

le p'tit rappel

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



www.cckevm.org



Printemps 2010

Table des matières

Mot de la présidente.....	P3
La réforme Valiquette.....	P4
Long Boat Girl.....	P5
Sauvetage en eau-vive.....	P6
Lettre ouverte.....	P7
Nouvelles de la FMCQ.....	P11
Le 25^{ième} anniversaire du CCKEVM.....	P13
Pagayer à Ottawa.....	P18
Festival de Plein-Air.....	P20
Assurances MEC.....	P21
Micmon Plastics.....	P22
Location Jackson Dynamic Duo.....	P23
Lectures d'été.....	P24
Recette de ribs de camping.....	P25

Le mot de la présidente

Bonjour très chers membres!

Au moment où j'écris ces mots, notre hiver a vraiment des airs de printemps. La pluie qui s'est mise de la partie nous fait croire que la crue commencera d'une journée à l'autre. Mais ce n'est qu'une illusion et il nous faudra être patients encore quelques semaines avant de pouvoir tremper nos pieds dans la belle eau glaciale du début de saison. Par contre, pour votre C.A. , la saison 2010 est belle et bien commencée.

Les inscriptions aux cours vont bon train. Les pratiques en piscine aussi. La journée à la cabane à sucre s'organise. D'ailleurs, vous pourrez lire tous les renseignements à ce sujet dans les pages qui suivent...

En ce début de saison, je tiens à remercier spécialement les membres du C.A. ainsi que les bénévoles pour leur implication.

Merci aux membres sortant du CA (Julie Tétreault et Patrick Viens) qui se font un plaisir de guider et de conseiller leurs remplaçants. Merci à Thierry Lévêque, notre webmestre et maintenant ancien directeur du journal pour son travail acharné et assidu. Comme vous l'avez lu dans un courriel il y a quelques semaines, c'est Jean-François Desfossés qui prendra la relève comme rédacteur en chef du P'tit Rappel alors n'hésitez pas à lui faire parvenir vos articles. Merci à Yves Forget pour ses nombreuses années d'implication aux inscriptions des cours. Il passe cette année le flambeau à Astrid Delmotte, qui est déjà très occupée par sa nouvelle tâche depuis quelques semaines.

Profitez-bien de l'hiver et, patience, le printemps sera à nos portes plus vite que vous ne le croyez!

Nadia Gariépy

Présidente

La réforme Valiquette!

Projet pilote 2010 du cours KEC en piscine

Ce projet de réforme, ainsi baptisée par John Payne notre dévoué directeur pédagogique, rend bien à César ce qui lui appartient.

En effet, je travaille sur ce projet depuis plus de trois ans. Il s'agit d'un tout nouveau cours d'initiation que j'ai créé sur mesure pour le cckevm. Le principal avantage est que la progression est très rapide pour l'élève 'cricqué' et très graduelle pour l'élève plus craintif.

Voici les autres différences :

- 4 moniteurs pour 15 élèves
- Jusqu'à six cliniques de gestion de stress (semi privé)
- Jusqu'à six cliniques d'esquimautage (semi privé)
- Plus de jeux pédagogiques et parcours d'habiletés
- Pratique de la 'main de Dieu'
- Pratique de reprise de courant dynamique
- Moins de révision des techniques de propulsion, rétro et circulaire
- Aucun temps morts, mais rien d'épuisant!

Je crois que ce cours va permettre une meilleure préparation pour le cours de kayak en eau vive (KEV2). En effet, le stress sera réduit au minimum et l'esquimautage poussé au maximum, toujours selon les capacités des élèves. Bref, plus de fun!



Crédit Photo Astrid Delmotte, 2010

Vous pensez que ça serait bon pour vos amis?

Dites leurs de s'inscrire rapidement!

Ce projet pilote aura lieu lors du groupe #5 (mercredi 24 mars au 21 avril 2010)

Contactez-moi ou John Payne si vous avez des questions sur le projet de réforme Valiquette

Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane
Vice.president@cckevm.org

LONG BOAT GIRL "L'évolution du stock"
par Adrienne Blattel

Bigges 15 bottes!!

casque en plastique jaune
lunettes géantes de la pharmacie
VFI orange multi-usage
chandail en laine, tricoté maison
jupette en nylon qui se défait à chaque passe
jambes nues
vieilles tennis
Pagaie en bois avec bouts en métal qui va casser dès le premier creek

OLD SCHOOL, circa 1989. Coût total: 500 \$ ±
± en tenant compte de l'inflation

Petit kayak en plastique avec un NOM violent comme « Bazooka »

Pagaie ergonomique, angle des pales minimal
casque cool qui brille. Grille.
mini VFI
dry intégral
gants en néoprène
jupette en néoprène renforcée avec fibre de verre
Chaussures amphibies

