

-John Payne : Pour m'avoir ramassé une bonne quinzaine de fois sur la J-C, pour les sessions d'esquimautage à Valleyfield, pour le prêt d'équipement, mais surtout pour le plaisir que tu sembles avoir à former la « relève » et la patience que tu y mets.

-Jean Montambault : Pour m'avoir aussi ramassé une bonne quinzaine de fois sur la J-C, pour l'encouragement tout le long de cette descente et lorsque l'on se croisait à Valleyfield.

-Pat Allen : Pour les belles discussions, les si agréables rencontres à Valleyfield/Vague à Guy ainsi que pour la « chicken run » des Lachines ;-).

-François Fortin : Pour ta passion, ton calme et tes indications justes. C'est très très rassurant quand on est sur le mode panique !

-Ben Laden (on est intimes après tout !) : Si tu n'avais pas joué au psychologue avec moi lors de la descente du White dog, je ne suis pas certain si j'aurais accroché sur ce sport. Un gros merci !

-Nadia/Mireille : J'ai encore honte du « rot » que j'ai lâché après ma nage dans le familial au Jamboree... Vraiment désolé mesdames habituellement j'ai de la classe !

En espérant vous croiser sur l'eau très bientôt,

David Proulx

Directeur des relations publiques et du marketing

Cabane à sucre



Samedi le 28 mars 2009

Encore une fois cette année, l'ouverture officielle de la saison de kayak se fera à la cabane à sucre. Pour faire changement cette année (et à la demande de plusieurs), nous irons à une cabane à sucre située sur la rive-sud de Montréal. Comme à l'habitude, vous aurez la possibilité d'apporter votre équipement usagé que vous désirez vendre, car un bazar se tiendra à l'extérieur dès 16h30. Le souper sera servi à 18h00. Il y aura de l'animation, de la tire sur la neige et le tirage de nombreux prix en soirée !

S.V.P. réservez votre place en laissant un message à Nadia Gariépy par courriel à: president@cckevm.org ou au 450-741-0633 avant le 12 mars afin de nous donner une idée du nombre de participants.

Les membres et les non-membres peuvent participer à cette activité, donc invitez votre petite famille ainsi que vos amis. Nous profiterons de cette soirée pour remettre les cartes de membres à ceux et celles qui se seront déjà inscrits au Club.

Cabane à sucre Paul Blanchard

751 rang des Trentes Est
Saint-Marc-sur-Richelieu, Québec
tél. (450) 584-2682
J0L 2E0

Coût:

17\$ pour les adultes
8\$ pour les enfants de 3 à 10 ans

Pour s'y rendre :

De Montréal, prendre l'autoroute 20 Est (direction Québec). Prendre la sortie 112. Tourner à gauche au premier stop. Tourner encore à gauche au stop suivant sur la rue Richelieu (direction St-Marc-sur-Richelieu). Rouler environ 10 km. Un peu avant l'église, tourner à gauche sur la Montée Verchères pour environ 2 km. Ensuite, tourner à droite sur le rang des Trentes pour 1,5 km, jusqu'à la Cabane à sucre Paul Blanchard, 751 rang des Trentes.

Vous êtes tous les bienvenus et on vous attend en grand nombre!

*À noter : Il n'y aura pas de pratique libre à la piscine la journée de la cabane à sucre.

Pour toute question n'hésitez pas à communiquer avec Nadia Gariépy à president@cckevm.org ou au 450-741-0633.

Nadia Gariépy
présidente

La résurrection du Fonds de préservation des rivières du CCKEVM



Le Fonds de préservation des rivières du CCKEVM avait été créé dans les premières années d'existence du Jamboree. Le club avait pour tradition de verser un pourcentage des profits de l'événement dans ce fonds pour accumuler un montant qui servirait à d'éventuels projets servant à protéger les rivières et leurs accès.

Par contre, depuis quelques années, le suivi concernant le montant accumulé avait été un peu négligé et tout cela devenait flou. À la demande du comité-rivières du CCKEVM et avec leur aide, nous sommes parvenus à une résolution votée par le CA et proposée lors du dernier AGA du club en novembre dernier. Voici donc les détails avec lesquels ce fonds est constitué et à quoi il servira.

À chaque fin d'année (lors du bilan produit pour l'AGA), le CCKEVM comptabilisera trois montants:

- Les profits obtenus par la vente de billets de tirage lors de la sortie à la cabane à sucre
- Les profits obtenus lors du Jamboree
- 20% du surplus annuel du club (excluant les deux premiers montants)

Le total de ce montant sera ensuite divisé en deux parties:

- 30% du montant sera immédiatement distribué en dons à des organismes qui oeuvrent pour la conservation des rivières et la protection des accès
- 70% du montant sera conservé dans le fond pour des projets de plus grande envergure, se rattachant de plus près au fonctionnement direct des activités du club (Ex.: achat d'un terrain pour donner des cours, etc).

Montant accumulé à ce jour dans le fonds (selon les archives du comité-rivières):
2467.00\$

Notre chère trésorière s'assurera de tenir un registre du montant qui s'accumulera dans ce fond et des dons qui y seront puisés à chaque année. Elle s'assurera aussi de transmettre l'information à la personne qui la remplacera à la fin de son mandat. Le CA du club et le comité-rivières s'assureront donc que la tradition se perpétue et que l'engagement du club dans le domaine de la protection des cours d'eau et de leurs accès soit assidu.

Nadia Gariépy
présidente

Les assurances de la fédération (Suite de l'article paru dans le journal hiver 2008)



Suite à un article que j'avais fait paraître dans le P'tit rappel d'hiver, voici de nouvelles informations sur les assurances dont les membres du CCKEVM bénéficient via la FQCKEV.

D'abord, je vous rappelle que tous les membres du CCKEVM sont aussi membres de la Fédération québécoise de canoë-kayak d'eau vive (FQCKEV). Le montant de la cotisation annuelle de la fédération est inclus dans le montant de la cotisation annuelle du CCKEVM. D'ailleurs, le fait d'être membre d'une fédération lorsque l'on est membre d'un club sportif récréatif au Québec est obligatoire.

Par conséquent, tout membre de la fédération est couvert par une police d'assurances. Jusqu'en mai 2008, la compagnie d'assurances avec laquelle la fédération faisait affaire était All Sport Insurance Ltd (tel que décrit dans le dernier P'tit rappel). Désormais, la compagnie d'assurances qui assurent les membres de la fédération est BFL Canada. Cette police comporte deux volets : une assurance en cas d'accident et une assurance responsabilité.

L'assurance accident est une assurance complémentaire, c'est-à-dire que vous serez dédommagé seulement si vous n'avez aucune autre assurance ou que vous fournissez des preuves des montants que vous avez reçus de vos autres assurances et qu'ils sont inférieurs au montant couvert par All Sport.

L'assurance responsabilité, la plus importante en ce qui vous concerne, vous protège contre d'éventuelles poursuites judiciaires. Disons que vous organisez ou que vous participez à une sortie **inscrite au calendrier officiel du club** (celui qui se trouve sur le site Internet), et que malencontreusement, un accident survienne lors de cette sortie. Et disons que la victime de l'accident ou ses proches vous tiennent responsable de cet accident et décident d'intenter des poursuites contre vous. Cette assurance responsabilité vous offrira alors une couverture pour les frais juridiques encourus ainsi que le montant à déboursier si vous êtes reconnu coupable.

