

le p'tit rappel

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



www.cckevm.org



Chambly, 28 mars 2009

printemps 2009

Mot de la présidente

Concours de dessin

Suivi sur le Fonds de préservation des rivières du CCKEVM

Le Festival Plein Air ESPACE

Sauvetage en eau vive

Transformez le « STRESS et la PEUR » en « adrénaline et plaisir! »

Relève recherchée pour le Comité Rivières

Hommage à Pawlata

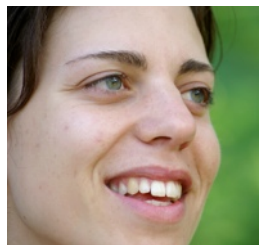
Organisation de sortie 101

Recette pour une navette sans...trébuchettes

Recette de vin chaud aux épices

P'tit Rappel : Passage du flambeau

mot de la présidente



Bonjour à toutes et tous !

Contrairement à l'an passé, la crue se fait timide cette année. Que voulez-vous, Dame Nature ne peut pas se donner à fond à chaque printemps, elle serait épuisée sinon. Mais croyez-moi, si l'été 2009 ne sera pas inoubliable pour sa crue, il le sera pour une toute autre raison: le CCKEVM fête cette année son 25^e anniversaire!

À ce sujet, je vous invite à être des nôtres pour deux événements particuliers cette année.

D'abord, grâce à une initiative d'un membre du club, Alexandre « de Matane » Valiquette, des membres bénévoles du CCKEVM tiendront un kiosque au Festival Plein air qui aura lieu du 22 au 24 mai, sur le site du parc Jean-Drapeau. Par cette présence, ils y feront ainsi la promotion du club et informeront les visiteurs du festival sur ce qu'est le kayak d'eau vive. Des membres du club participeront aussi à la course de radeaux-écologes dont Guillaume Roy en sera le capitaine! Alors nous vous invitons tous à aller à ce festival et passer dire un petit bonjour aux gens qui seront présents au kiosque du club cette fin de semaine.

De plus, pour clore cette 25^e année d'existence, un événement très spécial est en train de s'organiser. En effet, le 23 août prochain, votre club fêtera officiellement son quart de siècle! Le CCKEVM profitera donc de cette journée pour inviter à cette fête non seulement ses membres, mais aussi réunir les pratiquants des autres sports apparentés au nôtre: le canot, le kayak de mer et le rafting. L'événement consiste en une descente du fleuve Saint-Laurent, à partir des Rapides de Lachine jusqu'aux Îles de Boucherville, le tout se terminant par un souper et le spectacle endiablé d'un groupe de percussions. Cette initiative est née dans la tête de Bertrand Bouchard, membre du club, qui s'est entouré d'un comité afin

d'organiser un événement qui saura souligner ce 25^e anniversaire de façon inusitée! En guise de cadeau à ses membres, le club a débloqué un budget particulier afin de rendre cet événement possible. Alors venez fêter avec nous le 25^e anniversaire du CCKEVM: Votre 25^e ! (pour plus d'informations et pour vous inscrire, consultez la page d'accueil du site internet du club).

Bonne 25^e saison à tous!

Nadia Gariépy
présidente

concours de dessin



Eh oui on est rendu là! Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué comme diraient les gens du Lac ...! ;-). Alors avec le consentement du C.A. (dont je fais partie!), je vous présente une idée qui m'est venue en début de saison à Valleyfield (bon lieu d'inspiration, soit dit en passant!). Je trouvais qu'il manquait quelque chose pour donner de la visibilité au club parmi la communauté des payeurs et la population en général.

Le CCKEVM lance donc officiellement un concours de conception d'autocollant pour pare-chocs (Bumper Sticker, comme diraient certains !).

Comme tout bon concours, il se doit d'y avoir une structure ...

Les modalités :

- Format : 2-5/8 po x 8 po (coin arrondis)
- 2 couleurs (Le matériau utilisé sera un vinyle blanc opaque. Le blanc ne compte pas dans les deux couleurs. Ex. : L'autocollant pourrait être en bleu et noir, imprimé sur un fond blanc).
- L'adresse du site internet du club doit y apparaître de façon lisible (cckevm.org).
- Il doit être lisible à une distance de 3 mètres (entre automobilistes).
- Peut être un dessin, une caricature ou du texte mais doit être représentatif du CCKEVM. Le message peut être humoristique, écologique, rassembleur... Laissez-vous inspirer! Il doit être présentable à toute bonne grand-mère. Aucun concept vulgaire ou de mauvais goût ne sera retenu.
- La date limite pour présenter sa proposition est le 31 juillet 2009, en l'envoyant à John Payne, à l'adresse suivante : pedago@cckevm.org.

