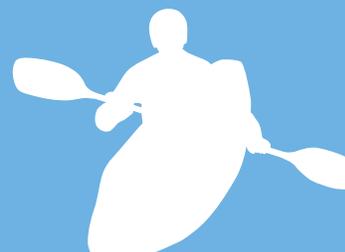


le p'tit rappel

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



www.cckevm.org



Été 2010

Index:

P.3.....Mot du vice-président

P.5.....Ma vison: Alex Valiquette

P.6.....Pourquoi être membre du CCKEVM ?

P.8.....Récit d'expédition parc national de Kuururjuaq, au Nunavik par Helena Deziel

P.10.....Revenir à la base: Lettre ouverte de David Proulx

P.13.....Vaut mieux prévenir: Le sauvetage en eau-vive

P.19.....Les sorties express

P.20.....Le Kayak, quel palindrome par Isabelle Marcoux et Roger Fillion

P.22.....Routine de Roger en eau calme par Marcoux et Roger Fillion

P.26.....Sortie sur la Haute Mattawin par Claude Dubuc

P.28.....Concours vidéo 2010

P.29.....BD: Long boat Girl par Adrienne Blattel

P.30.....Communiqué

P.32.....Chaud sous ton poncho

Le mot du **Vice-Président du CCKEVM**

Dans le p'tit rappel printemps 2009, page 10, j'écrivais que je voulais me présenter comme VP et que j'avais déjà une liste d'idée.

N'aimant pas l'hiver, j'en ai profité pour avancer plusieurs dossiers !

Voici quelques-unes des idées qui ont cheminés:

Réunions des membres du CA sur SKYPE (conférence Internet gratuites)

Les réunions ne sont pas encore sur SKYPE, mais plusieurs documents stratégiques du club sont maintenant centralisés sur GoogleDoc. Ce système simple permet l'échange rapide d'information entre membres du CA. C'est également la meilleure façon que j'ai trouvé pour conserver notre patrimoine et le transmettre aux futurs CA.

Remplacer les vieux VFI par des plus 'design' et sécuritaire

J'ai insisté pour que l'on achète 20 VFI de bonne qualité : nous les avons !

J'ai testé les anciens VFI : 25% de la flotte n'était pas conforme aux normes.

J'ai détruit les VFI non conformes.

Offrir un programme de location de kayak plus complet

Nous avons acheté le DYNAMIC DUO

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

J'ai proposé « la réforme Valiquette » et John Payne, le directeur pédagogique, a approuvé le projet pilote en piscine. Je tiens à remercier la collaboration spéciale de Yves Forget, Roger Fillion et François Fortin. Ils ont été mes 3 bras droits lors du projet pilote en piscine 2010.

Augmenter la visibilité du kayak et du cckevm

Participer au Festival Plein Air

J'ai organisé, pour la 2^{ème} année, l'évènement à l'Ile Ste Hélène (14 au 16 mai 2010).

J'ai réussi à avoir une commandite de 1 560\$

J'ai offert des conférences interactives lors du Festival 2010

Créer un autre site de pratique comme Valleyfield

J'ai créé le mouvement « Surfons Chez Nous ! » qui fait parti de la FQCKEV

le p'tit rappel :: PRINTEMPS 2009

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
- Axer les 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 centaines 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

Le mot du **Vice-Président** (suite)

Augmenter la rétention des membres (rendre le club plus attrayant)

J'ai proposé les pratiques V.I.P. en piscine : Un succès ! (Merci John pour l'organisation)

J'ai proposé les SORTIES EXPRESS : il n'en tient qu'à vous d'utiliser le service !

J'ai négocié une entente avec notre nouveau partenaire MICMON Plastic

J'ai rédigé plusieurs articles dans le p'tit rappel pour informer des nombreux avantages d'être membre du cckevm

Modification majeure du matériel promotionnel du club

-Carte d'affaires du club (demandez-les au gens du CA)

-Affiches chez les écoles de kayak et partenaires

-Carte postale promotionnel (prévu pour 2011)

Et plusieurs centaines d'autres idées!

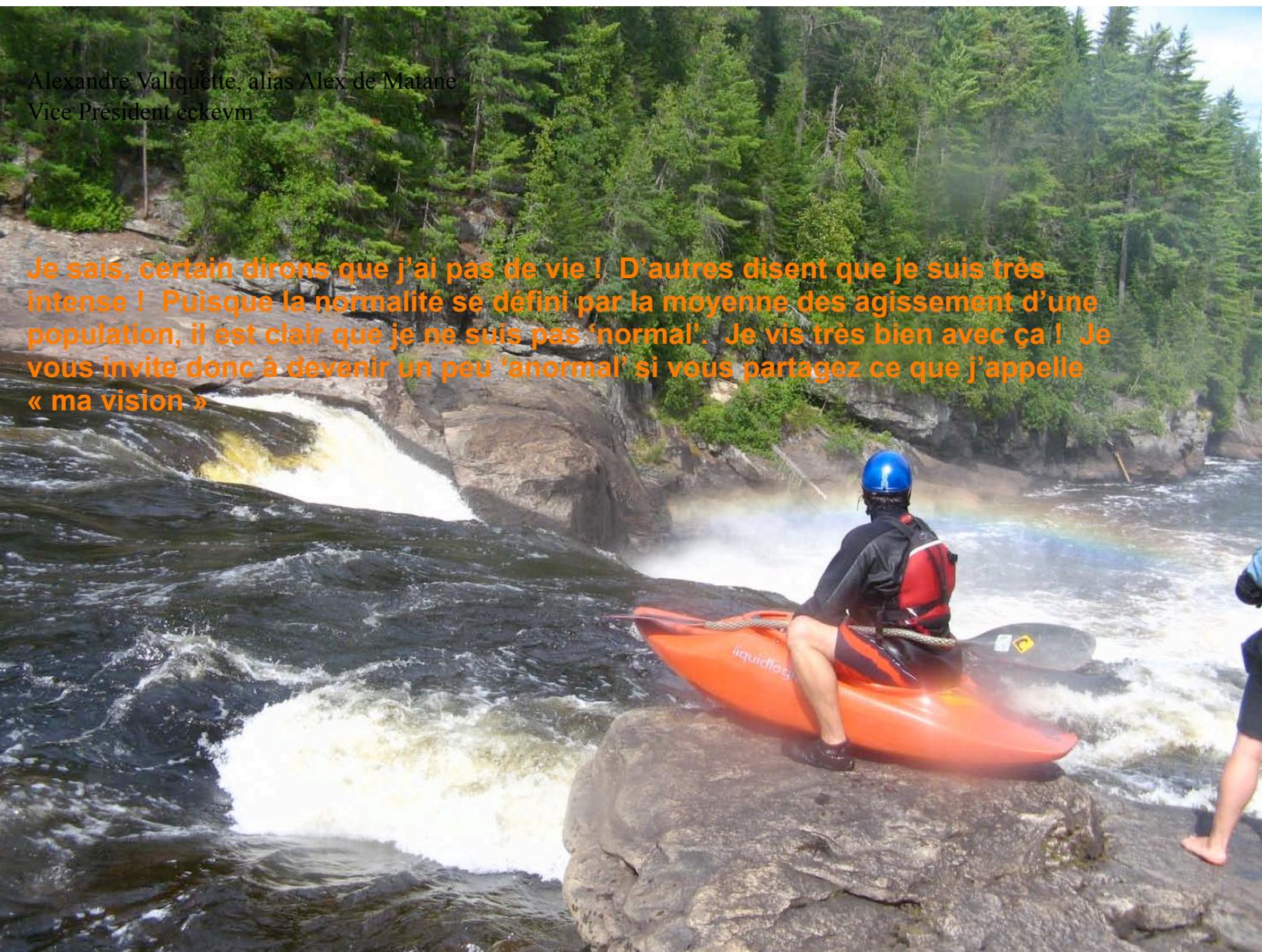
« How far will you go? »