Ainsi, vous comprendrez pourquoi il est important d'inscrire les sorties que vous organisez au calendrier du club, même si vous le faites à la dernière minute (le matin avant de partir !).

Voici les coordonnées de la nouvelle compagnie d'assurances ainsi qu'une copie du certificat d'assurance :

BFL CANADA risques et assurances inc.
2001 McGill College, bureau 2200
Montréal, Québec H3A 1G1
Tel: (514) 843-3632
Sans frais: (866) 688-9888
Fax: (514) 843-3842
www.bflcanada.ca

Nadia Gariépy
présidente

Certificat d'assurance

N°: RLQ-08-511-0013

Le présent document atteste à : **CLUB DE CANOË-KAYAK D'EAU VIVE DE MONTRÉAL**

Adresse : 6400, 16e Avenue, Montréal, Québec, H1X 2S9

que sous réserve des conditions et exclusions des contrats, les assurances suivantes sont en vigueur à ce jour et ont été émises pour couvrir comme suit :

Assuré désigné : **REGROUPEMENT LOISIR QUÉBEC**

Adresse : 4545, avenue Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal, Québec, H1V 3R2

et : **FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE CANOË-KAYAK D'EAU VIVE**

4545, avenue Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal, Québec, H1V 3R2

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

Description des opérations et/ou activités et/ou emplacements auxquels ce certificat s'applique :

PREUVE D'ASSURANCE

| Genre | Assureur | Police n° | Échéance | Limites responsabilité – Montants d'assurance (fonds canadiens) |
|--|---|-----------|----------------------------|--|
| Assurance Responsabilité Civile Générale | Assureurs participants via Première Insurance Underwriting Services Inc. | 2000325L | 1 ^{er} avril 2009 | 5 000 000 \$ Par sinistre 5 000 000 \$ Produits et opérations complétés 5 000 000 \$ Préjudice personnel 5 000 000 \$ Administration de régimes d'avantages sociaux 5 000 000 \$ Responsabilité publicitaire 2 000 000 \$ Responsabilité locative 25 000 \$ Frais médicaux 1 000 \$ Franchise pour blessures corporelles 2 500 \$ Franchise pour dommages matériels (biens d'autrui) et dommages aux véhicules loués Exclusions importantes : Dommages aux véhicules loués pour une période de plus de 30 jours, pollution, discrimination, dommages-intérêts exemplaires ou punitifs, terrorisme. |

IL EST ENTENDU ET CONVENU QUE LE(LES) ORGANISME(S) SUIVANT(S) EST(SONT) AJOUTÉ(S) COMME ASSURÉ(S) ADDITIONNEL(S), MAIS SEULEMENT EN REGARD DES OPÉRATIONS DE L'ASSURÉ NOMMÉ CI-HAUT. CE CERTIFICAT S'APPLIQUE À TOUS LES MEMBRES ET LE PERSONNEL AUTORISÉS DE L'ASSURÉ OPÉRANT SELON LES CAPACITÉS DES FONCTIONS.

S/O

En cas d'annulation en cours de terme d'une des couvertures mentionnées ci-dessus, l'assureur s'efforcera d'émettre un préavis écrit de 30 jours au détenteur du présent certificat, sans toutefois assumer quelque responsabilité que ce soit en cas de manquement à la faire.

Le présent certificat est sujet à toutes les restrictions, exclusions et conditions de la (ou des) police(s) mentionnée(s) ci-dessus telle(s) qu'elle(s) existe(nt) présentement ou après modification ultérieure par avenant.

BFL Québec inc.



Représentant autorisé

Signé à Montréal ce 14 mai 2008

Le défi hivernal



Quoi de mieux que l'hiver pour nous rappeler qu'il y a une saison de kayak et possiblement de canot qui approche. Savez-vous que durant l'été, vous pouvez vous servir de votre support de rangement hivernal pour y entreposer les 2 skis de télémarks qui vous feront passer le temps en attendant la fonte des neiges?

Plutôt que d'attendre qu'elle nous quitte, pourquoi ne pas tenter de la défier. Il y a plusieurs façon d'y arriver, en voici quelques unes:

- Pelleter un chemin pour déplacer sa voiture de l'autre côté de la rue afin que la charrue passe.
- Se déprendre du banc de neige
- Passer l'hiver en Floride, mais là on triche un peu.
- Hiberner dans la maison et se rendre compte, au printemps, que notre wetsuit a rapetissé.

Reste donc le défi ultime: retrouver les défis techniques de la rivière lors d'une descente de télémark.

Débutons par le débutant qui a besoin d'un lac pour apprivoiser son embarcation: nous retrouvons le même environnement sur une petite pente sans bosse.

Les débutants ont aussi à apprivoiser l'esquimautage: la même chose s'applique au skieur qui doit se relever avec des pieds de 1.5m de long.

Viens par la suite le niveau intermédiaire, celui ou l'on apprivoise les terrains à vue et les difficultés qui s'y rattachent. La glace peut très bien se comparer à une râpe à fromage sur la J-C, que dire des bosses qui ne sont rien de moins que des montagnes russes.

Pour les plus persévérants qui recherchent un taureau à combattre: sous-bois, pitch, sentier serré sont presque un aussi grand défi.

Finalement le nirvana.



Dans ce Nirvana, on retrouve le dernier élément qui uni le télémark au sport d'eau vive et je nomme: le %&"#% de portage. Et bien, vous serez au paradis, puisque vous ne transportez pas vos skis sur les épaules, mais plutôt dans vos pieds.

Tout cela, sans le Nirvana, peut se retrouver au même endroit soit au Festival du talon libre.

Inscrivez-vous et venez goûter aux pentes RI à RV au centre de ski La Réserve les 28 février et 1er mars prochain. Pour plus de détails, visitez notre site web <http://www.festivaldutalonlibre.com>

Un très gros merci au CCKEVM qui me permet de vous présenter mon événement qui, je l'espère, nous permettra d'être une belle gang en télémark.

Gaétan Lord

AKA M. infodébit.



Faites-vite! La date limite pour l'inscription est le 11 février!

My First Kayak Season



Believe me or not, I had absolutely no idea what the white water kayak is. First time I saw it in the basement of Rosemont College in February 2008, the first day of our course in pool.

How did I get there? First idea to do kayaking came to my mind in summer 2002, our first Canadian summer. We made a long trip in the car from Montreal through park Forillon to Percé and after through Prince Edward Island to Iles-de-la-Madeleine. The trip took two weeks and let us fall in love with Quebec nature. It was on Iles-de-la-Madeleine where I have seen kayakists for the first time, now I understand that we saw sea kayakers. That day I just could imagine how wonderful it would be to see all the beauty of the incredible red coast stones from the water. Second time I have seen people in kayakers was while traveling in Saguenay Fjord, the same summer 2002. And once again, all what we were able to do was just to say 'It should be magnificent the view from the water'!

It took me more than five years to get there. That day we had to choose a kayak for our first pool lesson. And trust me, it was a difficult choice. If I remember well, I chose my first one by color – to match my swimsuit and I had a difficult time to answer Patrick's question how do I feel myself in. With a simple check Patrick determined that my legs were not long enough for this kayak and I had to accept another one with a contrast to my swimsuit color, which I considered to be not a bad choice as well.

Lessons in the pool went very emotionally, weekdays were so long, it was difficult to wait for the next lesson. Time for a roll, however, came. I was ready to put the point on my experience. What? Le coup de hanche? Forget about. The pool edge was my best friend until my time to pass the exam came. My 'coup de hanche' is strong

enough? Are you sure, Patrick? Francois said the same... It means that I continue!