Dans le bateau: Pagaie démontable, corde, lunch, eau, trousse de premiers soins, flottaison, portefeuille et clés dans un ziplock, caméra, cante

NEW SCHOOL, circa 2008. Coût total: Environ 2,500 \$

Casque avec Blackberry intégré
Lunettes GPS: "Tournez à gauche après la prochaine vague."
Chandail chauffé d'énergie géothermique
VFI gonflé constamment par le vent
jupette qui pousse naturellement sur chaque fumain
Pieds évolués pour rentrer dans le Kayak

Boisson irradiée à 2 têtes

Harpon pour pêcher lors des cartiwheels
Kayak en bouts de métal récupérés
Flottaison fait de tripes de vaches... trippant!!
Pagaie en os
Casque fait d'une roche plate
Yeux et peau évolués contre les rayons UV
Chandail en cheveux humains tressés
Jupette en peau tannée
Pieds super-moches

LE FUTUR. c'est l'an 2050. Coût total: 30,000 zoltas²
2 égale à 5000 \$

LE FUTUR POST-APOCALYPTIQUE Coût total: Trois vaches



Inscription pour le cours de **SAUVETAGE EN EAU VIVE (SEV)**

QUAND / OÙ :

Samedi, 12 juin 2010 : Cégep Rosemont (**théorie groupe 1 et 2**)

19-20 juin 2010 : Rivière Rouge (pratique groupe 1)

26-27 juin 2010 : Rivière Rouge (pratique groupe 2)

PARTICULARITÉ:

· **Ce cours s'adresse à tous (débutant, intermédiaire et expert)**

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

INCLUS :

- 3 jours de formation par un moniteur certifié
- Brevet SEV de la Société de Sauvetage (valeur de 20\$)
- **Livre en français** de la Société de Sauvetage (valeur de 25\$)

PRIX :

Promotion Membres cckevm : 170\$

Prix régulier, Non membres : 225\$

INSCRIPTIONS et QUESTIONS :

Alexandre Valiquette

Moniteur de Kayak et Sauvetage en Eau Vive

alexdematane@hotmail.com

SAVEZ-VOUS QUOI FAIRE ?

1. Si votre amis est pris dans un arbre, un rappel ou dans le



fond de la rivière ?

2. À quand remonte votre dernier lancer de sac à corde ?
3. À quoi sert le nœud en 8 double ?
4. Comment faire « la main de Dieux » ?
5. À part de récupérer un nageur, nommez 10 utilisations du sac à corde en SEV...



Lettre ouverte...

Un club à la dérive?

Je me présente, Thierry Lévêque, kayakiste et membre du Cckevm depuis 2001. Je suis aussi impliqué comme bénévole depuis 2003 comme webmestre du club et de 2006 à 2009 comme éditeur du journal Le P'tit Rapel.

Presque 10 ans dans ce club. Je suis loin d'être un doyen, mais en 7 ans j'en ai quand même vu passer des CA. Ce club représente beaucoup pour moi. Énormément même. Aujourd'hui, presque tous les amis que je fréquente régulièrement sont du club. J'ai rencontré ma femme grâce au club! J'ai aussi découvert d'autres passions comme le ski de fond hors piste grâce au club. Bref pour moi, le Cckevm c'est gros, très gros dans ma vie.

Mais depuis au moins un an, j'entends un mot qui me fait peur. Ce mot revient de plus en plus souvent dans le club : « Promotion ». « Il faut faire la promotion du club ». « C'est bon pour la promotion ».

Pourquoi? On peut m'expliquer?

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

Le Cckevm est un club qui permet à ses membres de se regrouper pour pratiquer leur sport favori plus facilement, pour profiter d'activités sociales et aussi bien sûr, avoir accès aux pratiques en piscines. Comme services en bonus, le club offre aussi des cours et de la location d'équipements.

Depuis 25 ans, le club a été formé et développé par des bénévoles qui ont travaillé très dur. Sur leurs temps libres. Et souvent en se privant eux-mêmes de sortie de kayak... Personne n'a jamais travaillé à temps plein pour le club et pourtant, regardez ou on est aujourd'hui! Un club très vivant avec plus de 350 membres, un site web très actif et très fréquenté, et des activités presque à longueur d'année.

Depuis que je suis dans le club, le nombre de membres n'a cessé d'augmenter. Pourtant aujourd'hui, certains semblent penser que le club est en difficulté et qu'il faut absolument recruter le plus de monde possible. Les publicités donc, se multiplient : Reportage à la télé, articles de journal, présences au Festival du plein air, etc., etc. On veut donner le plus de cours possible. Des cours l'été, des cours de

SEV dix fois par année, etc. Sans compter que nos cours entrent en compétition avec les cours donnés par nos commanditaires....
Les pauvres moniteurs! Eux qui font déjà ça presque bénévolement... ils n'auront même plus le temps eux-mêmes pour pagayer!

