



AUTOMNE 2011

EN PRIMEUR DANS CETTE ÉDITION...

Sujets chocs: AGA, élections, sauvetage extrême, culture, BD, et bien plus...

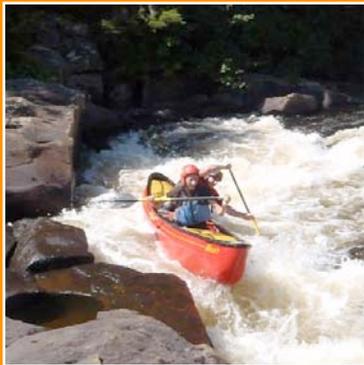
Page 2:.....	Mot du président
Page 3:.....	Élections 2011-2012
Page 4:.....	Sauvetage extrême
Page 8:.....	Nouvelles de la fédération
Page 9:.....	Récit: Le Grand Canyon
Page 12:.....	Kayak inter-culturel
Page 13:.....	Les aventures de Pinso
Page 14:.....	Convocation AGA
Page 15:.....	Long Boat Girl



Ré-entrée dans la Rouge

Quoi de mieux qu'un petit saut après un portage afin de se rafraîchir un peu !

2011



Assomption

2011/08/27

LE MOT DU PRÉSIDENT:

FÉLIX MARTEL

Alors que le soleil se couche tranquillement sur cette 28e saison d'activités au CCKEVM, je prends ce moment pour vous inviter à participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu samedi le 19 novembre prochain à la Salle Belle Gueule. Vous trouverez les coordonnées et autres renseignements dans l'avis de convocation qui se trouve dans cette édition du P'tit Rappel.

Nous avons pris la décision de déplacer l'évènement à la suite de commentaires et demandes de membres. Des membres ont demandé à ce que le club organise un party pour souligner la fin de la saison. L'AGA semblait donc l'occasion toute indiquée pour tenir celui-ci. Nous avons eu des commentaires à l'effet que la salle où avait lieu l'AGA depuis quelques années était plutôt « plate », alors, nous avons décidé de changer pour la Salle Belle Gueule. Les plus « anciens » se souviendront de cette salle, car le club y a tenu ses assemblées générales à quelques reprises il y a de cela plusieurs années. Il s'agit d'un endroit particulièrement agréable pour la tenue d'un tel évènement.

L'assemblée générale annuelle sera donc suivie du traditionnel souper communautaire, et par la suite d'un party en bonne et due forme animé par un DJ. Il est important de noter que vous n'êtes pas tenus de participer à tous les volets de l'AGA. Certains ne viendront que pour l'Assemblée, d'autres ne viendront que pour le party. C'est votre choix.

Pourquoi une AGA ?

Le CCKEVM est une société dûment incorporée selon la Loi sur les entreprises du Québec en tant qu'organisme sans but lucratif (OSBL). La Loi prévoit que toute OSBL doit tenir une assemblée générale au moins une fois à chaque année. C'est à cette occasion que l'OSBL doit dévoiler ses résultats (financiers et autres) à ses membres. C'est aussi à cette occasion que les membres sont appelés à approuver ou désapprouver les actions de ses administrateurs et à choisir de nouveaux administrateurs lorsque les mandats de ceux-ci arrivent à terme.

L'AGA, c'est la meilleure occasion pour se faire entendre. Le club, ce n'est pas seulement l'affaire de quelques personnes. C'est l'affaire de l'ensemble de ses quelques 350 membres. Ce sont ces membres qui déterminent les orientations que le club prendra pour les années à venir. C'est pour cette raison que plus la participation à l'AGA est importante, plus les décisions qui se prennent tiennent compte des attentes des membres.