Twelve hours in the pool (right, two consecutive courses), plus every Saturday evening – isn't it a good preparation for the river? Do you know what I did during two hours of my first Saturday evening? Into kayak – into water – flip – removing skirt – out of kayak – board of pool – removing water – into kayak ... Isn't it amazing? But the goal was obtained – I was not any more anxious while I'm in the kayak and under the water and my roll, with assistance, went smoothly. Stéphane, Michel, Max, Lyle (have not seen you for a while!) – you were very patient with me, I really appreciate that.

My roll, however, did not come in pool. The time for the river initiation course was coming... I would take two courses on the river too, but I did not - it was a vacation time. I will take my second initiation course on the river this year. I do not plan to be in the true beginners group, but I want to learn surfing in Family Rapid's waves with intermediate beginners.

Family rapid takes a particular place in my heart. It is the section of the river which opens to your eyes when you are in the car driving to the camp 'Shez Ester' first time. If somebody told me that I will be able to successfully descend it in a week, I would never believe it. Patrick (Allen) asked our group at least twice but was always looking directly in my eyes: "Does anybody want to see the rapid before descending?" Later, he told that he expected me to get afraid of the view which opens. How surprised he was when I did it first time and after that the second time too. Patrick, I was a good student and, as any good student, I followed your instructions as precisely as I could – 'Close the eyes and go, your body will help you'.

John, Nadia, you should be proud of CCKEVM initiation on the river courses. Perfectly organized, accommodating needs of students with different levels and different objectives, the course teaches beginners to understand the basics of the behaviour of river and white water kayak technique while keeping people smiling and enjoying time to be together.

Viva CCKEVM!

Inna Zodorozhna

I was successfully graduated and from the student became a white-water debutant. No roll in meantime, however. First true descend – Red River, Canyon section – I hardly believe that I paddled, the impression is that I swam the all way long. It was a difficult day for Stéphane and Julie, my “encadreur”. I am very sorry for that day, guys.

At this moment it started to be clear that the life of white water kayaker does not consist from descents only. We have to exercise as much as possible to make the body feel river waves’ movements. Anna (my dear friend!) and me, we found out the way to spend our Wednesdays evenings on St. Charles river in Valeyfield. The life became even more interesting! One day I finally got my roll in calm water, do you remember how happy I was, Dany?

As a final point of my first kayak season I consider the Festival d'eau vive de la Haute-Gatineau. Just to see it was already an experience, but to participate on the water... I still can not forget my second day there – it was like yesterday. I am in kayak in the lowest point between of three huge Lucifer’s waves; Jonathan (Godin) is on the top of déflecteur, he turns his head back to see where I am, I see his eyes, and I follow him... Jonathan, in your life there was a person for whom you were the God for a moment.

Dear club members! I have not mentioned a lot of you, with whom we spent such a wonderful time last summer, it is just impossible to mention all names. As a true beginner, I felt each your effort to make our time enjoyable and to show all the pleasure of this incredible sport. Each of your word, smile, each eyes contact has been noticed and appreciated.

Voyage de kayak au Mexique



Yvan Pelchat est sans aucun doute l'instigateur du voyage au Mexique que j'ai fait pendant les fêtes. Sans lui, cette aventure n'aurait certainement pas eu lieu. Il m'en a parlé lors du retour de la Beaver, j'en ai reparlé à Sébastien (confrère de travail et membre du CCKEVM). Quasi en un clin d'œil le voyage se concrétisait à trois (Fanny, Sébastien et moi). Les contraintes de

réchauffement s'imposait et cette rivière était juste correcte sans rien de très demandant : R2-3 max. Les enfants mexicains étaient émerveillés de voir les kayaks sur le toit du camion, et plusieurs nous ont demandé en espagnol ce que c'était... nous avons fini par nous comprendre.



périodes de vacances résolues et voilà que les billets étaient achetés.

L'aventure nous attendait après 3 mois, 2 transferts d'avion (12 heures + 5 heures de bus dans des montagnes très sinueuses), et un taxi qui ne nous comprenait pas, mais qui savait juste où était Aventurec, le site du rendez-vous avec notre guide Dominique Fournier.

Le lendemain de notre arrivée, la rivière Filos Bobo nous remettait dans l'action. Après 3 mois sans kayak, une période de

Après ce petit réchauffement, notre défi suivant fut l'Aseseca (ou la Tomata). Dominique nous a informés que cette rivière était du type Pool & Drop, ce que je vais résumer par chute. Au Québec, on dirait du creek mais au Mexique c'est du paysage à couper le souffle. À plusieurs endroits, nous ne voyions pas en bas du drop suivant! C'était quasiment comme un escalier, et disons que ça remet les réflexes en perspective. Dominique a toujours su repérer la rivière pour nous pointer les meilleures lignes. Juste à voir les visages de tout le



monde, il était clair qu'il fallait prendre ça au sérieux. En tout cas, ce fut le cas pour moi!

La soirée est venue avec une fatigue bien présente, l'adrénaline probablement...

Pour l'étape suivante, la Alto Filos, je n'ai fait qu'accompagner le groupe, car la fièvre m'a rattrapée dans la nuit. La vue était superbe, car nous avons monté des montagnes jusqu'au-dessus des nuages pour la mise à l'eau. J'en ai profité pour faire un peu de photo. Cela valait vraiment la peine pour les paysages et la population.

Le lendemain, reprise de l'Alseseca où le plan original était de faire la 2e et 3e section. Une carera (compétition) de kayak était prévue où nous avons d'ailleurs été invités à y participer. Unanimement, notre groupe a décidé de faire cette course ensemble, ce qui était une première sur cette rivière! La sécurité était bien présente et rassurante, et

de la rivière à 6pm. Après : 3h pour arriver à la mise à l'eau, 6h de descente sans arrêt et 1h pour sortir le camion du sable (il était vraiment bien pris!). Nous avons dignement fini la journée au rhum & coke (Mr Coke serait bien content).

Ensuite, un jour de repos prévu, donc cap sur la mer pour faire du surf. On a pris ça mollo!

Puis, départ pour la Micos et 9 heures de route. Arrivés à minuit, nous avons sauté la clôture du camping pour nous coucher dans la première cabane ouverte. Toute la nuit, le son de la rivière nous a donné envie de la voir... Et c'est un paysage digne d'un paradis qui nous attendait. Micos, here we come! Chute après chute, à tout moment, le paysage nous distrait de nos lignes. Dominique et David ont à leur tour été malades : la salmonelle de la 4e mutation était connue dans la région de l'Alseseca



c'était très surprenant de voir beaucoup de monde pour un sport méconnu des Mexicains! Le soir venu, la remise des prix à Tlapacoyan fut un moment mémorable.

La Upper Alto Filos fut l'étape suivante sur notre to-do-list. Une section en haut de la première qui avait déjà été faite et une descente prévue de 6 heures. Comme j'ai été malade, je n'ai pas pu la faire, mais j'ai pu accueillir mes petits amis qui sont sortis

nous a-t-on dit.

Pour le reste du voyage, nous avons fait la Oro Frios, un tunnel de végétation avec des déversoirs et des chutes très possessives. La Salto est une des plus belles à mon point de vue. Ça bat même la Micos. L'eau y est encore plus bleu turquoise et transparente, et c'est là que j'ai fait le plus haut saut de chute : 27 pi (ça fesse en simonack!).