On dit que les membres quittent le club parce que celui-ci perd de l'intérêt. Qu'il n'est pas très dynamique. Êtes-vous certain de ça? Pas moi. D'abord, c'est normal que des membres quittent. Perte d'intérêt, déménagement, création de famille, etc.
Mais une des raisons que j'ai entendues très très souvent, c'est que le club est devenu trop gros! Plus moyen de faire de petites sorties officielles. On se retrouve toujours avec 40 kayakistes. Le côté social du club est en train de mourir.... Les gens préfèrent quitter le club et se faire de petites sorties entre amis. Amis qu'ils ont, bien sûr, rencontrés dans le club....

Donc, tenter d'augmenter le nombre de membres du club, pourrait en fait avoir l'effet inverse sur le long terme. Je me trompe peut-être, mais c'est une possibilité bien présente.

On veut aussi refaire le site web, avec paiement en ligne, nouveau forum, blogue, etc. Wow! Laissez-nous faire du kayak! Avez vous pensez aux bénévoles? Comme je l'ai déjà dit, ils ne travaillent pas à temps plein! Tous ces changements (surtout lorsqu'ils arrivent en même temps) semblent pour moi, être aussi une remise en question totale de ce que les bénévoles ont accompli en 25 ans.
Tout ce que vous avez fait, allez hop! Poubelle, ça ne vaut rien. On recommence! Quoi?? Une véritable insulte pour les milliers d'heures offertes par les bénévoles!

C'est pour tout ça que j'ai peur. J'ai peur de perdre le club que je connaissais. Peur de voir ce club géré à la façon d'une entreprise privée. Qui en veut toujours plus. Affamé.

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? Je ne suis pas contre l'innovation bien sûr. Mais elle doit être faite dans l'esprit du club. Dans le respect des membres. Des nouveaux comme des anciens. Et surtout dans le respect de la base même de l'existence du club : les bénévoles.

Je sais que bien du monde partage mon opinion, mais comme dans tout, ceux qu'on entend le plus, ce sont les dissidents. Ceux qui

parlent fort.

Je vous demande juste de parler moins fort et d'être plus à l'écoute.
Thierry

Note : À l'AGA 2009, j'ai officiellement laissé mon poste de rédacteur du journal, pour raison de petite famille qui grandit. Rien à voir avec ma préoccupation pour le club. Par contre, comme certains le savent déjà, j'ai mis mon poste de webmestre sur la glace depuis fin décembre. Je me contente que de la maintenance maintenant. Plus de nouveau développement. Ceci est réellement dû au changement de direction que semble prendre le club. Surtout depuis l'AGA. Je ne pouvais plus travailler de façon convenable dans cette nouvelle atmosphère, dans cette « nouvelle vision ».



Nouvelles de la FQCKEV!



Bonjour à tous!
Plusieurs changements s'opèrent à la FQCKEV...

Le départ de Penny Paris, l'ancienne Directrice Générale, laisse un trou important au sein d'une Fédération sportive déjà meurtrit. J'ai décidé de relever le défi... Et quel défi!!

Ce qui m'attend à court terme :

- D'abord régler plusieurs dossiers en suspens depuis quelques mois
- Ensuite rendre la Fédé plus attrayante et intéressante pour ses membres en améliorant grandement notre site web pour qu'il devienne un outil efficace et un lieu de rencontre avec les différents partenaires du milieu (par exemple, une base de données utile aux membres), et en offrant plus de services.
...À suivre!

Ma réalité :

Il existait auparavant 2 postes à temps plein pour faire tout ce travail. Suite à des coupures de subventions gouvernementales aux athlètes, il n'existe plus qu'une vingtaine d'heures par semaines pour faire bouger les choses! Les revenus de la FQCKEV repose presque entièrement sur ces subventions, les cotisations des membres allant directement pour payer l'assurance. À ce sujet, il en coûte à la Fédé plus que les 10\$ investi par les membres pour payer l'assurance. Le nombre important de membres provenant du club de Montréal aide directement la FQCKEV pour l'obtention de subventions (qui la fait vivre) pour ensuite offrir des assurances à prix concurrentiels à ses membres. 😊

Comme plusieurs nouveaux, il n'y a pas si longtemps je n'étais même pas au courant qu'il existait une Fédération sportive de kayak d'eau vive au Québec. Ensuite, comme la plus part d'entre nous, je me suis posé la question suivante : à quoi sert-elle? On entend presque jamais parler de la Fédé, sinon ce qui en ressort est assez négatif. J'ai voulu en savoir plus.

La Fédé gère beaucoup plus le côté compétitif du sport, c'est un fait. Malgré tout, je me suis embarqué parce que je crois que notre Fédération pourrait en faire plus sur le plan récréatif. Je pense qu'on pourrait être mieux servis, mieux représentés, et qu'il y a encore plusieurs choses qui pourraient être faites.