« Just watch me! »



Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane
Vice Président cckevm

Je sais, certain dirons que j'ai pas de vie ! D'autres disent que je suis très intense ! Puisque la normalité se défini par la moyenne des agissement d'une population, il est clair que je ne suis pas 'normal'. Je vis très bien avec ça ! Je vous invite donc à devenir un peu 'anormal' si vous partagez ce que j'appelle « ma vision »



« Ma Vision »

« En gros, je crois que l'on peut faire plus avec moins... »

Par Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane, Vice Président cckevm

Ma Vision...

- Faire la promotion des sports d'eau vive en générale et de la pratique récréative du kayak d'eau vive en particulier
- Préserver et augmenter le nombre de sites de pratique
- Augmenter la rétention des membres du cckevm

Augmenter le nombre d'adhésions

- Conserver la vocation 'club social' du cckevm

Le kayak d'eau vive est un sport mal connu. Je mets beaucoup d'effort pour en faire la promotion dans le grand public. C'est bon pour le club et les écoles privées en profitent également. Plus il y a de gens dans les rivières, plus nous aurons de voix pour les défendre. Les rivières sont trop belles et précieuses pour les réserver à un si petit groupe de gens...

Je crois que nous devrions augmenter le partenariat entre les écoles privés et le club. Nous pourrions leurs envoyer plus de clients et transformer leurs clients en membre chez nous ensuite. Ce n'est rien de nouveau me direz-vous. Attendez de voir les moyens que je vais utiliser... C'est ma stratégie 2010-2011

Ultimement, ce que je voudrais c'est que les gens découvrent le sport dans les conditions les plus agréables (qualité du cours, des équipements, température de l'eau, de l'air et même des moustiques!) afin qu'ils reviennent l'année suivante avec leurs amis. Si il y a des élèves qui préfèrent les cours en été, il y a sans aucun doute des moniteurs qui préfèrent en donner en été... Personnellement, je préfère profiter des hautes rivières au printemps et donner des cours lorsque l'eau est chaude et les rivières sont basses.

Je ne dis pas que le club devrait offrir des cours tout l'été! Au contraire, je propose un nombre maximal d'inscriptions pour tout les cours offert par le cckevm afin de ne pas nuire aux écoles privées. Ce maximum est en déca du nombre de pratiquants formés présentement à chaque année par le cckevm.

La quantité d'énergie nécessaire pour faire évoluer le club est proportionnel à la résistance de ceux qui sont contre sont évolution... J'estime que mes gestes sont calculés et qu'ils ne mettent pas en péril la survie du cckevm. Au contraire, je fais (j'essaie de faire !) des sondages pour connaître l'opinion des nouveaux membres et ensuite je propose des actions pour répondre à ces demandes. C'est la façon la plus démocratique que je connaisse.

Pourquoi êtes-vous membre du cckevm?

Nommez-moi donc 44 bonnes raisons!

On devient membre à cause des cours ou pour profiter des sorties en rivière et des pratiques libres en piscines... Mais le club c'est beaucoup plus que ça... Le club c'est :

Une centaine de sorties encadrées GRATUITES:

- Le partage des connaissances sur les rivières
- La sécurité et la force d'un groupe en cas d'accident
- Sorties classiques (10 à 50 personnes)
- Sorties express (3 à 10 personnes)
- Covoiturage
- Navette
- Photographe bénévole
- Assurance responsabilité civile
- Assurance accident

Nouveau



Rivière Rouge :

- Stationnement GRATUIT, Halte des sept Sœurs
- Stationnement GRATUIT, Chez Esther
- Camping à 5\$ incluant les douches chaudes! Chez Esther
- Accès à l'abri du Club, Chez Esther

Album photo (en ligne)

Le P'tit Rappel, le journal du Club

Adhésion à la liste de diffusion (courriel)



Location de kayak :

- Location complète à 40\$/semaine (incluant les ballons de pointe)
- 20 VFI neufs acheté en 2010
- Location d'un kayak double (Dynamic Duo, Jackson)
- Prêt de pagaie démontable SANS FRAIS pour l'organisateur de sortie
- Vente de matériel de location à prix modique en fin de saison

Nouveau

Nouveau

Cours de kayak :

- KEC (eau calme)
- KEV2(eau vive)
- KEV3(perfectionnement)
- SEV (sauvetage en eau vive)
- Cours de mise à niveau en piscine (2 x 2 heures)
- Moniteurs certifiés (FQCKEV, secourisme et Société de Sauvetage)
- Requalification GRATUITE pour les moniteurs du Club

Prévu pour 2011



Pratiques libres à la piscine du cégep Rosemont :

Nouveau

- 11 séances GRATUITE de 2 heures
- 5 séances V.I.P. (7.50\$, maximum 20 personnes)
- Location GRATUITE lors des pratiques en piscine

Activité sociale :

- Cabane à sucre à l'ouverture de la saison
- Jamboree de la rivière rouge: le MÉGA Party Annuel !
- AGA et souper de Noël
- Tirage de kayak, pagaie, sac à corde, etc

Philanthropie :

Nouveau

- Contribue à la préservation des accès aux rivières
- Participe à soutenir les organismes reliés au kayak
- Soutient le mouvement « Surfons Chez Nous! »
- Nettoyage de la rouge et de la St-Charles à Valleyfield
- Fais la promotion du kayak au Festival Plein Air

Partenaires :

Nouveau

BASE

Nouveau

- Carte de membre FQCKEV incluse (valeur de 40\$)
- 10% + garantie 1 an chez MICMON Plastic
- 10% sur les accessoires nautiques chez Camp de
- Rabais en Boutique chez Kayak Junky
- Assurances 2 jours GRATUITE chez MEC

« Le Club c'est tout ça et même plus, mais c'est surtout des centaines de passionnés qui sont toujours prêt à transmettre leur passion sur la rivière ou sur le bord d'un feu de camps lors d'une nuit d'aurores boréales... »

Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane
Vice Président cckevm



Expédition dans le magnifique parc national de Kuururjuaq, au Nunavik

Par Helena Deziel

Durant l'été 2009, je me suis offerte un forfait d'expédition d'aventure extrême de 14 jours, dans les contrées des beautés sauvages les plus reculées de la province, au cœur du nouveau parc national de Kuururjuaq, au Nunavik. Un voyage inusité en eaux vives m'attendait, sur la superbe rivière Koroc, sillonnant les Monts Torngat, à la frontière du Labrador.