Pour la dernière journée, nous avons fait la Micos à quelques reprises et j'en ai profité pour faire de la photo. J'étais comblé... Le soir c'était le retour au bercail, bus, avion... 16 heures plus tard, nous étions couchés dans nos lits... Au frette \$%^&*

John Payne

PS : Le forfait a été acheté sur le site de Adrenergie.com, le guide Dominique Fournier est un formateur de kayak d'eau vive et un maniaque de saut de chute. Il est localisé à Trois-Rivières.

John Payne



Au chaud sous ton poncho



Si vous avez déjà fait des sorties tôt au printemps ou tard à l'automne, vous avez déjà ressenti l'effet de la petite brise à 5°C le long du dos alors que vous venez d'enlever votre dernier vêtement trempé pour vous sécher...

Alors procurez vous un poncho en polar aux couleurs du Club. Il vous servira aussi :

- pour vous garder au chaud lorsque vous serez assis autour du feu de camp les soirs de fraîcheur
- comme "couverture" sur (ou dans !) votre sac de couchage lors des nuits plus froides
- pour Financer le Comité Rivière de votre Club de kayak favori ;-)
- pour éviter de "faire un show" et d'avoir des plaintes des résidents ! :-o
- pour montrer votre appartenance à la "secte" des amateurs d'eau vive !!

Les ponchos ont été fait sur mesure pour le Club.

Prix : \$50

P.S. le polar est plus épais que du Polar100 et est de très bonne qualité. Et comme il fait 60" (1m50) de large, vous aurez beaucoup de place pour bouger sous le poncho.

Je serai souvent aux pratiques libres du samedi, ce qui pourra faciliter la livraison de votre magnifique polar ! ;-)

Vous n'avez qu'à m'envoyer un courriel à stessier@ieee.org

Stéphane Tessier

pour le Comité Rivières du CCKEVM



Autopsie d'un achat manqué

(post-mortem d'un terrain / Take-out pour la section du Canyon de la Rouge)



Cet article fait suite à celui de Lucie Germain sur le GPARR du dernier Rappel et aux quelques questions posées lors de l'AGA.

Lucie vous a présenté le contexte du GPARR et la problématique du point de sortie (Take-out).

Ce gros projet (avouons-le) d'acquisition de terrain a, par contre, été très discret pour des raisons qui deviendront évidentes à la lecture de ce texte. Outre le fait de pouvoir maintenant être "transparent" dans cette "aventure", j'espère, humblement, réussir à nous conscientiser un peu plus sur les accès à nos rivières.

Ces accès sont en général dans un état fragile et il est plus facile de les protéger lorsqu'on les a que d'essayer de les récupérer lorsqu'on les a perdus. Ce qui n'est pas le cas de la Rouge, mais il y a déjà une "problématique" et vaut mieux prévenir que guérir... Et même là, ce n'est pas facile en plus de nécessiter de grands efforts...

Ma saison 2008 de kayak a commencé vers le 10 décembre 2007 avec un courriel de Lonny Erickson, alors responsable du GPARR, sur la disponibilité d'un terrain à vendre ayant accès à la berge (rivière gauche) de la Rouge sur la section du Canyon, près du Take-out habituel. Le 26 ou 27 décembre, Luc Payette et moi étions en route pour aller explorer le-dit terrain et les alentours.

On allait apprendre qu'à ce moment, le contrat liant le vendeur et son agent immobilier avait expiré. Parfait, s'est-on dit, on sauve une commission de quelques milliers de \$! La tournure des événements nous prouve peut-être le contraire...

Mon rôle d'observateur du GPARR au nom du Comité Rivières du CCKEVM s'est vite transformé !

En quelques semaines, nos rencontres bi-mensuelles sont passées à hebdomadaires et mon implication est devenue quasi-quotidienne pendant un bout de temps en courriels, demandes de renseignements, appels au vendeur de Hawkesbury, déplacements au terrain en vente (qui ont aussi permis de suivre l'évolution des travaux de l'avancement de l'autoroute 50, comme le démontre les photos sur le site du Club).

Des alliés insoupçonnés

Évidemment, je n'étais pas seul dans cette entreprise. Je vous énumère l'ensemble des personnes qui ont participé significativement aux réunions ou à une ou l'autre des activités entourant ce projet, même si plusieurs ne sont pas membre du CCKEVM ; leur effort n'en demeure pas moins significatif et vous risquez de les croiser au Festival de la Gatineau!

Lonny Erickson, Jean Plamondon, Normand Bouillon, Sophie Guillemette, Éric Lalancette, Luc Payette, Lucie Germain, Maurice Jetté, Jocelyn Nadeau, Sindy Audet et John Payne.

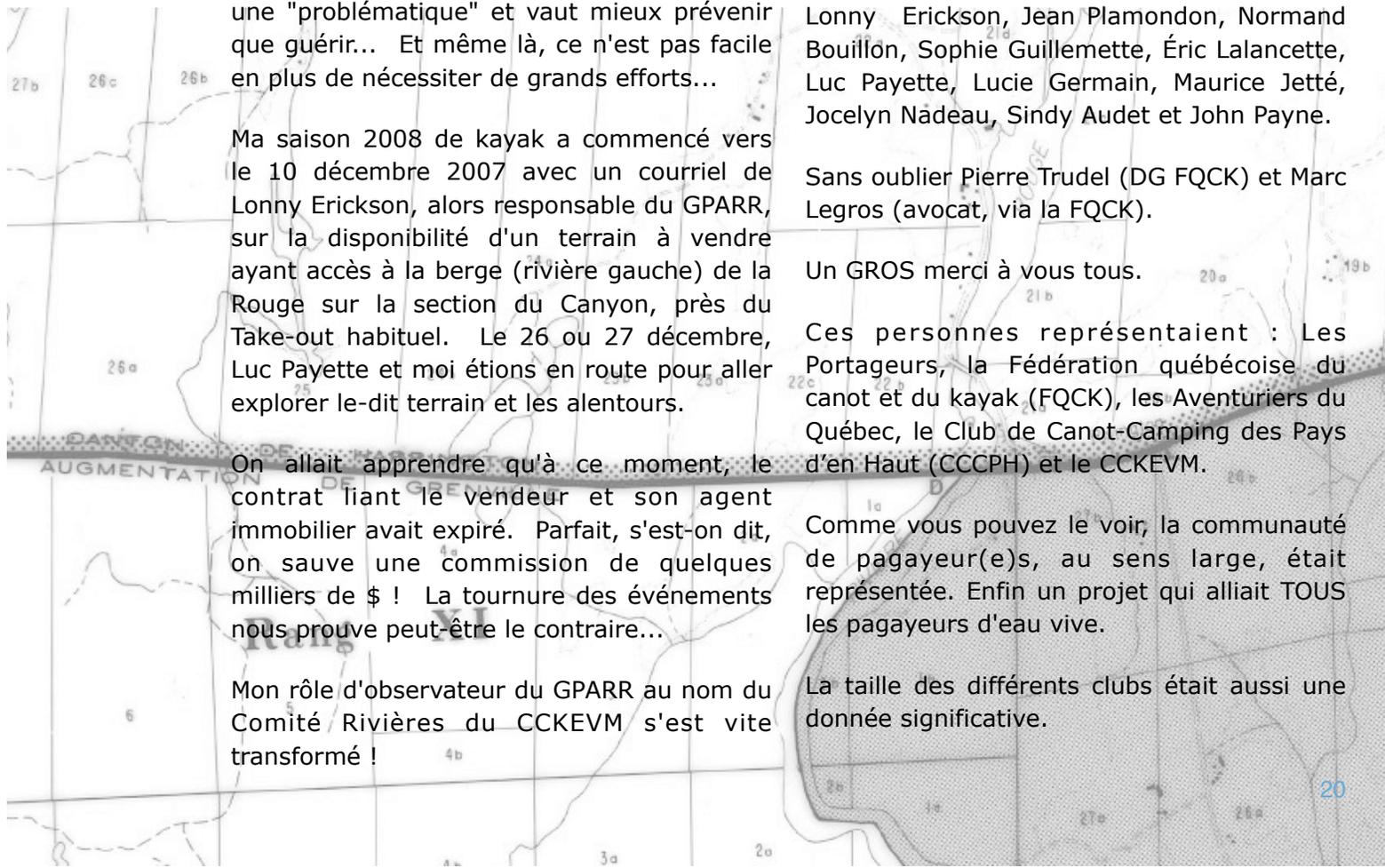
Sans oublier Pierre Trudel (DG FQCK) et Marc Legros (avocat, via la FQCK).