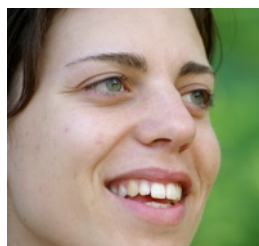
Une première sélection sera faite au début du mois d'août par le C.A. parmi les propositions reçues. Le vote final aura lieu lors de l'événement du 25^e anniversaire (le 23 août prochain). Les participants à l'événement pourront alors voter sur les propositions qui auront été retenues par le C.A. Le gagnant se méritera une passe V.I.P.* et un cadeau-surprise. Le club fera par la suite imprimer son autocollant en 1000 exemplaires, qui seront ensuite vendus (à prix modique), afin d'amasser des fonds pour le club.

Participez en grand nombre!

*Passe V.I.P. : Valide pour une durée d'un an (pour la saison suivante), ce titre donne droit à une adhésion gratuite au club, un souper à la cabane à sucre et une inscription au Jamboree.

John Payne
directeur pédagogique

suivi sur le Fonds de préservation des rivières du CCKEVM



Bonjour chers membres, par la présente, je vous informe que le premier dépôt du club pour l'année 2009 dans son Fonds de préservation des rivières a été fait. Suite au bilan de la sortie à la cabane à sucre, on a déposé dans le fonds un montant de 186,84\$. Merci d'avoir participé en grand nombre à cette activité!

Montant actuel du Fonds de préservation des rivières

Montant accumulé au 28 mars 2009 :	2467,00\$
------------------------------------	-----------

Profits Cabane à sucre :	186,84\$
--------------------------	----------

Total à ce jour :	2653,84\$
-------------------	-----------

Le prochain événement de financement pour le fonds sera le Jamboree, alors venez-y en grand nombre!

Nadia Gariépy
présidente

Le Festival Plein Air ESPACE



Il existe depuis 8 ans, mais c'est la première année que le cckevm y participe!

J'ai réussi à convaincre le club de canot "Les Portageurs" pour qu'il partage les frais d'un kiosque avec nous. J'ai ensuite négocié avec le groupe ESPACE (revue de plein air) et ils nous ont offert une importante commandite (1500\$)... MERCI AU GROUPE ESPACE!!!

Venez visiter notre kiosque dans la zone nautique!

Le Festival plein air de Montréal est l'endroit idéal...

- Pour connaître et s'initier à une nouvelle activité
- Parler aux experts dans leurs domaine
- Assister à une centaine de conférence sur le plein air, les nouveaux sports, les endroits cachés au Québec, etc.

QUAND :	22 mai, 13h00 à 19h00 23-24 mai, 09h30 à 17h00
OÙ :	L'Ile Sainte-Hélène
MÉTRO :	La station Jean Drapeau est au centre du Festival!
COÛT :	ADMISSION GRATUITE!!!

Vous voulez essayer?

- *Le basket-ball en monocycle!*
- *Le monopalme!*
- *Zone canine et Sortie de chiens!*
- *Tyrolienne à 75 mètre au dessus du sol!*
- *Des chefs gastronomique de bouffe en plein air!*
- *Rallye GPS ARBRASKA!*
- *La décalade!*

Consultez le site d'ESPACE pour les détails

Choisissez l'onglet « **Festival Plein Air** »

puis « [cliquez ici](#) » pour télécharger le programme du Festival.

<http://www.espaces.qc.ca>

Organisateur, Alex de Matane

Le Festival Plein Air ESPACE



Compétition de RADEAUX ÉCOLO

Le 24 mai 2009,

Ne manquez pas la compétition de RADEAUX ÉCOLOS le dimanche!

Le capitaine Guillaume Tessier et son équipages vont y défendre l'honneur du club!

LE DÉFI:

Construire une embarcation non-motorisée à partir de matériaux recyclés et la faire flotter avec un capitaine et au moins un matelot à bord.

La construction commence le matin. Il y aura un vote du public, puis une parade et enfin une course à 14h00. Venez encourager notre équipage!!!



Je tiens à remercier personnellement la participation de plus de 15 bénévoles de notre club lors du Festival. Ils vont donner des conférences, parler avec les festivaliers et participer à la course de bateau écolo! Bref, ils vont avoir du plaisir tout en faisant la promotion du kayak et du club.

Allez les encourager, et qui sait, peut être que vous serez bénévole au Festival l'an prochain!

Alex de Matane

devenez un ami de la rivière St-Charles!



Le Centre d'excellence d'eau vive de Valleyfield est ce superbe site de pratique, autant pour les meilleurs kayakistes que... les moins meilleurs!