De notre petit avion de brousse nordique, nous survolons donc les plus hauts sommets rocheux de l'est du Canada. Nous apercevons la rivière qui nous attend, surprenante déjà, par son débit. L'environnement me dépayse complètement et l'atterrissage hors piste s'avère tout une expérience palpitante!

Le temps de mettre nos embarcations à l'eau arrive enfin et notre guide expert en descente de rivière, nous confirme que nous allons naviguer seul, oui seul, à bord de notre "raftyak" ou kayak soufflé. Laissés un peu perplexes au début, nous réalisons vite que nous sommes finalement très confortables, heureux et prêts à affronter les défis que cette aventure allait nous offrir.

La descente a commencé en douce, à relaxer et à se laisser porter par le courant, au gré du vent. Submergée par ce décor de hautes falaises enneigées de la toundra, j'ai l'impression de me retrouver dans une scène du film "Le seigneurs des anneaux". Mais l'approche des premiers rapides tumultueux se fait rapidement sentir et me sortent de mon état de contemplation, pour me ramener en alerte face au va-et-vient des vagues!

Vive l'eau vive! Beaucoup d'émotions fortes sont alors au rendez-vous. Ayant appris les techniques de base pour bien lire et naviguer la rivière en sécurité, je profite pleinement de la joie des trains de vagues et des rapides EV à RIII. Descendre la Koroc, c'est aussi se faire surprendre constamment par un paysage en perpétuel transformation: d'immenses montagnes dénudées et escarpées vont en rapetissant, laissant place à de plus en plus d'arbres.

En pagayant dans ce territoire riche et retiré, nous avons eu la chance de pêcher l'omble chevalier arctique, en plus de voir des louveteaux et des ours noirs. Et c'est à travers un silence absolu que les cris stridents d'une maman oie nous ont soudainement surpris : ces petits venaient tout juste de se faire férocement enlevés par un oiseau de proie! Témoins d'une scène de la loi du plus fort dans la nature, nous étions malheureusement bien impuissants devant l'envolée fulgurante du prédateur!

De retour à la terre, notre incroyable jeune guide Inuk, athlétique et trilingue, nous a facilité une randonnée afin de distinguer, du haut d'une montagne, le sommet du fameux imposant Mont d'Iberville (1652 m). Le panorama de 360 degrés est alors époustouflant! Et un petit groupe de Tuktus (caribous) était au rendez-vous pour prendre des photos.

La vallée de la Koroc est riche d'histoires et de merveilles. Sa découverte résulte d'un périple fascinant, ouvrant un œil sur la splendeur d'un des endroits les plus purs et encore méconnus du Québec.

Pour plus d'informations :

Forfaits possibles avec ABV kayak : www.abvkayak.com

(4990\$ + tx, à partir de MTI, (tout inclus, avec repas gourmets!)

Consulter aussi les Parcs Nunavik : www.parcsnunavik.ca

« Peut-on revenir à la base?

Peut-on faire du kayak, du camping et avoir du fun en groupe ? Sans se préoccuper de notre notoriété, de notre image, de notre grandeur et de nos revenus ? »

Réponse à l'article « Lettre ouverte... Un club à la dérive ? », Thierry Lévesque, *Le p'tit rappel* (Printemps 2010)

Je me permets d'écrire à tous les membres du club en réponse à l'article publié par Thierry dans la dernière édition du *p'tit rappel*, en premier lieu car je comprends tout à fait le point de vue de Thierry (ou du moins j'estime bien le comprendre), mais surtout, car je jongle avec des idées similaires et très divergentes en même temps depuis que j'offre du temps au sein du C.A. du CCKEVM.

Il est impossible de plaire à tout le monde

Le poste que j'occupe au sein du C.A. est celui de Directeur du marketing et des relations publiques. Mis à part la sollicitation de nos partenaires pour des commandites, de développer et maintenir une relation gagnante avec ceux-ci, mes tâches et responsabilités couvrent aussi la visibilité externe du club et sa « mise en marché » (trois mots qui peuvent faire peur j'en conviens...).

Le CCKEVM compte, bon an, mal an, en moyenne 350 membres. Tous ces membres se joignent pour différentes raisons : inscription à nos initiations en piscine, accès gratuit aux pratiques en piscine, rabais et ententes chez nos partenaires, accès à une location d'équipement à prix modique, descentes encadrées, habitude... Et j'en passe.

La réalité : Pour chacune des raisons motivant l'adhésion au club il y a des attentes et des besoins totalement différents. Il est donc extrêmement difficile, voir impossible, de plaire à tous.

Dernièrement, un membre du C.A. a entrepris de calculer le taux de roulement des membres ce qui est sûrement un très bon indicateur de notre capacité à plaire et à répondre à leurs besoins et attentes. Sans que la mesure soit parfaite, il a été démontré que sur une base de 2 années, le taux de roulement avoisinait les 70%. Le chiffre fait peur, mais s'explique très bien, car il y a quand même 5-6 classes d'initiation en piscine par printemps (ce qui amène entre 75 à 90 nouveaux membres par année, soit près du tiers du membership total du club). Cette nouvelle « clientèle » ne tombe pas du ciel à chaque année... Le club doit investir afin de s'afficher à l'externe, ne serait-ce que pour remplir nos cours d'initiation et justifier la tenue de ceux-ci...

Quant à moi, ce qui m'inquiète, c'est que d'années en années, le club fait des efforts et investit des sommes importantes pour attirer des nouveaux membres, mais semble incapable de conserver ceux-ci.

« De la promotion pour quoi faire? Pour grossir, prospérer et satisfaire les actionnaires ? »

Non... Pas du tout !

D'une part, un des aspects de la mission du club est de « [faire] la promotion de la pratique du canoë-kayak en eau vive au Québec ». Ce qui implique que le club doit s'approcher d'une population ne pratiquant pas notre sport. Les activités de promotion ne sont pas tenues dans un aspect de rentabilité, de prospérité ou de mesures économiques... Ces activités ont pour objectif de se rapprocher des gens n'ayant aucune idée de l'existence du club, voir du sport, ou hésitant à en faire partie.

Hésitant à en faire partie ? Parfaitement... Nul besoin de déboursier 45\$ par année pour pratiquer le kayak d'eau vive quand tu es équipé, a des amis payeurs et une bonne connaissance des rivières... Notre souci est aussi de rappeler les implications du CCKEVM et les avantages reliés à l'adhésion.

« Les publicités donc, se multiplient : Reportage à la télé, articles de journal, présences au Festival du plein air, etc., etc. »

Effectivement ! Et pour ma part j'en suis bien content !