Un GROS merci à vous tous.

Ces personnes représentaient : Les Portageurs, la Fédération québécoise du canot et du kayak (FQCK), les Aventuriers du Québec, le Club de Canot-Camping des Pays d'en Haut (CCCCH) et le CCKEVM.

Comme vous pouvez le voir, la communauté de payeur(e)s, au sens large, était représentée. Enfin un projet qui alliait TOUS les payeurs d'eau vive.

La taille des différents clubs était aussi une donnée significative.



Si certains ont 50-60-70 membres, les Portageurs et le CCKEVM en ont plus de 300 chacun.

Qui paie quoi ? Combien ? Comment être juste envers tout le monde ? Les comptes de banque n'ont pas tous la même grosseur ! En fait, "Quelle est notre capacité de payer"? Quelles autres sources de financement pouvons-nous trouver ?

J'ai découvert que Les Portageurs sont très avant-gardistes quant aux moyens qu'ils se donnent pour financer la protection des accès. Je crois qu'ils sont "en avance" de plusieurs années sur ce que font tous les autres clubs et les habitudes sont déjà acquises. Il n'est pas surprenant d'apprendre qu'ils ont fondé le Festival de la Gatineau.

Pas facile facile...

Contrairement au Groupe d'accès à la Montmorency (GAM), tout ce qui concernait notre terrain convoité était plus "compliqué". Si le GAM n'avait qu'un terrain vague celui qu'on ciblait avait une roulotte de presque 40ans, une cuisine d'été, un four en briques, une entrée électrique (Hydro) et on se demandait si on pouvait y stationner plus de 10 voitures.

Lorsque le groupe de gens, qui allait devenir le GAM, s'est réuni ce soir-là où tout allait démarrer pour eux, les 11 personnes ont misé \$1000 chacune de leur poche : voilà ! le premier terrain était acheté.

Notre vendeur demandait près de 5 fois plus pour son 10 000 pi². Mais aux dires de certains, c'était la première fois en 20 ans qu'il y avait un terrain à vendre sur le bord de la Rouge. Nos démarches allaient aussi dire qu'à cause d'un droit acquis, c'était peut-être aussi un des derniers terrains où on pouvait (re)construire un chalet 'vraiment' sur le bord de la Rouge. Alors combien ça vaut ? Combien cela allait-il valoir dans 5-10-20 ans ?

Comme tous les voisins se connaissent dans ce secteur fermé, nous ne voulions pas risquer d'ébruiter qu'un groupe de kayakistes

et de canoteurs ciblait ce terrain. Le GPARR a donc procédé par prête-nom. Le mien. Et durant les démarches, le vendeur m'a confié que son ex-agent immobilier l'avait contacté lui annonçant qu'une compagnie de rafting était intéressé à son terrain, ce que le vendeur aurait aussitôt refusé ! Ouf !

Ce "projet" nous a mené à de multiples discussions et rencontres avec des officiers de Grenville-sur-la-Rouge et de Harrington (toujours sans dévoiler nos affiliations ; chapeau, Maurice "James Bond" Jetté).

Nous avons collectivement "pataugé" dans des questions de zonage agricole, règlements au sujet des stationnements, financement, routes privées, comment garantir les accès au terrain, ententes avec les voisins, fêtards et squatteurs, taxes annuelles et de "bienvenues", notaires, contentieux, lotissements, arpentage, assurances pour les bâtiments, rénover / occuper ou pas les bâtiments, comment essayer de s'assurer de conserver la valeur du terrain si on voudrait le revendre (pour un plus grand, plus tard ?), reçus d'impôts, OSBL, organismes de bienfaisance, dossiers pour présenter et convaincre des créanciers potentiels, montages financiers et échéanciers; ce ne sont que quelques-uns des sujets qu'il a fallu investiguer.

Après négociations et s'être entendu sur un prix et des modalités, nous avons soumis 2 offres d'achats (écrites) au vendeur, la 2ème modifiant quelques clauses du premier, en faveur de chacun des partis.

Les démarches se sont finalement soldées par un échec, le terrain étant vendu à un voisin déjà propriétaire des terres avoisinantes, tout autour du terrain que le GPARR voulait acheter. Ceci s'est passé alors que j'étais en Chine pour mon employeur, ce qui rendait le suivi difficile. Je me fiait sur la notaire / conseillère du propriétaire-vendeur pour passer notre 2e offre d'achat (que nous avions signé) et expliquer, s'il y avait lieu, nos clauses au vendeur. Lonny était en contact avec cette notaire et le vendeur, au besoin.

La notaire avec laquelle nous (le GPARR) discussions ne pouvait, finalement, nous prendre "comme client" pour cause d'une trop grande charge de travail. Nous allions en rencontrer d'autres "sympathisants" à nos besoins.

Ayant pris contact avec le vendeur à mon retour, les informations ("raisons") qu'il m'a donné pour le refus contredisaient les messages ("versions") que j'ai eu des autres membres du comité, qui eux les ont eu de l'épouse du vendeur ! Mais comme la transaction se faisait sans agent, il peut être facile de tasser une offre pour une autre plus simple (moins de clauses) ou plus payante... Ou encore, de s'en servir comme argument justificatif d'un prix de vente plus cher.

Depuis, la roulotte et les bâtiments sont disparus, ainsi que les droits acquis.

Le "terrain" a donc perdu 60% de sa valeur comptable. Mais le voisin a maintenant un plus grand terrain continu et la paix...

Les argents investis par vous (et nous !), chers et chères membres du CCKEVM ne sont certainement pas "perdus" dans les coffres de la FQCK ; la Fédé ne veut pas conserver ces sommes vu le contexte de la situation et le GPARR a ses propres comptes bancaires. Aussi, le GPARR continue dans sa quête à trouver une solution pour la "problématique" du Take-out. Ces sommes seront sous peu transférées au GPARR par un contrat de mise en valeur de la Rouge entre la Fédé et le GPARR.

Entretemps, le GPARR analyse quelques autres filons et essaiera de négocier des ententes qui permettront, souhaitons-le, de descendre cette section de rivière la tête tranquille, pour ce qui est du stationnement au Take-out du moins ! Pour le reste, c'est à vous de bien pagayer !

Le temps venu, le GPARR aura toujours besoin de ressources financières soit pour une acquisition, soit pour une "participation" dans la propriété ou la location à long terme de droits d'accès ou soit pour l'aménagement d'un Take-out (embarcations et autos).