Votre Club et son Comité Rivières veulent vous encourager et vous faciliter l'achat de ce fameux collant qui sert à financer ce site et son entretien.

Ce geste a aussi comme but modeste de nous auto-sensibiliser qu'on doit tous activement voir à protéger nos lieux de pratique avant qu'il ne soit trop tard.

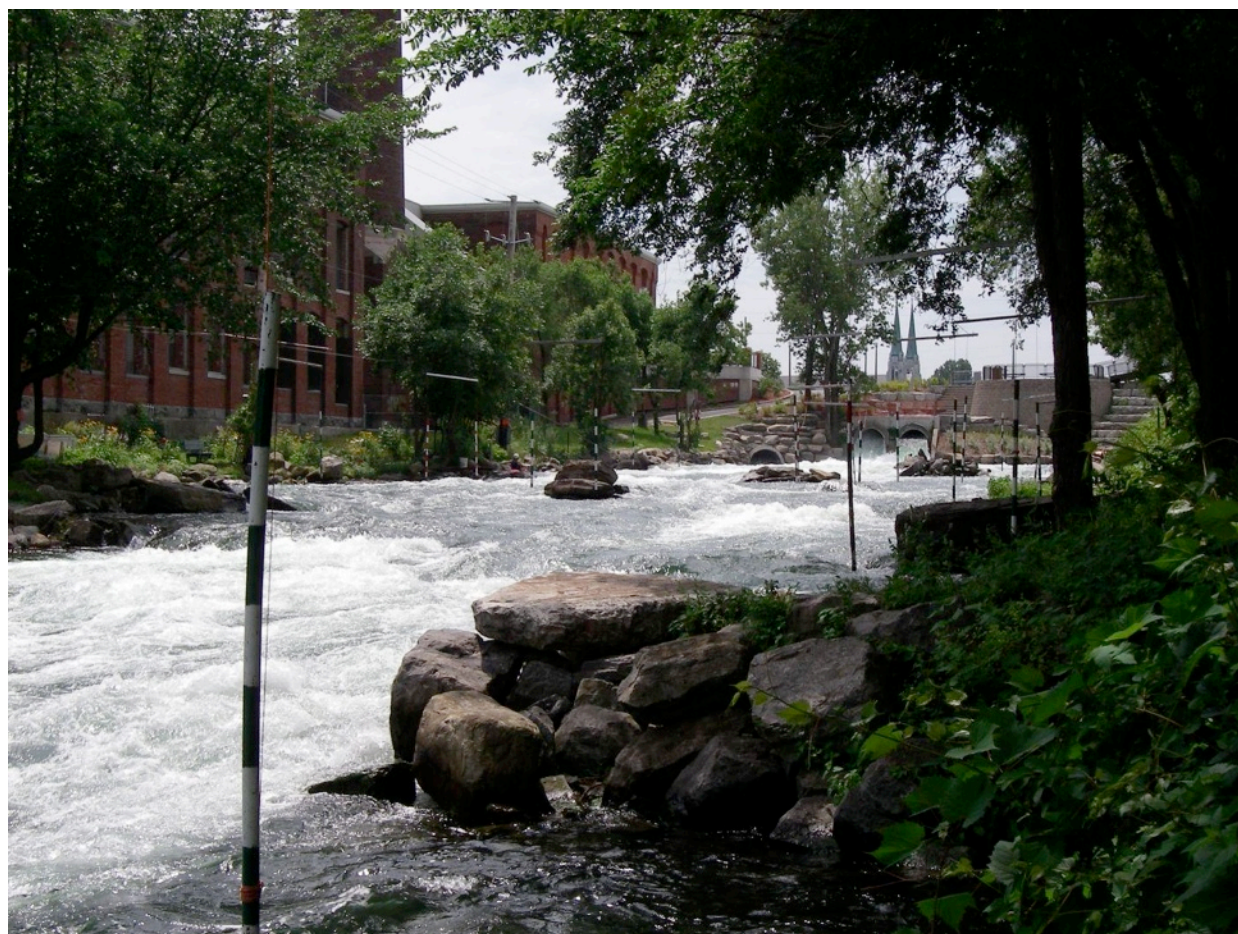
Pour un p'tit 20\$, vous contribuerez à faire "tourner la roue" et à préserver ce petit bout de rivière qui a vu bien des kayakistes passer (et repasser).

Vous pouvez aller voir le site Web des Amis au www.kayak-valleyfield.org et suivre les instructions pour en acheter un par la poste ou vous pouvez m'envoyer un courriel (à stessier@ieee.org) et on pourra s'arranger (j'en ai quelques-uns en 'stock').

Entre-temps, pour les personnes qui ne connaissent pas ce lieu, vous pouvez aller consulter une carte du site au www.kayak-valleyfield.org.