Ce printemps, nous avons tout de même eu passablement de misère à combler nos cours en piscine. Au point même où le faible nombre d'inscriptions auraient pu conduire le club à déboursier pour des locations de piscine qui n'auraient pas eu d'utilité, de surcroît affecter la rentabilité des activités de formation, ce qui signifie au bout du compte, moins de sommes investies dans le fonds de préservation...

Nous avons eu le privilège d'obtenir le tournage d'un reportage sur les activités du club pour l'émission *Salut, Bonjour !* de TVA (émission du 12 mars). Le reportage a été diffusé vers 8h30. Lorsque je suis revenu des studios vers 9h15, j'ai tenté en vain de me connecter sur notre site web... Incapacité totale de le faire ! Trop de trafic ? Coïncidence ? Peut-être... N'empêche que deux semaines plus tard, nos cours étaient remplis !

La visibilité externe gratuite que l'on obtient est importante pour nous aider à attirer la relève et en même temps répondre à notre mission. Le club ne débourse pas de sommes pour du placement médias, pour la participation à des festivals ou activités de promotion. Si s'en était le cas, je serais le premier à me lever contre ce fait !

« La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent. » - Albert Einstein

En 26 années, il est vrai de dire que le CCKEVM a dû se renouveler à maintes et maintes reprises. Les visions évoluent, les moyens changent, les idées s'entrechoquent. Sans toutefois modifier la raison d'être du club, il est important que ce dernier évolue afin de répondre aux attentes et besoins de la relève kayakiste.

Paiement en ligne ? Nouveau site web ? Médias sociaux ? Absolument ! Le traitement des inscriptions est une tâche exhaustive pour les membres du C.A. et les bénévoles s'en occupant ! Déjà que la logistique d'émission des cartes et d'organisation des formations l'est, autant bien faciliter certains aspects administratif du club ! En ce qui a trait au site Internet, l'objectif n'a jamais été, et ne sera jamais, de nier ce qui a été fait et de tout jeter par la fenêtre... Les temps, les technologies et les règles (notamment en ce qui a trait au référencement naturel du site sur les moteurs de recherche) évoluent, nous avons donc 2 choix possibles qui s'offrent à nous. Le nier, ou bien l'accepter et ajuster notre façon de faire. Peu importe la décision, j'ai bon espoir que le CA, les bénévoles s'y impliquant et tous les membres du CCKEVM sauront le faire d'une façon constructive et participative, plutôt que dans l'entretien de guerres intestines qui au bout du compte n'avantagent personne.

Mais au fond, c'est quoi le CCKEVM ?

Le CCKEVM c'est plus que 350 membres. C'est beaucoup plus qu'une adhésion de 45\$ qui donne droit à plusieurs avantages.

Le CCKEVM c'est ce que chacun de ses membres décide d'en faire !

Moi le club, j'espère le voir, un jour, comme un acteur important dans des projets d'aménagement et de valorisation de sites de pratiques du kayak en eau vive. Je le vois utiliser son « pouvoir politique » pour protéger certains sites ou forcer certains paliers gouvernementaux à prendre action pour décontaminer certains endroits (le technoparc serait un excellent candidat !).

Donc, « peut-on revenir à la base ? Peut-on faire du kayak, du camping et avoir du fun en groupe ? » La base n'a jamais changée quant à moi. C'est encore ce que je connais et ce que je retiens du CCKEVM.

« Sans se préoccuper de notre notoriété, de notre image, de notre grandeur et de nos revenus ? » Absolument pas ! Par respect pour tout le travail qui a été accompli depuis 26 ans par les membres du CCKEVM, nous devons tous faire un effort afin de conserver une image positive gage d'une excellente notoriété. Pas dans un espoir de grandeur et de revenus, mais simplement par reconnaissance de ce travail accompli dans le passé et dans un souci de pérennité de ce club.

Très chers membres, le CCKEVM a certes un passé qui est grandement affectionné autant par les anciens que la relève. Il a aussi, et surtout, un futur qui est à définir et celui-ci vous appartient. Il est aussi de votre responsabilité d'entretenir ce que vous appréciez tant du club, mais aussi d'identifier ce qui peut être amélioré et d'agir sur ces aspects. Les postes de Directeur du marketing et des relations publiques, Directeur Technique, Trésorier et Président seront à combler lors de la prochaine assemblée générale annuelle. J'invite tous les membres désirant mettre l'épaule à la roue et influencer le futur du club à manifester leur intérêt à joindre son conseil d'administration. De plus, de nombreuses possibilités d'implication bénévole existent dans les différents comités du club. Ces implications ont toujours été le gage de réussite du CCKEVM et seront toujours valorisées !

À tous ceux qui croient que le club qu'ils connaissent est mort ou menacé, je peux vous garantir que vous avez tout faux! Pour avoir côtoyé nos nouveaux canotons au cours des quatre fins de semaine de formation, je peux même vous affirmer qu'il est bien vivant ! Certes, il a sûrement un peu changé de visage, un peu comme le lit d'une rivière est modifié à chacune des crues. Il en reste néanmoins que le cœur de celui-ci a conservé toute sa fougue et sa jeunesse, malgré ses 26 années d'existence et, qu'espérons le, ce n'est encore que le début !

David Proulx
Membre et impliqué depuis 2008





« Vaux mieux prévenir... »



En seulement 3 jours!

Rassurez ceux que vous aimez

Prévenez 90% des risques

Augmentez votre plaisir

Diminuez votre stress

Inscrivez-vous à un cours de

Sauvetage en Eau Vive !

L'Esquimautage n'est pas un pré requis

7-14-15 août 2010 groupe 3

7-21-22 août 2010 groupe 4

« que guérir... »

Photo Roman COURS SEV



C'est l'fun d'avoir des amis qui savent quoi faire....



Quand ça va vraiment mal...

Voici ce que tes amis ont fait quand tout allait bien ...

Un peu de théorie...



Pis beaucoup de

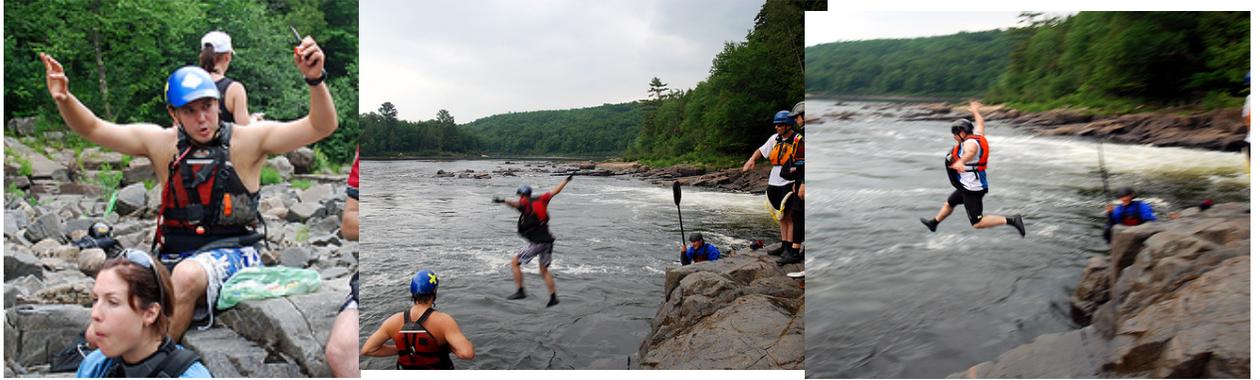


pratique !!!