Nous avons vu qu'il est "relativement" plus facile de mobiliser les gens pour des dons et tout le financement lorsqu'une action concrète est en cours ; par contre, bien que compréhensible, procéder ainsi est dangereux parce que le besoin d'argent peut être pressant pour pouvoir saisir une occasion.

Le temps de "démarrer" la roue peut en fait nous faire perdre l'occasion en question. Alors ne vous gênez pas de contribuer lorsque d'autres levées de fond au nom du GPARR seront en marche.

Pour d'autres informations, passez voir au www.gparr.org

Alors "l'aventure" continue...

Stéphane Tessier

pour le Comité Rivières du CCKEVM



Résolution 2009 : « Gestion du Crapouti! »



Sur la route, au restaurant, dans votre cours ou même en kayak, personne n'est à l'abri du crapouti!

Pour certain, la saison 2009 commence dans quelques semaines. Pour la majorité, il vous reste encore quelques mois. Tout ça pour vous dire que de prendre un cours de SEV; c'est bien, mais prendre un cours de 1er soins, c'est mieux!

Parlez-en à votre employeur, il recherche toujours des candidats pour suivre gratuitement la formation de 16 heures pour devenir secouriste en milieu de travail. Vous pouvez aussi vous inscrire directement à la Société de Sauvetage, la Croix-Rouge, l'Ambulance St-Jean, etc. Certaines compagnie de plein air offrent des formation bien adaptées. N'hésitez pas à poser plein de questions à votre formateur!

Vous êtes déjà sauveteur? Convincez donc vos amis, car après tout, qui ira à votre secours si VOUS êtes dans le pétrin...

*Crapouti : Terme générique pour désigner des choses qui sont dégueuses si elles ne sont pas dans un comptoir de boucherie.

Alex, la victime potentiel de Matane...



DOSSIER SPECIAL « QUOI FAIRE EN PISCINE? »



Plusieurs manquent d'inspiration lorsqu'il sont en eau calme. J'espère Il y a pourtant tant de choses à faire! Pratiquer le 'freestyle' en eau calme augmente votre contrôle et diminue votre stress en eau vive... et c'est tellement amusant!

Voici des suggestions qui ne sont pas dans le dossier, mais qui valent la peine de pratiquer :

- Comment vider un kayak sur son kayak (sans sortir de l'eau)
- Entrer en cow-boy dans un kayak sans toucher au fond
- Appuis dynamiques (avant, centrale, arrière)
- Appels dynamique (avant, centrale, arrière)
- Squirt

Ne manquez pas le « DOSSIER SPÉCIAL SEV » dans le prochain P'tit Rappel!

Sujets abordés :

- Comment choisir le bon sac à corde
- Comment choisir une poulies pour le sauvetage
- Les nœuds essentiels
- Quoi mettre dans une trousse de survie
- Et plusieurs sujets chauds!

N'hésitez pas à me poser vos questions dans le domaine du sauvetage,

Alex, alias Alex de Matane...

COMMENT PASSER 2h00 EN PISCINE SANS ARRÊTER D'APPRENDRE...

Je vous propose de relever ces quelques défis...

APPUIS en POUSSÉ

1. Allez en ligne droite
2. Tournez à gauche
3. Gîtez à droite!
4. Appuis en poussé à droite ou esquimautage garanti!
5. Même chose à droite, à reculons... les yeux fermés (attention aux autres!)

ESQUIMAUTAGE (pour débutant)

- Consultez un bon moniteur
- Faites plusieurs séances courtes d'environ 5-10 minutes
- Fixez-vous 1 seul objectif à la fois
- Essayez avec différents 'moniteurs'
- Maîtrisez votre côté 'fort' avant d'essayer les techniques avancées.

ESQUIMAUTAGE (techniques avancées)

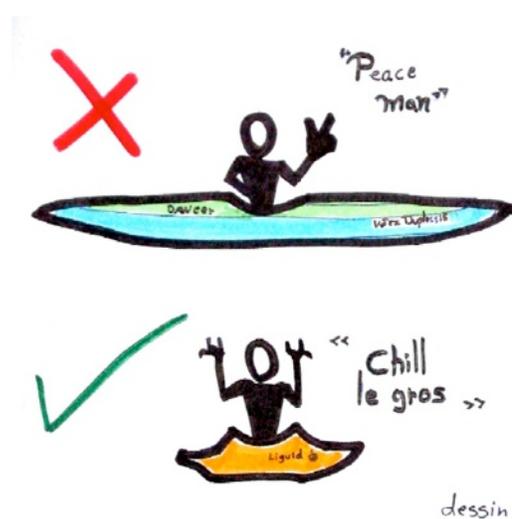
- Sauvez du temps et respectez les mêmes points que pour les débutants!
 - Ne placez jamais votre pagaie avant de chavirer
 - Chavirez de votre 'mauvais côté'
 - Esquimautez de votre 'mauvais côté'; si vous manquez, utilisez votre côté 'fort'.
 - Back deck rool (attention aux épaules)
 - Avec les mains seulement
 - Avec le kayak plein d'eau, les genoux sortis des cales-genoux, etc.
 - Avec la pagaie à l'envers
 - Avec un kayak différent, pagaie différente
 - Simulez une pagaie cassée (pagaie de C1 ou de raft)
 - Simulez un chavirement lors d'un sauvetage (2 pagaies dans les mains)
 - Au ralenti (sortir avec appui en godille uniquement)
 - Entrer dans un kayak déjà chaviré, mettre sa jupette et esquimauter
 - Faire un duo avec le point précédent (dessaler, échanger de kayak et esquimauter le kayak de son partenaire... sans respirer!)
-

COMMENT SE PROPULSER EN « CHANDELLE... »

Il y a plusieurs choses à savoir avant de savourer le plaisir et la satisfaction d'être un peu show off!!

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

Les kayaks les plus courts sont les plus faciles à mettre en chandelle. Vous pouvez aussi vous en sortir si les pointes de votre kayak sont aplaties (comme un squirt boat). Les bateaux trop volumineux sont IMPOSSIBLES à mettre en chandelle de cette façon. Évitez les frustrations: utilisez le bon bateau!



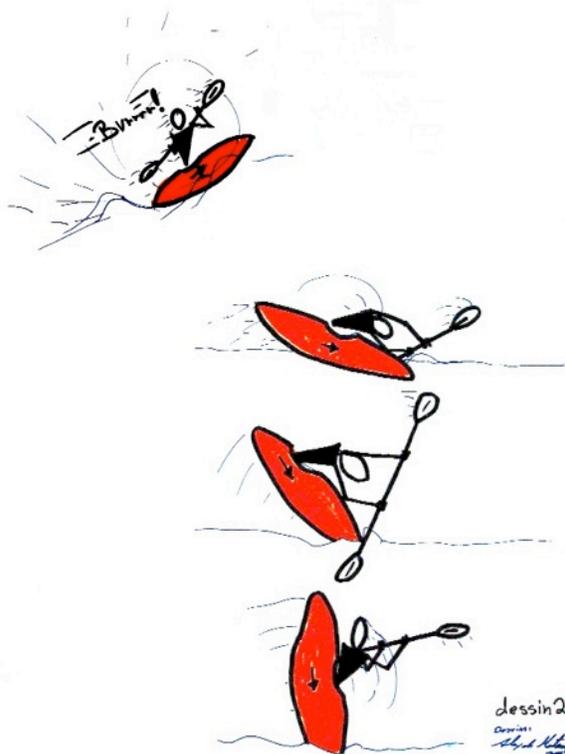
AJUSTEMENT :

Avant de tout désajuster, prenez 2 minutes pour marquer les ajustements avec un feutre indélébiles...