Ceci dit, connaissant l'étendue de la job à faire avec le peu de ressources, je félicite l'important travail que mes prédécesseurs ont fait; travail qui a souvent passé dans l'ombre...



François Diebolt, et très probablement Caroline D'Astous (tous deux aussi membres du club de Montréal) font partis du conseil d'administration de la Fédé. Il y a aussi l'organisme *Surfons Chez Nous*, avec Alexandre Valiquette et Stéphane Tessier (encore des membres du CCKEVM), qui se joignent à la Fédé pour s'incorporer à notre site web. Le club est donc grandement représenté au sein de la FQCKEV!

Je ne suis qu'une petite nouvelle dans ce monde du kayak d'eau vive, mais déjà les gens chaleureux du club de Montréal m'ont permis d'apprécier cette nouvelle passion, et ont fait en sorte que j'ai vraiment envie de m'impliquer. Merci à tous pour vos conseils, sur l'accueil que vous m'avez fait, pour tous les bons moments passé ensemble dans la piscine ou sur la rivière!



Appel à tous :

Seriez-vous intéressés à nous aider à redonner vie à la Fédé?

- Pour améliorer les accès aux rivières
- Pour promouvoir ce sport que nous aimons tant
- Pour que la Fédé puisse mieux représenter ses membres
- Pour acquérir de nouveaux atouts/outils pour mieux desservir ses membres...

Pour poser des questions, pour laisser vos commentaires ou pour donner un peu de votre temps, n'hésitez pas à m'écrire!
info@federationkayak.qc.ca

Au plaisir de faire avancer les choses ensemble!



Julie Crépeau-Boisvert
Directrice Générale, FQCKEV

Le 25^e anniversaire du CCKEVM

L'été dernier, plus de 70 braves membres ont osé relever le défi de la descente des 25 km du Fleuve Saint-Laurent dans le cadre du 25^e anniversaire de leur club préféré!

Nos kayakistes ont mis autour de 5h30 pour parcourir la distance, sous un beau soleil et une température idéale. Bien sûr, plusieurs étaient fatigués à la toute fin, mais ils étaient aussi satisfaits du défi relevé. La descente sociale en a enchanté plus d'un! Certains passaient à travers les rapides de Lachine et Big Joe pour la première fois. Les kayakistes pêcheurs auront vu d'énormes poissons sauter devant eux. Max a été emballé par les 3 tours qu'a faits un des bateaux de rafting Montréal autour de lui. Les contemplateurs voyaient Montréal sous un nouvel angle. Enfin, d'autres ont vibré lorsque les clients de La Ronde criaient dans le Monstre! Le fleuve est gigantesque et tous ont senti le débit qui y passe.

La descente s'est bien déroulée pour l'ensemble des participants. Certains devaient avoir les bras morts à la fin, mais presque tous avaient toujours le sourire aux lèvres à l'arrivée.

Le sympathique M. Dupont avec sa chaloupe de sécurité a été tenu fort occupé. Il a dû évacuer les membres du raft qui a explosé au beau milieu de la pause diner! Que serait une journée d'aventure sans mésaventure?!? Une hypothèse veut que le soleil, bien présent, ait fait monter la pression à l'intérieur des boudins et qu'un d'eux n'aient pu résister à cette trop grande pression. L'équipage du raft a alors été divisé en trois afin de regagner la marina de Longueuil. À noter que les trois derniers rescapés ont pu découvrir un aspect bien urbain des berges de la voie maritime à la hauteur du Pont Victoria : il semble que cet endroit soit en quelque sorte la Plage des Tous-Nues du coin, exclusivement mâles, et que les buissons se permettent même d'être agités par moment!

Le club de golf des Iles de Boucherville nous attendait ensuite pour une bonne bière bien méritée et un bon souper. Maud s'est mérité un prix grâce au plus gros coup de soleil de la journée! Le clou de la soirée est incontestablement la performance endiablée des 7 percussionnistes de Maloukaï. Quel show ces filles nous ont fait!! Très peu ont pu résister à la tentation de se déhancher sous leurs rythmes africains et brésiliens! Malgré toute l'énergie dépensée sur l'eau au cours de la journée, il y en avait encore énormément sur la piste de danse!

Merci à nos commanditaires Chaco (Merrell), et MEC qui nous ont permis la distribution de nombreux prix de présence. Merci à KSF (*Kayak sans frontière*) pour l'utilisation de leur terrain lors de la mise à l'eau et à ABV (*Aventures en eau-vive*) pour les guides et le raft qui malheureusement n'a pas terminé la descente!