Encore de la pratique...



Ils ont même appris à voler comme des oiseaux !



Sans oublier la main de Dieu !





« Au nom de toutes les futurs victimes potentielles, merci d'avoir pris le temps de perfectionner vos techniques de sauvetage. Passez le mot à vos amis... »
Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane, moniteur SEV

NOUVEAU : Les Sorties EXPRESS!

Les sorties du club sont parfois très populaires. C'est un beau problème! Par contre, certains préfèrent des sorties plus intimes et plus faciles à organiser. C'est pour cette raison que je vous propose les « Sorties EXPRESS! ».



	Classique	EXPRESS
Nombre de kayakistes :	3 à 50...	3 à 10 (selon l'organisateur)
Durée de la descente :	plus lente	plus rapide
Surf et/ou descente :	ralenti le groupe	moins de monde en attente pour surfer
Sécurité de la descente :	maximale	selon les pagayeurs

Comment organiser une sortie EXPRESS :

1. Inscrire: « EXPRESS sur le Canyon » dans le titre de votre courriel
2. Mentionnez que c'est une sortie EXPRESS, maximum de 10 personnes (ou maximum de 6, selon votre humeur!)
3. Envoyez un courriel si votre sortie est pleine
4. Le matin de la sortie, n'acceptez pas plus de 10 personnes

Comment participer à une sortie EXPRESS :

1. Communiquer avec l'organisateur avant la sortie
2. Donner votre calibre de pagayeur pour aider à l'organisation
3. Si vous n'avez pas la confirmation de l'organisateur, vous n'êtes pas invité
4. SVP, soyez très ponctuels. Certains ont des obligations après la sortie...



Comme vous voyez, le but n'est pas de descendre à toute allure! Les sorties EXPRESS c'est juste un moyen facile d'avoir un groupe plus homogène et avoir plus de plaisir pour ceux qui préfèrent les plus petits groupes. C'est également une façon intelligente de séparer un gros groupe en plusieurs petits!

ATTENTION SÉCURITÉ:

Suivez toutes les règles de l'art comme n'importe quelle sortie régulière.

Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane, Vice Président cckevm

Ps : Notez qu'il s'agit d'une initiative personnelle, le CA n'a pas voté pour ou contre l'idée.

Le Kayak, quel palindrome!

L'image est simple. À force de côtoyer des passionnés de kayak en eau vive, on comprend rapidement pourquoi « Kayak » est l'un de nos palindromes. Peu importe du côté d'où on le regarde, il revient toujours à sa position initiale, et ce, pour un plaisir garanti!

Bon, j'avoue qu'en considérant le sport ainsi, il doit être donné à tous ceux qui savent nager l'atteinte d'une réussite instantanée des différentes manœuvres. Et pourtant...

Depuis la pratique de ce sport, le dépassement de soi fait maintenant partie de mes batailles psychologiques. Jamais je n'aurais pensé devoir travailler cet aspect autant, sinon plus, que mes capacités physiques. J'étais à la recherche d'un sport me permettant d'aller au-delà de mes limites. Je suis maintenant servie. Seulement, malgré moi, mon côté rationnel m'impose toujours une certaine logique. Pourquoi? Je ne vous apprends rien en mentionnant que ce sport est contre-intuitif. Malgré la théorie et les quelques heures de pratique, il m'est difficile de briser ces barrières qui me hantent. D'où viennent-elles? De la prise de connaissance du risque? Celui-ci survient tout simplement lorsque les mouvements ne sont pas faits selon les règles de l'art. Je le sais bien puisque le Kayak est un sport où la maîtrise de soi et la technique sont au cœur de la réussite. Est-ce la peur de me mouiller ou de nager? Bien sûr que non. Quand on choisi de pratiquer un sport nautique, on prend même plaisir à s'asperger de cet eau si rafraîchissante. Alors, comment expliquer qu'il n'y ait jamais de « Go » après ma courte suite numérique que je m'impose avant de tenter un esquimautage? Je crois dur comme fer que tout est relié à notre disposition psychologique. C'est tout. Il faut que ce petit déclic se fasse pour prendre conscience à quel point il est plus simple de pagayer ou de mettre certaines techniques en pratique lorsque le kayak est la prolongation du corps et que nous avons le sentiment de ne faire plus qu'un avec lui.



Roger Fillion et Isabelle Marcoux – Cours en piscine – Printemps 2010

Pour ma part, en kayak, il n'y a toujours rien d'acquis. J'ai descendu à trois reprises la Familiale (Rivière Rouge) lors de mon cours en rivière. La première descente s'étant très bien déroulée car le goût de l'aventure étant au rendez-vous et que le but était d'en réussir la descente coute que

coute. Oui, c'est vrai, je dois admettre, j'ai dû dessaler à la toute fin. Mais, quel bonheur de constater que le fait de dessaler n'enlève aucunement rien au plaisir! À l'approche d'une deuxième descente, on souhaite prendre le contrôle de nos mouvements et du rythme avec lequel nous descendons. À ce moment, ma descente s'est corsée car ma technique cherchait à l'emporter sur la fluidité naturelle de mes déplacements corporels. J'anticipais ma descente à un point tel d'en ressentir un stress important dans mes membres de même qu'au niveau de ma respiration qui devenait de plus en plus profonde et saccadée. Ce n'est pas pour rien que l'on me taquinait avec l'éventuelle possibilité d'avoir recours au sac de papier.



Isabelle Marcoux – Descente de la Familiale – Juin 2010

Encore là, pourquoi? La satisfaction que nous procure uniquement le fait de se lancer dans ce défi, d'oser, est difficilement atteignable autrement. Le fait que nos moniteurs portent un regard de fierté à la vue de notre progression, en seulement deux fins de semaine, vaut tout l'or du monde. Que demander de plus? Pourquoi tant de retenue lorsque la récompense est toujours au rendez-vous? Pourquoi avoir le sentiment que le moniteur qui s'y connaît, qui veille à notre compréhension, empiète dans notre bulle (j'ai un énorme besoin d'être seule dans mon environnement immédiat pour me sentir à l'aise avec mes manœuvres)? Pourquoi ne pas y aller tout simplement en ayant en tête que le mot kayak est un palindrome et que peu importe la position à partir de laquelle on le regarde, il finit toujours par donner le même résultat. À qui sait se pratiquer!

La pratique est gage d'un accomplissement supérieur et les conseils doivent toujours être les bienvenus car les gens qui nous entourent ont une meilleure position que nous pour poser un regard sur nos façons de faire. Les moniteurs et les encadreurs veulent que nous réussissions dans ce sport. Alors, laissons de côté l'orgueil, le côté rationnel et amusons-nous! La preuve, à la fin de mon cours, j'ai réussi à descendre le seuil Élisabeth sans même chavirer. Il suffit d'y croire.