Pour vos débuts, je vous suggère d'avancer votre banc au maximum. Enlevez le styromousse, poussez les pédales au fond (ou enlevez-les!).

ACTION:

1. Pagayez de toute vitesse, tête haute et fière (le kayak et le corps ne doivent pas pencher vers l'avant.)
2. Lorsque vous avez votre vitesse maximale, penchez vous rapidement au maximum vers l'avant, tête baissée pour faire un bon contrepoids. Les bras doivent être tendus vers l'avant tout en continuant de pagayer. Plus la position est exagérée, plus c'est efficace et inconfortable!
3. Lorsque le kayak s'enfonce et que vous perdez votre vitesse, redressez-vous vers l'arrière en un éclair! Le kayak devrait se relever fièrement et si la manœuvre est parfaite, vous allez tomber vers l'avant... Un pince-nez avec ça!



Si vous n'y arrivez pas, demandez à

quelqu'un de lire ce texte et ensuite de vous regarder et de vous corriger. Vous pouvez aussi 'tricher' en ajoutant 2-3 gallons d'eau!

COMMENT TENIR UNE « CHANDELLE EN ÉQUILIBRE... »

Vous êtes capable de faire une chandelle et de tomber à plat ventre, excellent! Passons maintenant à l'étape suivante : conserver l'équilibre!

ACTION = RÉACTION

Lorsque vous êtes en chandelle avant et que le kayak tombe d'un côté, tombez de ce côté plus rapidement que lui et il se redressera.

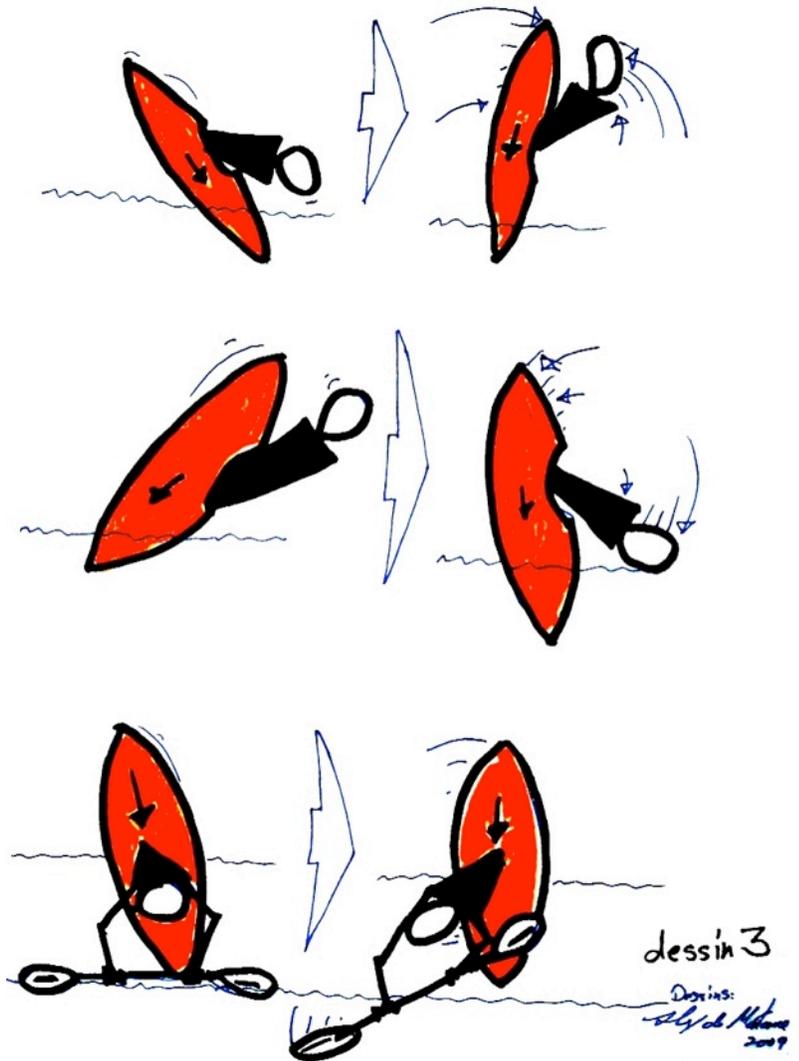
Autrement dit :

- le kayak redescend vers l'arrière; penchez-vous vers l'arrière!
- il tombe vers l'avant; penchez-vous vers l'avant!
- il glisse vers la gauche; penchez-vous vers la gauche, etc.

PROFILE BAS

Gardez votre centre de gravité très bas

- Le menton dans l'eau,
- la pagaie légèrement sous la surface, à 1-2 pieds de votre kayak.
- Utilisez la pagaie en appuie en poussé avant pour vous rétablir.
- Exagérez les mouvements, il est normal d'avoir souvent la tête sous l'eau!



Je vous laisse vous amuser, mais sachez que les même principes s'appliquent pour la chandelle arrière et tout ce qui est verticale...

COMMENT S'INITIER AUX « CARTWHEELS... »

J'ai mis des années avant de réussir mon premier CartWheel. Avec le recul, je réalise que je n'avais tout simplement pas le bon bateau! Allez... gâtez-vous gang de chanceux!

MATÉRIEL (revoir dessin 1) :

Encore une fois, un kayak court avec peu de volume est ESSENTIEL pour apprendre rapidement ce mouvement. C'est souvent l'erreur des débutants et une source de frustrations non négligeable...

Contrairement à la chandelle avant, ajouter de l'eau rend la manœuvre plus difficile.

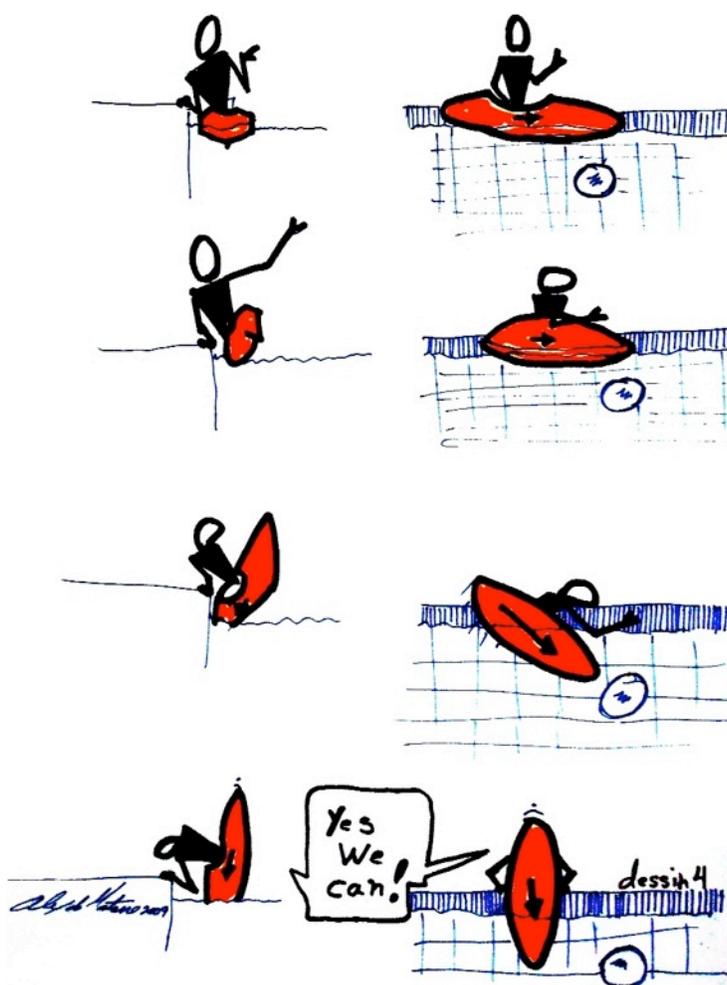
AJUSTEMENT :

Vous devez être bien centré dans le kayak, si non vous allez pouvoir passer juste une pointe (souvent l'arrière). Mais bon, ce serait quand même un bon début!