Comme à chaque année, la moitié du conseil d'administration doit être renouvelé. Sur les quatre postes en élection (vice-président, secrétaire, directeur des communications, directeur pédagogique), trois des personnes en poste ont déjà fait savoir qu'ils ne se présenteront pas à nouveau. Cela veut forcément dire que le conseil d'administration comptera au moins trois nouveaux visages pour l'an prochain. Si vous aimeriez avoir votre mot à dire dans le choix de ces nouveaux administrateurs, soyez-donc de la partie !

**UNE AGA
QUI
COMPTE**



Election 2011-2012: Nouveaux mandats, des postes convoités, du pouvoir et du prestige....

FRÉDÉRIC MÉNAGÉ

Patrick Allen, John Payne et François Bergeron-Proulx terminent leurs mandats d'administrateurs au sein de l'administration du CCKEVM. Ils ne se représenteront pas à leurs postes. Si vous avez envie de vous impliquer dans votre club, c'est le moment !

Descriptions des postes :

Le/la **vice-président(e)** remplace le/la président(e) à la demande de ce dernier(ère) ou en toute circonstance nécessaire; il voit à toute question que peut lui référer le conseil.

Le/la **directeur(trice) pédagogique** est responsable de l'organisation des stages d'initiation, de perfectionnement ou de toute autre session de formation offerte par l'entremise du club, des compétitions et du matériel didactique et généralement de toute question concernant l'organisation technique ou physique du club et de ses activités.

Le/la **directeur(trice) des communications** est responsable du bon fonctionnement de la liste de courriels et/ou du forum de discussion. Il/elle voit à ce que les règles d'utilisation de cette liste et/

ou de ce forum soient respectées. Il/elle a le pouvoir d'exclure de manière permanente ou temporaire un membre récidiviste. Il/elle s'assure que les membres soient informés des décisions importantes du conseil d'administration au cours de l'année. Il/elle s'assure du bon fonctionnement du comité du journal. Il/elle s'assure du bon fonctionnement et de la mise à jour du site web avec l'aide du webmestre bénévole qu'il est chargé de recruter si le poste est vacant. Il/elle est aussi responsable de la boîte vocale du club et de sa mise à jour régulière.

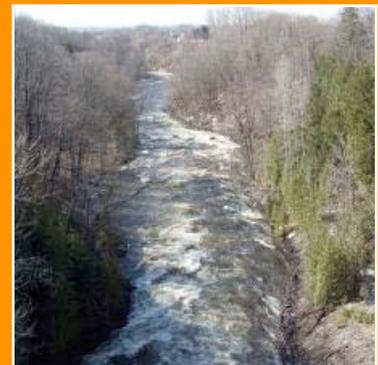
Le/la **secrétaire** a les responsabilités des livres, des archives du club et de la liste permanente des membres; il/elle voit à la distribution de tout document, ainsi qu'à la correspondance sous l'autorité du/ de la président(e); il/elle envoie et reçoit tous les avis requis par le présent règlement, y compris les avis qui le/la concerne personnellement.

N'hésitez pas à contacter pedago@cckevm.org (John), communications@cckevm.org (Pat), vice.president@cckevm.org (François) ou secretariat@cckevm.org (Fred) si vous souhaitez des précisions.

NB : Le poste de secrétaire sera aussi mis en élection et je prévois de me représenter.

Frédéric Ménagé

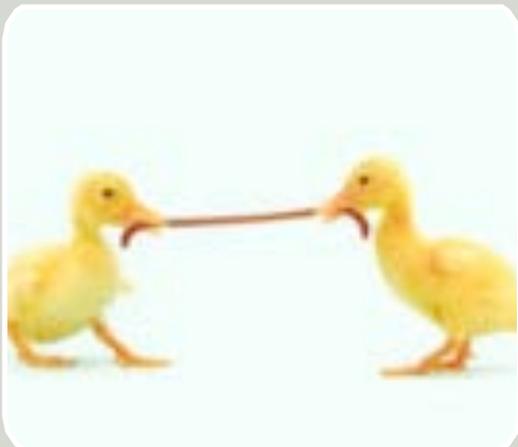
2011



Festival: Vagues-en-Ville

Souvent une des premières sorties de l'année. Un petit joyau dans un cadre urbain à Québec, une solide organisation, et une belle occasion de renouer de façon sécuritaire et progressive avec notre sport de prédilection.