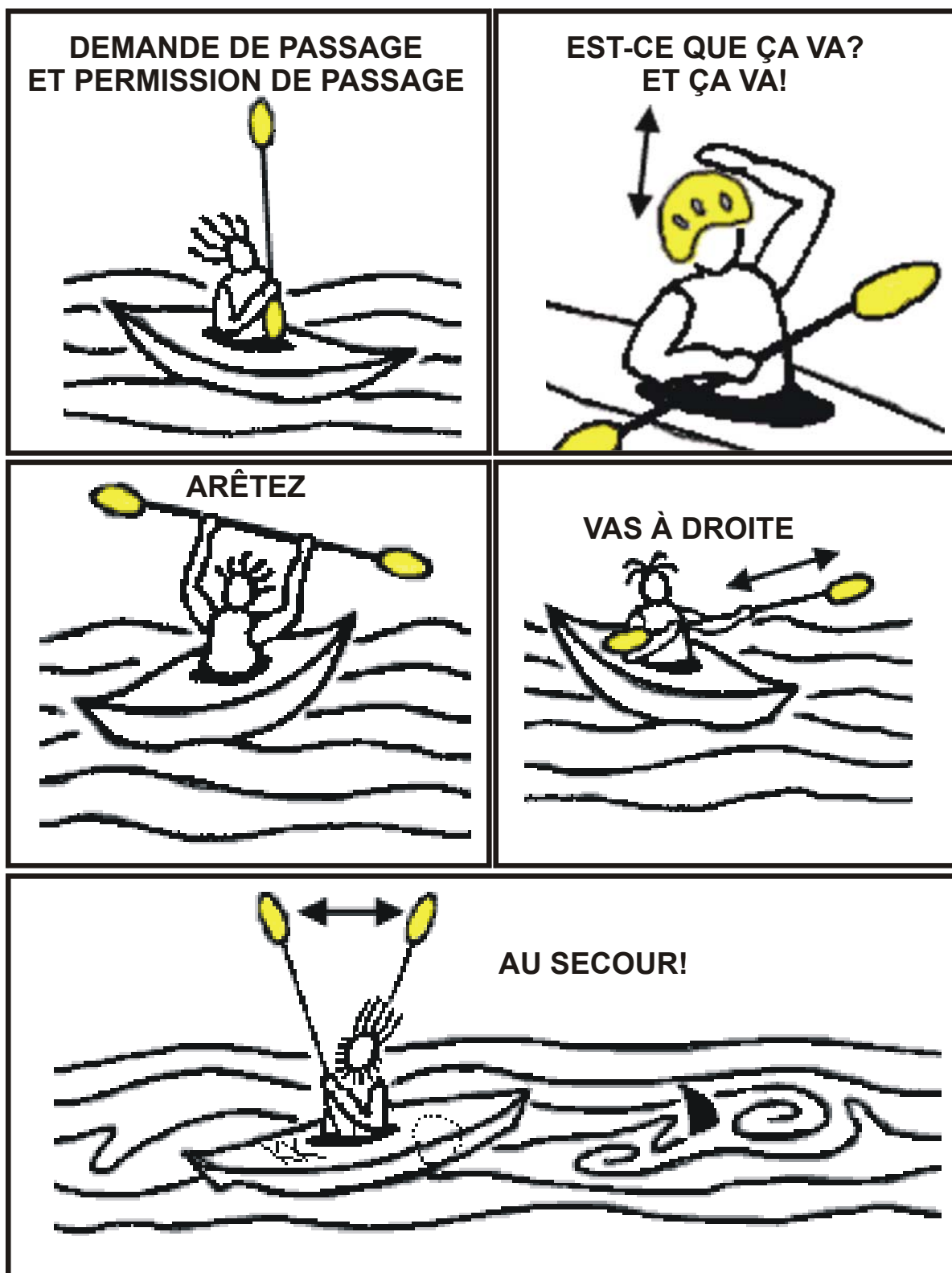
Stéphane Tessier

pour le Comité Rivières du CCKEVM

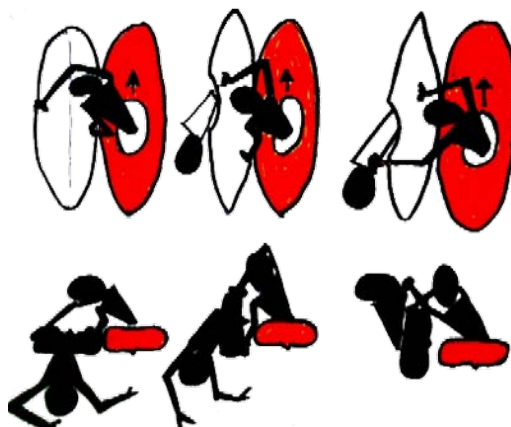


Signaux visuels

En ce qui concerne la signalisation visuelle, on emploie la signalisation internationale.



sauvetage en eau vive



Le saviez vous ?