Routine de Roger en eau calme

À la fin de chacune des journées effectuées, lors de mon cours de kayak en rivière, je prenais le soin de camper sur papier tous mes apprentissages. Considérant le fait qu'au moment où j'allais me retrouver seule, j'allais me questionner sur les exercices à préconiser, j'ai pris bonne note de la routine proposée par Roger. Avec son accord et tout son mérite, je tiens à partager avec vous cette série d'exercices qui saura vous guider :

- **Étirement 1 (sans l'utilisation de la pagaie) :**

L'objectif de cet exercice est d'augmenter la souplesse du tronc pour vous permettre d'être confortable en position de descente de côté.

- Bien assis dans son kayak, on dépose la main droite au-dessus du genou gauche;
- Au même moment, on tend la main gauche le plus loin possible sur la queue du kayak;
- Le regard doit se faire vers l'arrière, ce qui permet un étirement de la colonne.
- Une fois bien étiré, il faut répéter l'exercice du côté opposé.

- **Étirement 2 :**

- Bien assis dans son kayak, pagaie bien en main, on positionne nos bras (coudes vers le haut) afin de créer une boîte rectangulaire entre la pagaie, le corps et les bras;
- En conservant cette position neutre, faire un pivot du tronc au maximum de son extension, et ce, chacun des côtés (Swing gauche-droite, Swing droite-gauche);
- Faire un arrêt en position de fin de rotation pour exercer vos abdominaux à retenir cette position;
- Le pivot doit se faire en maintenant la position des bras. Seuls les abdominaux doivent être en mouvement. Ne pas essayer d'atteindre une position en dehors de votre limite de souplesse.

- **Appuie en poussée 1 :**

Objectif : mémoire musculaire de la position du haut du corps.

- Bien assis dans son kayak, pagaie bien en main, on positionne nos bras (coudes vers le haut) afin de créer une boîte rectangulaire entre la pagaie, le corps et les bras;
- En conservant cette position neutre, faire un pivot du tronc au maximum de son extension du côté désiré (position de descente de côté);
- Au même moment, il faut chercher à créer un déséquilibre avec son kayak;
- Pour effectuer l'appuie en poussée, il faut lever le coude au-dessus du manche de la pagaie, et ce, bien entendu, du côté où s'effectue la gîte, avec une inclinaison du tronc vers l'avant;

- La tête doit être barré sur l'épaule et chercher à tendre le regard vers le fond de l'eau;
- La main de contrôle serrée et l'autre main relâchée pour permettre au bras droit et gauche de travailler de façon indépendante;
- À ce moment, il est alors possible de travailler la poussée du bras et le blocage du haut du corps;
- Vous devez voir dans cet exercice, la pratique du blocage des membres comme ce qui devrait être fait lors de l'esquimautage.

- **Appuie en poussée 2 :**

Objectif : renforcement du coup de hanche (terme anglophone : hip snap).

Note importante : Ces mouvements doivent se faire simultanément à ceux inscrits pour l'appuie en poussée 1.

- Position de descente de côté;
- Créez un déséquilibre;
- La hanche doit se crinquer au moment du déséquilibre, et il doit y avoir une retenue de cette tension avant le relâchement du hip snap;
- Le genou de la gîte doit être vers le haut et le genou opposé vers le bas;
- Au moment où s'effectue la poussée du bras, un relâchement de la tension au niveau des hanches se fait pour effectuer le « hip snap »;
- Vous devez voir dans cet exercice, la pratique du coup de hanche qui sera utilisé lors de l'esquimautage.

- **Appuie en suspension :**

- Bien assis dans son kayak, pagaie bien en main, on positionne nos bras (coudes vers le haut) afin de créer une boîte rectangulaire entre la pagaie, le corps et les bras;
- En conservant cette position neutre, faire un pivot du tronc au maximum de son extension du côté désiré;
- Au même moment, il faut chercher à créer un déséquilibre avec son kayak en regardant proche du Kayak sur le côté du déséquilibre;
- Pour effectuer l'appuie en suspension, il faut s'assurer de barrer le corps et la tête;
- Seul le bras effectuant l'appuie est en mouvement.
- Attention de ne pas défaire la boîte lors de ce mouvement, risque élevé de blessure aux épaules en eau vive.

- **Circulaire**

Éléments importants pour une circulaire à droite:

- Bien assis dans son kayak, pagaie bien en main, on positionne nos bras (coudes vers le haut) afin de créer une boîte rectangulaire entre la pagaie, le corps et les bras;
- Créez un point d'ancrage, on bloque la pagaie à l'avant, soit à 11h. Conservez un léger angle au niveau du coude. Il est préférable d'avoir une circulaire compacte (plus proche du Kayak) qu'une circulaire avec le bras en pleine extension;
- Le regard se fait à 13h, ce qui favorise une rotation avec assiette à plat;
- On barre la pagaie et les bras;
- Rotation du tronc. Ne pas aller plus loin que votre limite de rotation de votre tronc;
- Accélération du mouvement : graduelle;

- **Rétro circulaire**

Éléments importants pour une rétro-circulaire sur le côté droit:

- position de départ : la boîte avec rotation du tronc au maximum,
- Point d'ancrage, je plante la pagaie à l'arrière, à 5h ou 6h;
- La pagaie profonde dans l'eau avec léger angle au niveau du coude. Roger préfère une rétro-circulaire compacte (plus proche du Kayak) qu'une rétro-circulaire avec le bras en pleine extension;
- barrez les bras;
- regard à 11 h, favorise une rotation avec assiette à plat;
- Rotation du tronc;
- Accélération du mouvement : graduelle, on termine en explosion le menton sur la jupette et la pagaie le plus loin possible vers l'avant. Imaginez que vous lancez un sac de roche devant le Kayak;

- **Enchaînement :**

Manœuvre : propulsion, circulaire et position neutre pour appui.

Séquence : 1, 2, 3, attente, petite circulaire, attente, swing.

Lors de cet exercice imaginé que vous faites le mouvement à partir du contre-courant (reprise de courant).

La remontée du contre-courant doit toujours se faire de façon lente en se concentrant sur l'angle d'entrée et le point A qui est le premier coup de pagaie de vitesse. Le point B représente l'endroit où je dois faire ma petite circulaire. Toujours faire la circulaire dans le courant. Je préfère voir la circulaire plus loin dans le courant que dans la ligne de cisaillement.

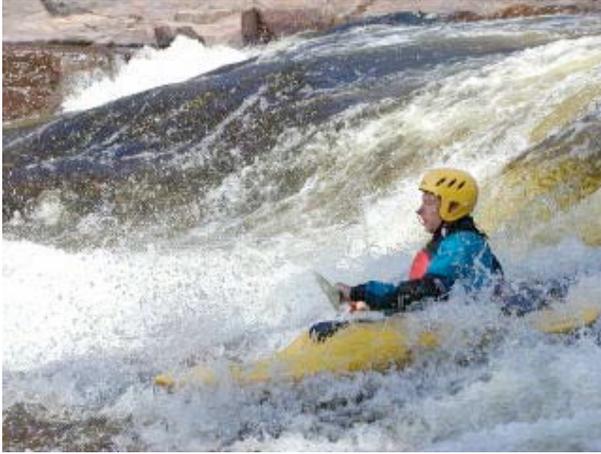
La reprise de courant devrait toujours montrer un changement de vitesse entre l'approche et l'arrivée au point A.