Les dessous du 25^e anniversaire

Les organisateurs de cette journée avouent avoir espéré rendre cette journée encore plus grandiose par la participation d'autres clubs nautiques non motorisés, que ce soit de kayak de mer, de canot et de kayak de rivière. Des médias avaient été invités à participer à la fête tout comme certains organismes œuvrant dans le domaine environnemental et dans la protection des cours d'eau. Malgré toute l'énergie dépensée dans ce sens, ces efforts n'ont pas été couronnés de succès. Par contre, le dynamisme et l'enthousiasme de nos propres membres auront fait de cette journée une grande réussite! Il reste maintenant à voir si quelques-uns oseront répéter cet exploit dans l'avenir!

Bertrand Bouchard
et les membres du comité organisateur du 25^e anniversaire :
David Proulx
Maud Carmichael
François Tessier
Émeline David



Pagayer plus vert: Par Adriane Blattel

En général les pagayeurs sont assez conscients des enjeux environnementaux car on passe beaucoup de temps dans l'eau et on a une bonne raison pour promouvoir la protection des rivières. On ne veut pas qu'un troisième bras pousse dans notre dos à cause d'une qualité d'eau douteuse. Par contre, notre sport exige beaucoup de matériel et nous amène à rouler beaucoup, moi la première, au point qu'on pourrait considérer le kayak comme un sport motorisé!! Comment peut-on prôner sérieusement la sauvegarde des rivières tout en contribuant aux gaz à effet de serre avec nos émissions pour aller faire du kayak? Comment peut-on se plaindre de la construction de nouveaux barrages lorsqu'on consomme de l'électricité comme tout le monde? Et nos kayaks, fabriqués en plastique, pas spécialement écolo non plus... Mais au lieu de désespérer, repensons à nos habitudes. Il y a des petites et grandes choses que nous pouvons faire. Voici quelques idées, dont certaines plus 'pratiques' que d'autres, pour pagayer plus 'vert'. Je ne suggère pas de tout faire, mais de prendre les idées qui nous semblent réalisables. N'hésitez pas à rajouter à cette liste!

Idées écolos –

Pour se rendre à la rivière :

1. Pagayer localement. Pour les Montréalais, la Vague à Guy est forcément un choix plus vert que la Gatineau.
2. Rester sur place plus longtemps. Puisqu'on ne pourrait pas se priver de la Gatineau, allons-y pendant plusieurs jours.
3. Se faire un rack à kayak derrière son vélo pour se rendre au playspot local. Et avoir l'air malin!
4. Covoiturer au max, se donnant rdv sur le chemin. (Note : la navette peut être faite même sans place supplémentaire dans les chars. Il faut tous aller au put-in, puis ensuite on enlève tout le stock et les conducteurs amènent la plupart des voitures au take-out. La navette sera moins efficace mais le trajet pour se rendre, plus écolo)
5. Se rendre dans une seule voiture et amener un vélo si la navette est courte. Méthode déjà testée par l'auteur sur la Petite-Nation. Comme c'est plus facile à cacher qu'une voiture, on a constaté un autre avantage : pas de risque de vol au take-out!
6. Les petits kayaks (ou d'ailleurs, les kayaks gonflables) rangés à l'intérieur du char sauvent BEAUCOUP de gaz car ça préserve beaucoup plus l'aérodynamisme du char
7. Se procurer une voiture qui consomme peu, une voiture hybride, ou alors une voiture qui consomme du gaz végétal
8. Enlever les racks lorsqu'on roule sans kayak (en semaine ou hors saison)

9. Acheter localement, comme par exemple des légumes de ferme sur le chemin
10. Si c'est loin (comme par exemple la Gaspésie), se rendre en train ou en bus puis louer des kayaks (et éventuellement une voiture) sur place
11. Convaincre notre club de se lancer dans le transport en commun : acheter un bus qui pourra tirer le trailer; trouver une place pour stocker tous nos kayaks ainsi que ceux de location près d'un métro où le bus serait stationné...

Pour la navette :

1. Park & play – pas besoin de faire une navette
2. Faire la navette en train – possible pour certaines sections comme la Haute Batiscan
3. Faire la navette en vélo, en faisant du pouce, en marchant
4. Se rendre en une seule voiture et payer quelqu'un du coin pour conduire la voiture au take-out (se fait couramment par endroit)

Pour le stock :

1. Avoir l'air retro en gardant le même bateau pendant 15 ans (je dis ça juste comme ça, pas de raison particulière).
2. Achetez du stock d'occasion
3. Réparer au lieu de jeter
4. Acheter seulement ce dont nous avons besoin
5. Fabriquer nous-mêmes des affaires
6. Acheter du stock fabriqué localement
7. Se servir du même stock pour différentes activités (même casque pour faire du snow, les sous-vêtements pour le ski, la jupette pour soirée formelle...)
8. Avoir du stock inapproprié et retro comme un chandail en laine au lieu d'une polaire
9. Louer au lieu d'acheter ; acheter ensemble un/des kayaks ; pourquoi pas démarrer une co-op de kayak?