Le SEV à beaucoup évolué depuis les 2 dernières années

- Il n'y a plus d'examen!
- Le cours de 1^{er} soin n'est plus un pré-requis!
- La maîtrise du kayak n'est plus un pré-requis!
- Le leadership n'est plus un pré-requis!
- Il n'y a plus de situation stressante (site de pratique R1-R2)

Pourquoi ces changements?

Le cours est plus agréable à suivre

Le but c'est d'avoir plus de temps pour apprendre et pratiquer au lieu de stresser!

Au bout du compte, il y aura plus de personnes formées en sauvetage.

Qui devrait prendre le cours?

- Les kayakistes débutants 2009
- Les kayakistes intermédiaire
- Les vieux loups
- Tous ceux qui ont pris le cours SEV il y a plus de 3 ans
- Si vous lisez ceci, vous devriez sérieusement prendre le cours!

Alex de Matane,

Moniteur de kayak et de sauvetage en eau vive

mise en candidature : Vice-Président du CCKEVM



Je présenterai officiellement ma candidature comme Vice-Président lors des élections à l'AGA de novembre prochain.

Voici quelques-unes de mes idées :

- Réunions des membres du CA sur SKYPE (conférence Internet gratuites)
- Plus de reconnaissance pour les bénévoles du club
- Remplacer les VFI 'Boy O Boy' par des VFI plus 'design'
- Offrir un programme de location de kayak plus complet
- Offrir des cours de kayak mieux adaptés (plus courts et moins cher)
- Axer les cours en piscine sur la maîtrise de l'esquimautage et des appuis
- Augmenter la visibilité du kayak et du cckevm
- Participer au Festival Plein Air
- Subvention gouvernementale et privé pour l'achat d'un terrain sur la rivière rouge
- Créer un autre site de pratique comme Valleyfield
- Augmenter la rétention des membres (rendre le club plus attrayant)
- Modification majeure du dépliant du club
- Et plusieurs centaine d'autres idées!

Et vous, comment voyez-vous l'avenir du club?

Je sais, on est juste au mois de mai...

Ça donne toute la belle saison pour en jaser devant un feu de camp!

Pour tout commentaires ou suggestions:
Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane
alexdematane@hotmail.com

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



transformez le « STRESS et la PEUR » en « adrénaline et plaisir! »



Les débuts en kayak sont souvent difficiles, il faut l'avouer... Pensez à votre premier dessalage!

Pourquoi somme-nous tant angoissés?

La peur est un réflexe de survie. Le cerveau anticipe une situation qui pourrait le tuer (noyade, roches, etc). Bref, il tente de vous dissuader de faire du kayak! Il faut être plus fort que lui...

Q Comment convaincre son cerveau que le kayak est un sport agréable et non un passeport pour la morgue?

R La peur est reliée avec l'inconnue et le manque de confiance. Vous devez augmenter vos connaissances et votre expérience pour la combattre:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Apprenez à esquimauter 10/10 | (clinique d'esquimautage) |
| 2. Apprenez à mieux manœuvrer | (gestion de stress et perfectionnement de base) |
| 3. Apprenez à mieux lire la rivière | (cours de sauvetage en eau vive) |

Q Quel est la façon la plus rapide de convaincre un cerveau récalcitrant?

R Vous avez devinés! Prendre un cours avec un bon moniteur!

Q C'est quoi un bon moniteur?

R C'est celui qui met en évidence vos blocages et vos faiblesses et qui vous aide à les corriger. Une erreur fréquente est de donner juste un « cours technique » sans tenir compte de la dimension émotionnel de l'élève.

« Avant d'agir, il faut savoir dans quel sens agir » Théodor Roosevelt

Lorsque le stress diminue, il y a plus d'espace pour apprendre et avoir du plaisir...

Cet été, faites-vous un cadeau, offrez-vous un bon cours...

Alex de Matane

relève recherchée pour le Comité Rivières



Le Comité Rivières a besoin de VOUS !