ACTION (dessin 4):

Pour simplifier mes explications, convenons que le bord de la piscine est à notre gauche, le long du kayak.

1. Laissez votre pagaie sur le bord et demandez à quelqu'un de vous assister en cas de chavirement (il pourra aussi corriger votre position).
2. Posez la main gauche sur le bord de la piscine
3. Gîtez vers la gauche au maximum (le kayak doit être sur la tranche)
4. Tout en maintenant la gîte, oscillez le corps de l'avant à l'arrière jusqu'à ce que vous passiez votre 1ère pointe!
5. Une fois la pointe passée, pratiquez avec l'autre côté...



N'oubliez pas, prenez un kayak approprié pour éviter les frustrations et les échecs...

COMMENT FAIRE SON PREMIER « CARTWHEEL... »

Cet éducatif peut être pratiqué avec n'importe quel bateau. Par contre, ce n'est qu'avec les plus courts que vous pourrez élever vos pointes à une hauteur appréciable.

ACTION (laissez-faire les dessins, c'est pas compliqué!);

Décortiquons le mouvement pour mieux le comprendre :

1. Restez à plat (pagaie en main si vous voulez) donc sans gîte
2. Penchez-vous vers l'avant, puis vers l'arrière, puis vers l'avant, puis...
3. Alternez ce cycle pour sentir le rythme naturel du kayak.

Ensuite...

4. Lorsque vous penchez vers l'avant, gîtez à gauche
5. Lorsque vous penchez vers l'arrière, gîtez à droite
6. Le corps doit effectuer un mouvement de torsion

Visualisation et amplitude :

7. Lorsque vous penchez vers l'avant, exagérez le mouvement en donnant un coup de poing (poing droit) en direction avant gauche.
8. Lorsque vous penchez vers l'arrière, exagérez le mouvement en donnant un coup de coude (coude gauche) en direction arrière droite.
9. Tournez fortement le corps et la tête
10. Soyez très dynamique!

Si vous le faite bien, vous devriez tourner sur place (sans même utiliser de pagaie!) Avec un peu de pratique, vous pourrez faire des Cartwheels comme un pro!

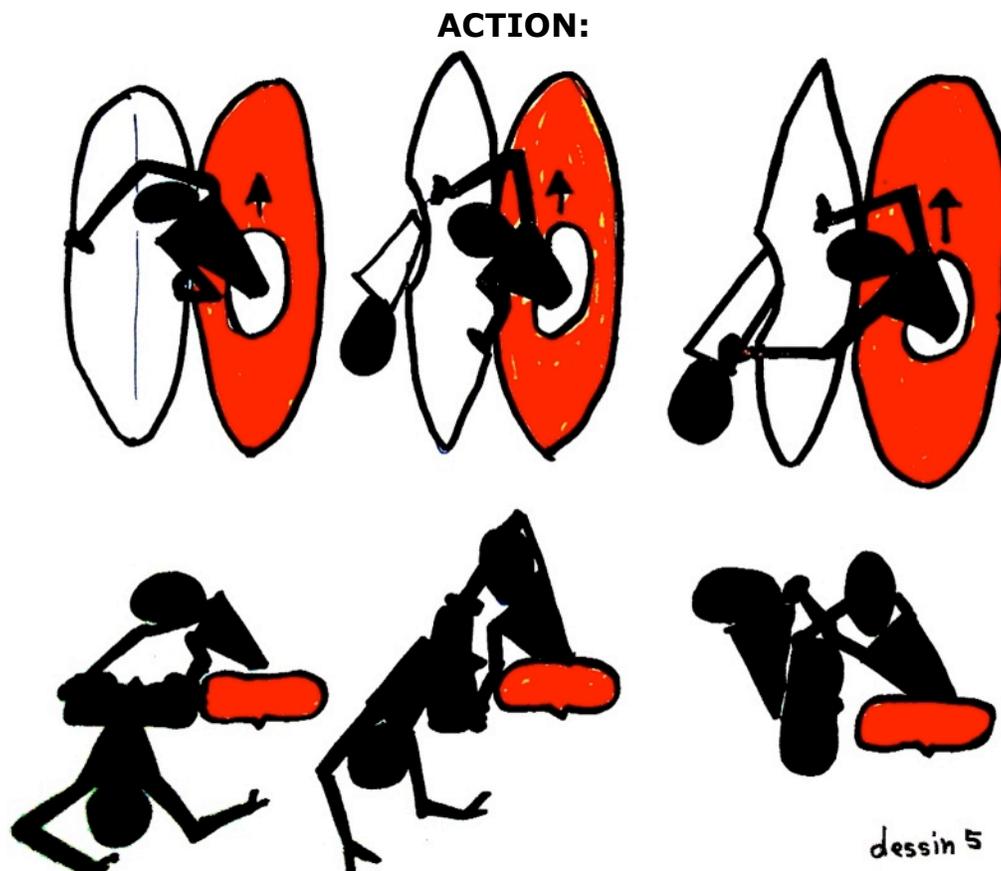
COMMENT FAIRE « LA MAIN DE DIEU... »

À ne pas confondre avec le sauvetage en 'T' ou le 'copain-copain', « la main de Dieu » est la méthode la plus sécuritaire et efficace pour rétablir un kayak à l'envers.

N'hésitez pas à demander conseil à quelqu'un qui a pris son cours de SEV.

SIMULATION :

Pour faciliter l'apprentissage du sauveteur, la victime doit simuler une personne inconsciente, donc très molle (sans résistance, tête vers l'arrière).



1. La victime chavire
2. Le sauveteur se positionne parallèlement à la victime
3. 1 main pousse sur un côté et l'autre main tire sur l'autre côté du kayak de la victime.
4. Lorsque le kayak de la victime est 'sur la tranche', la main qui poussait saisit l'épaule (ou le bras, ou le vfi, ou le casque) de la victime.
5. Déplacez la tête (ou le bras, ou le vfi, ou le casque) vers l'arrière (ou même vers l'avant) dans le but d'abaisser le centre de gravité et de faciliter la manœuvre.
6. Continuez de tirer jusqu'à ce que le kayak soit à plat.

Avec un peu d'entraînement, cette manœuvre deviendra une seconde nature. En plus d'épater les gens à tout coup, elle à l'avantage d'être réalisable même dans un

RIV ou avec une victime inconsciente. Cette technique fonctionne aussi très bien avec un débutant paniqué implorant l'intervention divine!

Rapide, efficace, sécuritaire... que « la main de Dieu » soit avec vous!

Alex, le moniteur de SEV de Matane!

« DOSSIER SPECIAL » QUOI FAIRE EN PISCINE?