Séquence de la reprise de courant :

- Dans l'approche, toujours se demander sur quel côté je veux faire le virage pour identifier le côté du coup de pagaie numéro 1. Virage à gauche= Coup de pagaie numéro 1 à gauche;
- 3 coups de pagaie pour la vitesse. Les propulsions doivent être courtes et intenses à l'avant du Kayak, cela permet de conserver l'angle d'approche. Il est plus facile d'ajuster son approche si les coups de pagaie sont courts;
- Position d'attente pour la circulaire avec gîte;
- Petite circulaire ($\frac{1}{4}$) en conservant la gîte, en réalité je devrais être en contre gîte à la fin du mouvement. Si vous êtes en eau calme, vous aurez du temps pour crinquer le tronc en finissant le mouvement de la circulaire en dehors de l'eau (Note 1);
- Retenu de la tension du tronc environ 1 seconde;
- Relâchement de la tension (Swing), je saute rapidement d'un côté à l'autre tout en conservant la gîte;

Note 1 : Par contre si vous êtes en eau vive l'attente et la fin de la circulaire peuvent être absentes, mais l'intensité du swing et le moment d'exécution sont très importants. L'angle d'entrée dans le courant devrait être à 13h, la petite circulaire vous amène à 14h, et le swing devrait être fait avant d'arriver à 15h.

FIN DE SEMAINE SUR LA HAUTE MATTAWIN **huitième Édition, les 14 et 15 août**



(Rapide des pins)



(Rapide oublié)

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

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

Forfait :

Kayak : le coût est de 90\$, taxes incluses (dépôt 45\$).

Les Forfaits comprennent : Guide / kayakiste de sécurité, navettes.

1 nuit en camping sauvage et 4 repas.

Pour Réservation remplir le formulaire ci-joint et le retourner avec votre dépôt avant le 31 Juillet 2010.

(Les personnes désirants faire du rafting devront prendre arrangement directement avec la Cie Rafting Mattawin, en fonction des places disponibles)

Pour information communiquer avec

Claude Dubuc Tél.(450)929-0189

claudedubuc@sympatico.ca

-----découper ici -----

Formulaire d'inscription, fin de semaine du 14 et 15 août 2010, rivière Mattawin

Noms et numéro de téléphone du ou des Participants :

Noms	No. Tél.	
_____	_____	(membre CCKEVM oui___ non___) (Raft___ ou kayak___)
_____	_____	(membre CCKEVM oui___ non___) (Raft___ ou kayak___)
_____	_____	(membre CCKEVM oui___ non___) (Raft___ ou kayak___)
_____	_____	(membre CCKEVM oui___ non___) (Raft___ ou kayak___)

Adresse électronique pour l'envoi d'information :

Nombre de participants en Kayak : _____ X 45\$ (Dépôt) = _____

Total Dépôt = _____

-----découper ici -----

Faire le chèque pour le dépôt au nom de Claude Dubuc et envoyer avec votre formulaire, avant le 31 juillet 2009 à l'adresse suivante :

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

À noter que le dépôt n'est pas remboursable en cas d'annulation du participant. La balance sera payable en argent comptant le samedi matin 14 août, dès votre arrivée à la base de la compagnie de rafting.

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

L'information pour la sortie vous sera envoyée par courrier électronique ou vous sera communiquée par téléphone, dans la semaine avant la sortie

“Eau” plaisir de vous voir en grand nombre.

Claude Dubuc.

CONCOURS VIDÉO 2010



But :

Utiliser les meilleures vidéos pour faire la promotion du kayak d'eau vive et de notre club.

La vidéo idéale :

Elle devrait donner le goût à votre deuxième voisin de prendre un cours de kayak! Pensez aux raisons qui ont fait de vous un kayakiste? Vous pouvez ajouter l'ambiance d'un feu de camps, les toasts le matin, la camaraderie d'une navette, etc.

Le côté extrême -presque suicidaire- c'est bien, mais dosez-le en montrant le côté familial -plus abordable- pour que la médaille soit complète!

Présentation des vidéos :

Envoyez un courriel sur la liste en inscrivant : « CONCOURS VIDÉO » dans le sujet.

Insérez le lien (Par ex. Youtube) dans le message ainsi que le titre de la vidéo.

Les vidéos seront présentées lors de l'AGA.

Le CA se réserve le droit de faire des coupures pour respecter un temps raisonnable de projection.

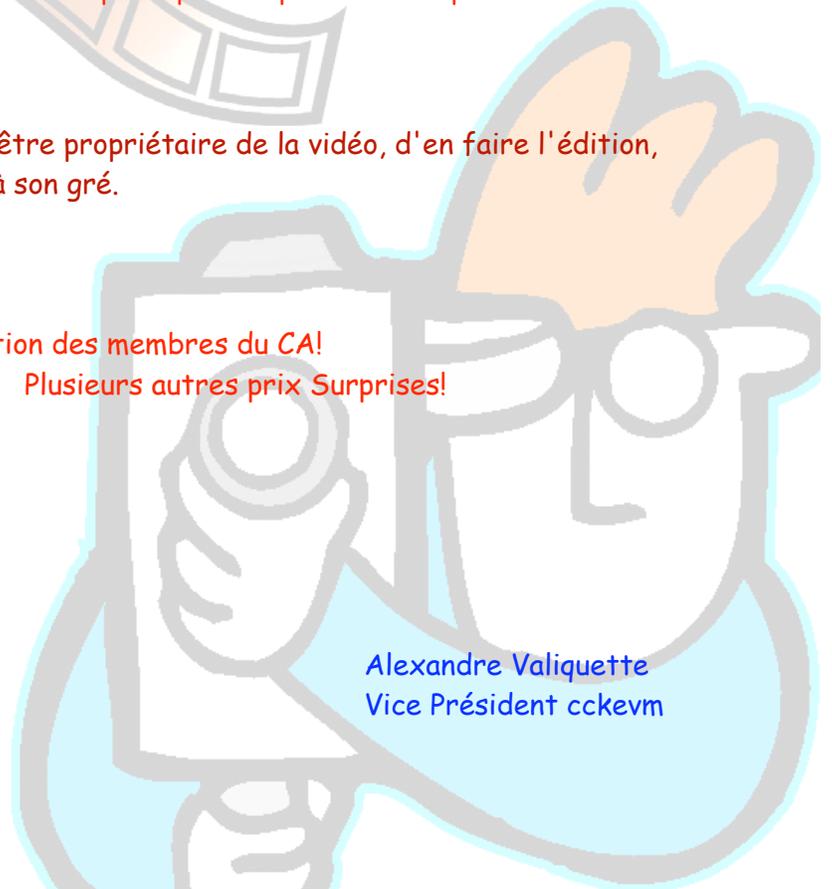
Droit d'auteur:

Vous permettez au CCKEVM d'être propriétaire de la vidéo, d'en faire l'édition, la modification et la diffusion à son gré.