Pour la rivière elle-même :

1. Ramasser nos déchets
2. Participer aux événements de nettoyage des berges
3. Consommer moins d'électricité à la maison
4. Mettre la pression sur les gouvernements pour mieux gérer la consommation de l'énergie, sa vente, son développement, et la protection des rivières en générale
5. Établir des bonnes relations avec les riverains et autres utilisateurs de la rivière (pêcheurs, canoteurs) afin de recruter encore plus de supporteurs de la rivière

6. Encourager les nouvelles recrues, qui donneront une voix supplémentaire à la rivière

Bon, si vous avez lu jusqu'à la fin de cette longue liste c'est que vous êtes particulièrement motivés, ou alors que vous n'avez rien à faire que de penser aux milles façons d'améliorer notre sport. En tout cas partageons les meilleures pratiques et astuces pour pagayer encore plus vert!



Pagayer à Ottawa ?

De passage à Ottawa ? Pour pagayer, plusieurs choix s'offrent à vous dont les suivants : Le pont Champlain avec de très belles vagues à surf le long du muret sur la rive Nord de l'île Bates, Le stade de slalom «Pumphouse» en plein cœur d'un beau parc un peu à l'ouest du centre-ville et une petite descente relax sur la rivière Jock au printemps ou après une forte pluie.

Le pont Champlain nécessite un niveau haut pour que les vagues soient les plus belles; ce sont 2 à 3 rouleaux très larges suivi d'un train vague puissant qui mène dans une rivière TRÈS large. J'ai nagé là une fois au printemps et la récupération m'a semblé longue malgré mon dry... Le long du muret, un beau contre-courant permet d'observer les autres kayakistes et de faire de nouvelles connaissances.

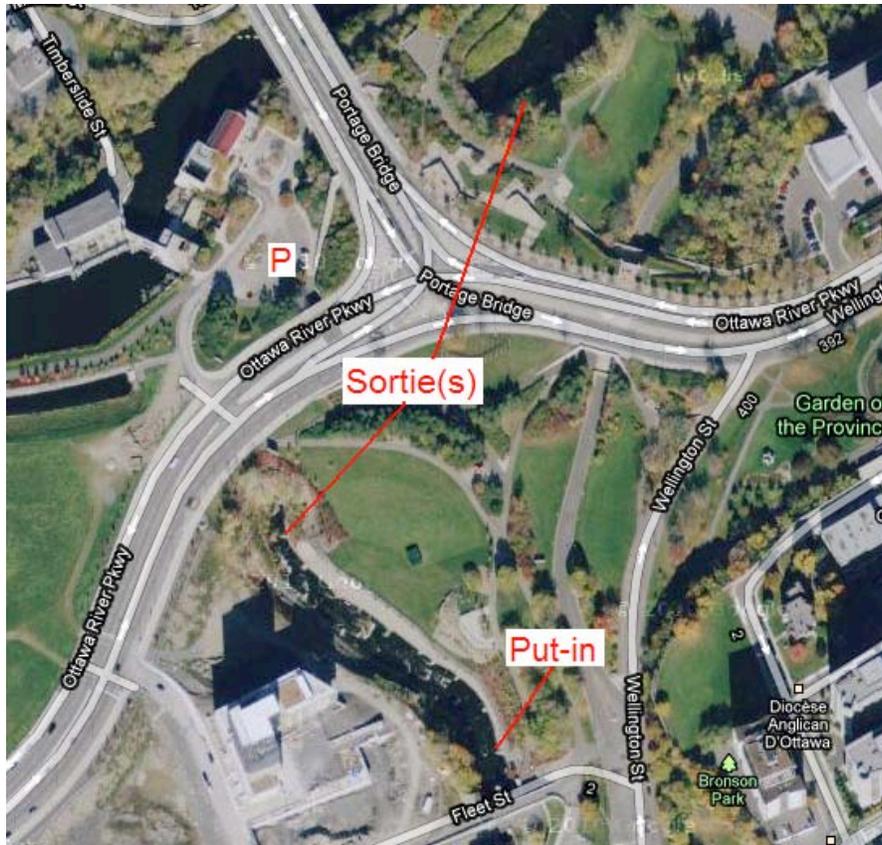
Le stade de slalom de la station de pompage est plutôt étroit et pas trop difficile mais il y a plusieurs rouleaux à percer pour atteindre de beaux contre-courants plus ou moins faciles d'accès. Pour pratiquer sa technique, c'est idéal ! On peut remonter au put-in à pied facilement plusieurs fois comme à Valleyfield par contre le bas est plus difficile et il n'y a pas de planiol (le site n'est donc pas approprié pour les débutants). Il peut parfois y avoir des compétitions donc il faut se renseigner pour éviter ces périodes et aussi payer \$5 pour le droit d'entrée à ce site parfaitement entretenu. A la fin de la journée, on peut continuer dans le tunnel (expérience assez unique car il fait très sombre).