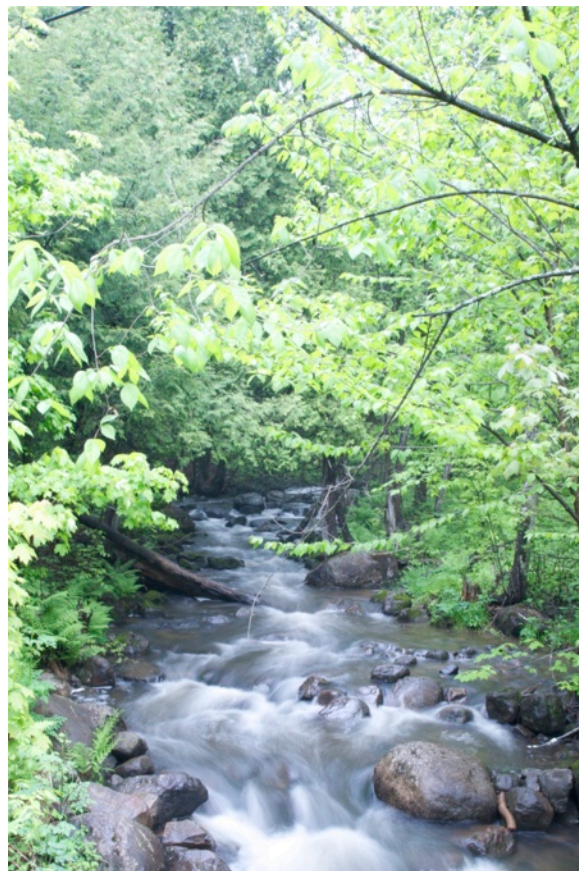
- * Descendre des rivières, c'est bien (très bien même!) ;-)
- ** Participer à la conservation des endroits où nous pratiquons ce sport, c'est encore mieux!

De son petit nom, le Comité consultatif de protection et d'accès aux rivières du CCKEVM, ce sous-groupe du Club veille à entreprendre des gestes concrets sous une forme ou une autre pour protéger et promouvoir l'environnement "où l'on patauge".

Si vous voulez participer à cet effort, je vous encourage fortement à m'envoyer un courriel (à stessier@ieee.org) ou à communiquer avec notre présidente Nadia à presidentccckevm@gmail.com.

Stéphane Tessier

pour le Comité Rivières du CCKEVM



hommage à Pawlata

Hans Edi Pawlata (Pah-vlah-tah), un Autrichien, appris des autochtones, selon certaines sources au grand nord canadien en 1922, la manœuvre d'esquimautage connue maintenant par son nom. Importé en Europe, le "Pawlata" est crédité d'avoir contribué au développement de notre sport. Mais mon hommage est tout à fait personnel. Ayant commencé mon apprentissage du kayak d'eau vive tard dans ma vie, je suis arrivé à esquimauter qu'après au moins une année de frustration, et cela après seulement quelques minutes de lecture et un seul essai à l'eau. A l'époque, on enseignait au club la méthode dite latérale que je n'ai pas réussi à maîtriser jusqu'à maintenant. Mais Pawlata m'a bien servi comme éducatif aux autres méthodes. Et maintenant, octogénaire, je trouve parfois nécessaire (surtout dans des embarcations auxquelles je ne suis pas habitué), de faire soit le Pawlata, soit de desseller... Manque de flexibilité ou quoi? Mais le Pawlata est devenu un espèce d'appel au 911. Eh bien, si cela vous intéresse, jetez un coup d'œil sur

<http://www.youtube.com/watch?v=iqyvwC9drZA>

La seule remarque: ce payeur ne regarde pas la pale active lors de l'exécution de la manœuvre. Moi je recommande de continuer à regarder la pale, du début à la fin de la manœuvre.

Immanuel Braverman

comment faire pour avoir du plaisir en organisant une sortie?

Ou organisation de sortie 101



Beaucoup de membres se 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 :

Il faut avoir le goût d'aller descendre la rivière choisie, en bonne compagnie.

Il faut avoir le goût d'organiser un groupe, petit ou gros, et de s'occuper de la logistique.

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.

C'est pas non plus nécessaire d'être technicien ambulancier, il faut juste s'assurer que suffisamment de participants aient une trousse et une connaissance de base en 1^{er} soins.

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.

Finalement il faut inscrire la sortie au calendrier sur le site web du club, si elle n'y figure pas déjà. Quand la sortie est inscrite au calendrier, vous et votre groupe êtes couverts par l'assurance accidents (complémentaire) et l'assurance responsabilité.

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 troussees de 1^{er} 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)

- 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 sert 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 est pas de voiture ou d'équipement qui entrave la circulation.

*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.

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

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:		Nom du responsable:	
Liste des participants		Encadrement		Navette	
*N'oubliez pas de demander aux participants s'il ont une condition médicale particulière					
Nom du participant*		Membre			@ = #place incluant chauffeur, à inscrire sur la ligne du chauffeur seulement. *auto à la mise à l'eau ou à la sortie, à remplir par l'organisateur de navette.
		Niveau			
		Tous les 1er sons			
		Formation 1er sons			
		Formation SEV			
		Sac à corde			
		Coiffeau			
		Corde remorque			
		Pegase démontable			
		Connaissance rivière			
		Chef de file			
		Encadreur			
		Auto (tir de places) @			
		Auto mise à l'eau*			
		Auto à la sortie*			
					Nom et # téléphone 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.