1er prix:

Membre VIP et toute l'admiration des membres du CA!

Plusieurs autres prix Surprises!



Alexandre Valiquette
Vice Président cckevm

De la nouvelle collection pour le kayak "accessible" par la "FKMQ":

LES PLUS BEAUX PORTAGES DU QUÉBEC
 • scénique!
 • sécuritaire!
 • sportif!
 Par Long Boat Girl

Seulement 16.99\$!!
INDISPENSABLE!

À Fédération du Kayak Moumoune du Québec

Un extrait:

Portage N°16
 Portage de la Dorothea section expert. Un beau sentier aménagé longe la section au complet. Faites une section experte sans même vous mouiller les cheveux! Le bateau est facultatif.



Et surtout ne ratez pas:

Les planiols renommés du Québec et de l'est du Canada
 "c'est que le planiol du temps arrêté sur la Rivière Interminable"
 Collection FKMQ Par Long Boat Girl



Avec le supplément gratuit: "Cotation des planiols"

Le nouveau système de cotation des planiols démystifiée, du P1 au P6:

- P1: Planiol d'un Kilomètre
 - P2: Planiol de 2 à 3 kilomètres
 - ...
 - P6: Planiol de 6 Kilomètres
- En playboat, le vent dans la face!



Et en SPÉCIAL!!!

LES MEILLEURS CHICKEN RUNS DU QUÉBEC
 Comment contourner tous vos rapides préférés!
 Avec mot d'introduction par Long Boat Girl



Et vient juste de sortir:

12 SORTIES MOUMOUNES en kayak au Québec
 Avec un chapitre sur le yoga-yak, un nouveau sport spirituel.
 Par: Long Boat Girl

Pour seulement 9.99\$ (ou 14.99\$ pour deux!)

Ce que les critiques en disent:

"J'ai fait la sortie n°3 et c'était la journée la plus plate de ma vie!"
 ...
 "On se demandait quand le planiol (P6) du début aller terminer lorsqu'on s'est aperçu qu'on était déjà rendu au take out!"

Une autre cliente satisfaite!



Et encore:

"Mon bain tourbillon fait plus de remous! Je demande un remboursement!"

"C'était une expérience totalement zen et spirituelle. Merci Long Boat Girl: je renonce aux RI pour toujours!"





Communiqué 5^e Rendez-vous des 7 Sœurs/Sisters

Ottawa, le 15 juin 2010. En mai 2006, des jeunes femmes visionnaires, aventureuses et passionnées d'eau vive lançaient une initiative pour réunir et encourager leurs pairs à devenir de meilleures pagayeurs, il s'agissait de la mise en place du club de canot féminin-bilingue « Les 7 Sœurs/Sisters ».

Le principal objectif de cette initiative était de positionner la clientèle féminine auprès de l'industrie du canot et d'encourager les femmes à être plus confiantes, plus audacieuses, plus volontaires et fonceuses dans leurs activités d'eau vive. Nous pouvons dire que nous sommes sur la bonne route puisqu'un premier bilan nous confirme qu'il y a de plus en plus de femmes en canot solo et qu'on peut les apercevoir dans des rivières de plus en plus difficiles (R3-R4-R5), voire même dans des rapides autrefois réservés pour nos intrépides compagnons d'eau vive.

Les 17 & 18 juillet 2010 prochain, les 7 Sœurs/Sisters tiendront leur 5^e Rendez-vous annuel au Bonnet Rouge sur les rives de la Gatineau. Pour célébrer ce 5^e anniversaire, les 7 Sœurs/Sisters se lancent comme défi de réunir le plus grand nombre de femmes pagayeurs de toutes les régions du Québec, de l'Ontario et d'autres parties du monde.

Nous encourageons donc toutes les amatrices d'eau vive, peu importe votre niveau ou si vous êtes en solo, en C1, en tandem ou en kayak à venir célébrer avec nous la joie, la confiance et le bien-être que nous procure la pratique des sports d'eau vive. Vos compagnons, conjoints, enfants sont tous invités à venir célébrer avec nous.

Pour souligner cet anniversaire, notre partenaire officiel, la compagnie « Esquif », constructeur des meilleurs canots d'Amérique, nous offre un canot Zéphyr blanc coupe-femme avec le logo des 7S qui sera offert en encan silencieux à une des participantes du Rendez-vous annuel des 7Soeurs 2010 !

Merci de promouvoir ce Rendez-vous des 7 Sœurs/Sisters qui vous appartient (à toutes les amoureuses de canot, de kayak et d'eau vive) dans vos clubs et dans vos réseaux de contacts.

5^e Rendez-vous des 7 Sœurs/Sisters

17 et 18 juillet 2010

au

Bonnet Rouge sur la rivière Gatineau



Vous êtes invité.e.s...

Au 5e Rendez-vous annuel des 7 Sœurs/Sisters

C'est avec le plus grand plaisir que les 7 Sœurs/Sisters vous invite à venir célébrer leur 5^e anniversaire sur les rives de la Gatineau les 17 et 18 juillet 2010.

Au programme :

Camping familial samedi et dimanche

Descente de la Gatineau en compagnie des 7S (canot, kayak, C1, raft, etc.)

Rendez-vous pour la descente à 10 h au Camping Bonnet Rouge

Volleyball de plage

Souper « à la fortune du pot » (potluck) et **soirée musicale** le samedi 17 juillet (apporter vos instruments)

Une flotte des meilleurs canots d'Amérique

sera disponible sur place

grâce à la précieuse collaboration d'Esquif (www.esquif.com)



*Veuillez apporter vos consommations. Pour le potluck du samedi soir, nous suggérons que vous apportiez une variété de salades et de desserts à partager ainsi que vos viandes préférées à griller.

*Prévoyez des frais de camping et de mise à l'eau

* Infos sur Bonnet Rouge (directions, etc.) : <http://www.bonnetrougerafting.com>

Avertissement !

Les rivières et les activités qu'on y pratique comportent des dangers inhérents. Les sections de la Gatineau où aura lieu le Rendez-vous des 7 Sœurs/Sisters sont des sections difficiles. La participation d'une personne au Rendez-vous des 7 Sœurs/Sisters implique qu'elle accepte les risques inhérents rattachés à la rivière et à son sport.

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 "glaciale" le long du dos alors que vous venez d'enlever votre dernier vêtement trempé pour vous sécher...

Alors procurez-vous un poncho en polar ayant le logo 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 votre sac de couchage lors des nuits plus froides
- pour financer 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. Comme ça fait 60" (1m50) de large, vous aurez beaucoup de place pour bouger sous le poncho.

Vous n'avez qu'à m'envoyer un courriel à stessier@ieee.org si ça vous intéresse ou si vous avez des questions.

Stéphane Tessier