J'ai aussi été une fois sur une rivière avec quelques R1, R2 (et planiols) sur environ 5 kms située à une quinzaine de kms à l'ouest d'Ottawa: la rivière Jock. Il faut un niveau d'eau très haut pour cette section facile. Infos sur mon « blog » : qcrivers.blogspot.com

Pour ce qui est de louer de l'équipement, le quartier Westboro avec MEC and Trailhead est tout indiqué.

Pour plus d'informations sur ces trois sites de kayak et bien d'autres à Ottawa, je vous conseille le site :
<http://www.cdb-ottawa.com/drupal/en/node/2>

Frédéric Ménagé
Secrétaire du CCKEVM



Tu trouves que les gens du club sont fins?

Voici l'occasion de leur dire...

« un gros MERCI! »



J'ai besoin d'environ 12 personnes pour le kiosque

QUAND : Festival Plein Air, 14 au 16 mai 2010
OÙ : L'Île Sainte-Hélène, Mtl.
PRÉPARATION : Rien à préparer, le kiosque est déjà monté!
QUOI DIRE : Jaser de kayak et répondre aux questions faciles des festivaliers!
DURÉE : Entre 1 heure et 1 journée, selon ton implication

- Vous pouvez faire du kayak à l'arrière du kiosque!
- Profitez-en pour visiter le site du Festival!
- Donnez-moi un coup de main, c'est pour une bonne cause...

Contacte-moi :
Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane
vice.president@cckevm.org

ASSURANCE avec MEC **Le saviez-vous?**

Co-operators offre aux membres de MEC une assurance **sans frais** pour une quantité illimitée de voyages de deux jours à l'extérieur du Québec.

Cette assurance voyage vous protège lorsque vous pratiquez vos activités de plein air:

- Escalade
- Kayak de rivière
- Vélo de montagne et plus encore

AVANT de PARTIR :

Composez le **1.800.449.4084** pour activer votre protection quelques jours avant votre départ.

EN CAS D'URGENCE téléphonez à l'un de ces numéros :

1-800-995-1662 (sans frais au Canada et USA)

1-800-842-08420 (sans frais au Canada et USA)

00-800-842-08420 (sans frais de partout ailleurs)

416-340-0049 à frais virés

604-639-8849 à frais virés

En quoi consiste l'assurance de deux jours?

En gros c'est très complet :

Couvert dans le reste du Canada et partout dans le monde

24h/24h sans frais

3 000\$ pour réparation de dent (accident seulement)

2 000 000\$ en cas de maladie, blessure, transport d'urgence

3 000\$ en dépense courante pour votre compagnon de voyage (si vous êtes à l'hôpital)

3 000\$ Transport d'un proche pour qu'il vienne vous regarder faire pitié

Tous les détails à cette adresse :

<http://mec.cooperatorstravelinsurance.ca/content/twoDayPackage.php>

Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane
Vice président cckevm

MICMON PLASTICS nouveau partenaire 2010 : Réparation professionnelle de kayak

- Kayak craqué, fissuré, déchiré ou trop usé
- Hiloire craqué
- Des vis ont déchiré le plastique

« En 2008, je croyais que mon kayak était bon pour les poubelles. Je l'ai fais réparer par MICMON et la réparation ne montre aucun signe d'usure! Ceux qui me connaissent savent quel traitement inhumain je réserve à mon kayak... Croyez-moi, vous pouvez faire confiance à MICMON. Plus solide que l'original, économique et écologique! »
Alex de Matane



Avant

Après

J'ai négocié l'entente suivante :

- Sur présentation de la carte de membre cckevm 2010
- 10% de rabais sur réparation de kayak
- Garantie de 1 an sans frais sur toutes les soudures

MICMON PLASTIC

Situé à Valleyfield

MicMonPlastics.com

micmon@rocler.com

Alexandre Valiquette, alias Alex de Matane
Vice.president@cckevm.org



Dynamic Duo, Jackson Kayak....Maintenant disponible en location au cckevm...

Pour les curieux :

<http://www.coloradokayak.com/Jackson-Dynamic-Duo>

Pour les curieuses :

Oui, celui du club est vert lime aussi !



Tous les détails pour la location du duo seront disponibles sous peu.