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

- A-t-il/elle une trousse de 1^{er} soins?
- Une formation en 1^{er} soins ?
- Une formation en SEV?
- Un sac à corde?
- Un couteau?
- Corde de remorquage?
- Une pagaie démontable?
- Le participant connaît-il suffisamment la rivière? (Si non il aura donc un 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 places disponibles 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 organisées par vous, les bénévoles, sont le cœur de notre club.

Il ne faut pas oublier que le kayak d'eau vive est un sport à risque : responsables, encadreurs 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!!

Lucie Germain

Réédition d'un article du printemps 2005.

Aide Mémoire pour camping, kayak et randonnée

Camping tente O

- O Tente, piquets, poteaux
- O Toile pour le sol
- O Matelas, oreiller
- O Sac de couchage
- O Doudou polar
- O Tuque et mitaines polar
- O Lampe de poche / frontale
- O Lanterne / bougie

Camping accessoires O

- O Chaise
- O Bâche, corde, poteaux
- O Allumettes / briquet
- O Hache / scie
- O Corde / mousquetons
- O Sac à poubelle
- O Papier journal / allume-feu
- O Bois

Auto O

- O Kleenex
- O Lampe de poche
- O Sifflet / couteau
- O Allumettes / briquet
- O Serviettes humides
- O Trousse de 1^{er} soins
- O Carte routière
- O Hamac
- O Frizbee, ballon foot, etc.

Cuisine O

- O Réchaud / combustible
- O Poêlon / chaudron
- O Ustensiles de cuisines
- O Tire-bouchon
- O Ouvre-boîte / bouteille
- O Pince / ciseaux
- O Huile
- O Tasse a mesuré, plast.
- O Planche à découper
- O Papier aluminium
- O Ziploc / Saran-wrap
- O Essuie-tout
- O Savon vaisselle, linges
- O Assiettes, bols
- O Tasses, verre (vin)
- O Bac vaisselle
- O Lanterne

- O Grille de BBQ
- O Cruche d'eau
- O Cafetière
- O Filtre à eau

Vêtements O

- O Sous-vêtements de base
- O T-shirts / camisoles
- O Shorts / cuissard
- O Pantalons rando / Jeans
- O Sous-vêtements synthétiques
- O Chandails (Polar)
- O Chemise de voyage
- O Bas
- O Imperméable 2 pièces
- O Gants / mitaines
- O Foulard
- O Doudoune
- O Serviette
- O Maillot de bain

Accessoires O

- O Sandales
- O Chaussures de marche
- O Bâton de marche
- O Petit sac à dos
- O Chapeau / casquette
- O Bandanas
- O Lunettes/verres de contact
- O Lunettes de soleil
- O Chasse moustiques/filet
- O Crème solaire
- O Séchoir

Hygiène personnelle O

- O Papier de toilette
- O Serviettes sanitaires
- O Condoms
- O Médicaments (Imodium)
- O Savon bio/shampooing
- O Tampons pour visage
- O Serviettes humides
- O Débarbouillette / Serviette
- O Brosse à cheveux / peigne
- O Brosse à dent /soie / dentifrice
- O Rasoir / pince
- O Savon à lessive
- O Sac plastiques
- O Sac a poignée pour douche

Accessoires O

- O Réveil matin / montre
- O Sifflet
- O Couteau
- O Allumettes/briquet
- O Pilules pour eau potable
- O Camel back (eau)
- O Barres d'énergie
- O Guide touristique
- O Passeport
- O Cartes crédit /argent US
- O Pilules pour sinus (avion)
- O Billet d'avion
- O Assurances
- O Radio /écouteurs

Loisirs

- O Camera, trépied
- O Films, clé USB, cartes mémoires
- O Piles et chargeur
- O Livres
- O Papier et crayons
- O Nalgene / Camel back

Hiking O

- O Trousse premiers soins
- O Chandail, bas rechange
- O Nalgene / Camel back
- Bouffe pour urgence

Kayak O

- O Kayak / ballons pointe / éponge
- O Pagaie / jupette / sifflet
- O VFI / casque / pince-nez
- O Bouteille d'eau
- O Trousse de 1^{er} soins
- O Sac à corde / couteau
- O Corde de remorquage
- O Pagaie démontable

- O Serviette
- O Short neoprene
- O Wet-suit
- O Chandail
- O Sandales / souliers néoprène
- O Paddle jacket
- O Paddle jacket short
- O Dry top / dry pants
- O Sous-vêtements synthétiques
- O Bas néoprène/laine
- O Gants / mitaine
- O Cagoule
- O Lunch/sac étanche
- O Tournevis / duct tape

- O Linge sec pour navette (serviette)
- O Foam minicell / Aquaseal

- O Nourriture



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 et/ou sur la liste de courriel.
- Choisir une sortie selon votre niveau de compétence.
- Confirmer votre présence au responsable de la sortie avant le jeudi 19h, ou plutôt 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.
- Coopérer avec le responsable pour l'organisation de la navette.
- Respecter l'autorité du responsable de la sortie, en tout temps.
- 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, changez-vous de façon décente, laissez le terrain aussi propre sinon plus à votre départ qu'il ne l'était à votre arrivée, veillez à ne pas entraver la circulation, soit avec les voitures, soit avec l'équipement. Ne klaxonnez pas, stationnez-vous 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 sert 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^{er} 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).

Lucie Germain

Réédition d'un article du printemps 2005.

Signalisation en rivière

Signaux de sifflet



Attirer l'attention



Personne à la nage!



Danger de l'amont!



Au secours!



ATTENTION,

Pour les signaux de sifflet, il y a plus d'une signification selon le groupe avec lequel on pagaie.

Les signaux décrits plus haut sont utilisés par la plupart des membres du CCKEVM, il est toutefois important de faire un petit rappel des signaux avant chaque descente, pour s'assurer que tous les participants utiliseront la même méthode.

Voici ce qui est enseigné dans les cours de sauvetage en eau vive :

Dans le cas où les pagayeurs ne peuvent se voir de l'amont à l'aval d'un rapide:

De l'amont d'un rapide:

1 coup de sifflet court: Demande la permission de descendre.

2 coups de sifflet courts: Une embarcation vient de commencer à descendre le rapide.

De l'aval du rapide:

1 coup de sifflet court: Permission de descendre accordée.

2 coups de sifflet courts: Il s'est produit un dessalage et on essaie d'attirer l'attention de la victime pour qu'elle attrape un sac à corde; message aux pagayeurs en amont: abstenez-vous de descendre.

Dans tous les cas:

3 longs coups de sifflet: SOS, besoin d'aide immédiatement.

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 payeurs à la mise à l'eau et à la sortie de rivière. Ceux qui ont participé aux sorties d'envergure genre Gatineau, Jacques-Cartier, 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 lamineux, et les slo-mo. 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, 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 possibles ou bien envoyer quelques voitures vides, selon le cas.

Co-voiturage : On peut aussi donner un point de rencontre dans un centre commercial en périphérie de Montréal, de façon à encourager le co-voiturage (Pour des sorties de 1 jour seulement).

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 nécessaire 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'oublier de considérer qu'à certains endroits, on ne peut laisser qu'un nombre limité de voitures.

Les 10 commandements de la navette

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 pagayeurs 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 prêts. 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, ou dans la poche du VFI. 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'emporter 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

Réédition d'un article paru en 2005



recette de vin chaud aux épices



Ce breuvage est excellent pour réchauffer les coeurs des kayakistes qui se sont lancés dans les rivières glacées alors que la météo n'était pas de leur côté (à consommer après la descente, évidemment).

Ingrédients (pour 12 personnes) :

- 1,5 litre de vin rouge
- 200 g de cassonnade
- 2 bâtons de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 morceau de gingembre émincé
- 1 pointe de couteau de noix muscade râpée

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition très doucement. Laisser frémir 5 minutes à peine (pas trop fort ni trop longtemps sinon l'alcool s'évapore).

Le vin utilisé sera préférablement un bordeaux, un bourgogne ou un pinot noir, mais un vin rouge sec sera très potable, de même qu'un vin rouge maison qui a mal tourné!

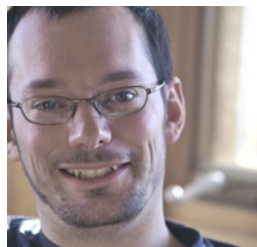
Disposer une rondelle d'orange par verre (pour le look) et servir très chaud dans des verres en filtrant à l'aide d'une passoire.

Personnellement, je n'utilise pas de la cannelle, la muscade et le gingembre en poudre. En utilisant des bâtons de cannelle entiers et des morceaux de gingembre, nul besoin de filtrer la potion magique.

Bonne dégustation !

Caroline Tremblay
Caroline Tremblay
trésorière

P'tit Rappel : Passage du flambeau...



Bon, ça fait un peut « 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! Mais il n'y a pas de presse...

Thierry Lévêque

tleveque@gmail.com