Alexandre Valiquette, pour le CA du cckevm

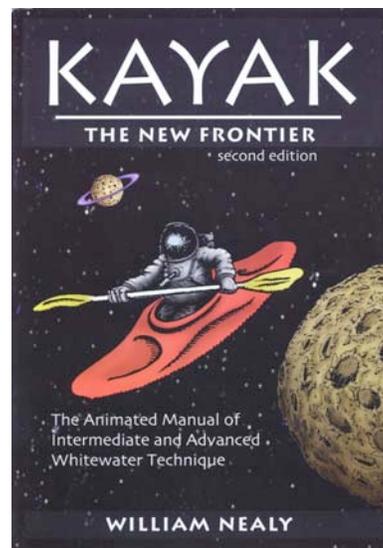
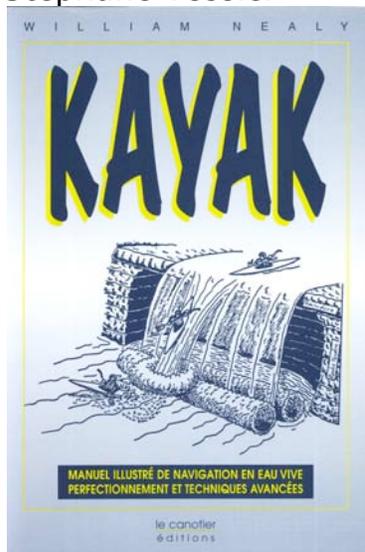
Nouvelle édition d'un classique essentiel

Il y a quelques livres que tout kayakiste devrait avoir vu, sinon lu d'un bout à l'autre; Kayak de William Nealy est un de ceux-là. Ce livre de 172 pages illustrées montre les techniques de pagayage, le jeu dans les vagues et les rouleaux, le sauvetage en eau vive et l'hydrologie des rapides en plus d'autres techniques. Il a été traduit en français par Paul Villecourt.

Il vient d'être complètement mis-à-jour (2007) pour tenir compte de l'évolution des bateaux et des nouvelles dynamiques entre l'eau et les kayakistes d'aujourd'hui. Par contre cette 2e édition est écrite en anglais (version originale). J'ai contacté Éric Leclerc des Expéditions Plein Air, qui importait la version française de la 1^{ère} édition et il n'était pas au courant de cette 2e éd. Donc elle n'est probablement pas encore disponible en français.

J'ai vu la 2e édition (en anglais) aux boutiques La Cordée (Montréal et Laval).

Bonne lecture,
Stéphane Tessier



Les ribs de camping : Par Caroline Tremblay

Le printemps arrive avec la crue printanière et le retour des BBQ et des feux de camps. J'ai pensé partager ma recette de « côte-levées-toujours-parfaites » pour le retour des beaux jours. Ce repas est très pratique pour le camping puisqu'on cuit la viande à l'avance et qu'il ne reste ensuite qu'à réchauffer succulente pièce au dessus du feu de camp.

La préparation est très facile et se fait facilement pendant qu'on prépare le reste de son kit de camping.

Vous aurez besoin :

- des côtes-levées de porc, peu importe la qualité;
- du sirop d'érable (environ 1 tasse, au goût);
- de la sauce pour côtes-levées style BBQ (j'adore la sauce Diana).

Quand je dis « peu importe la qualité » pour la viande, c'est que souvent, les côtes levées meilleur marché sont plus coriaces que les côtes levées qu'on paie plus cher lorsqu'elles sont cuites directement sur le BBQ. Avec la pré-cuisson dans de l'eau sucrée, toutes les côtes-levées deviennent très tendres et elles se défont toutes seules. La pré-cuisson permet aussi d'enlever le surplus du gras.

Tout ce qu'il y a à faire, c'est de faire mijoter les côtes-levées à feu très doux dans l'eau sucrée. Une mijoteuse (crock-pot) fait des miracles ! Pour les perfectionnistes, il est préférable de mettre la viande dans l'eau froide au départ et monter la température lentement. Ça permet à la viande de garder un maximum de sucs et ça permet d'enlever l'écume qui se forme à la surface de l'eau au début de la cuisson. Ainsi, le liquide de cuisson demeure plus clair pour sa réutilisation.

Il faut laisser bouillir jusqu'à ce que la viande ait commencé à rétrécir sur les os et/ou jusqu'à ce que la viande devienne tendre. Si on laisse cuire trop longtemps, la viande sera tellement tendre qu'elle ne tiendra plus sur les os, ce qui complique le bronzage sur le BBQ.

Ensuite, il ne reste qu'à mettre la sauce sur la viande et à mettre le tout dans un grand Ziploc dans la glacière. Quand vient le temps de manger, il ne reste plus qu'à mettre la viande au dessus du feu pour la faire griller et la réchauffer. J'utilise une grille qui se referme sur la viande pour ne pas perdre mon précieux repas.

Quand la pré-cuisson est terminée, je filtre le liquide et je le conserve au congélateur jusqu'à la prochaine utilisation. Comme ça, mon liquide se concentre en goût à chaque fois et les résultats sont encore meilleurs.



BON APPÉTIT !