A l'an prochain, déjà !



Où j'ai réussi à passer



SAUVETAGE EXTRÊME SUR LA MOOSE...

CATHERINE BLANCHETTE

On parle souvent de sécurité en rivière, mais on a rarement un cas concret à analyser. Le 15 octobre dernier, mes amis et moi-même avons sauvé la vie d'un pagayeur sur la Bottom Moose aux États-Unis. Une expérience marquante que je veux vous partager afin que vous puissiez mieux réagir si vous vous retrouvez face à semblable situation. La première partie raconte l'accident et le sauvetage. Sans en faire un roman savon, je vous fais part des émotions vécues, puisque la gestion du stress et des émotions fait partie intégrante d'un sauvetage réussi. En seconde partie, vous trouverez les conclusions que la victime a tirées elle-même de son aventure. Très instructif et bien réfléchi. À lire absolument. Petite note : je ne nommerai aucun nom, puisque je considère le déroulement du sauvetage plus important que « Qui a fait quoi ».

MooseFest 2011, un rendez-vous annuel très prisé où se regroupent pagayeurs de tous horizons. La rivière offre un

paysage imprenable et des rapides de classe 4 et 5, jusqu'à du 5.1 pour Crystal Falls. On se trouvait en amont de Crystal, au rapide Powerline, un seuil d'environ 5 pieds. On est passés à la queue-leu-leu, jusqu'à ce qu'un kayakiste reste collé dans le rappel. On a levé les pagaies pour signaler aux autres d'attendre, mais le pagayeur suivant était déjà engagé et ne pouvait s'arrêter. Il a alors ralenti et changé sa trajectoire, ce qui l'a fait tomber de côté dans le seuil, sans vitesse, et il est resté collé à son tour.

**UNE VIE
DE
SAUVÉE !**

J'étais une vingtaine de pieds en aval. Je voyais le bateau collé, mais pas le pagayeur, j'ai donc compris qu'il était toujours là. La configuration de la rivière nous permettait difficilement de lui venir en aide. Les kayakistes basés sur l'îlot de roche central n'avaient pas de place pour sortir et lancer une corde. Un kayakiste a réussi à sortir rive droite pour lancer une corde, mais elle est revenue vide. Le pagayeur est resté entre 1 et 1:30min sous l'eau. Lorsqu'il est sorti, il était inconscient.

SAUVETAGE SUR LA MOOSE...SUITE.

On a tous commencé à pagayer dans sa direction et deux kayakistes ont réussi à l'attraper et sortir sa tête de l'eau. Malheureusement, une collision avec une roche l'ont fait l'échapper. Je me suis mise à crier pour avertir les autres pagayeurs. J'ai voulu siffler, mais même si mon sifflet était tout juste devant moi, la panique le rendait inaccessible. J'ai donc continué à crier.. Étant donné les forts courants d'eau, la victime a coulé, puis est remontée à la surface juste à côté de moi. Il avait le visage dans l'eau, alors je l'ai retourné. À ce moment, j'ai vraiment réalisé l'urgence de la situation : il était inconscient, blanc comme un drap, les lèvres cyanosées (bleu schtroumpf !) et les yeux grands ouverts, complètement sortis de leurs orbites. Je me suis dit qu'il était mort...

Je me suis alors demandé quoi faire. Je lui fais le bouche-à-bouche dret là, sur l'eau? Le RCR? Je fais quoi? J'ai ensuite réalisé que la seule chose que je pouvais faire à ce moment-là précis, c'était de nous sortir de la merde tous les deux. On était tout juste en haut de Crystal Falls (classe 5.1). Je savais ce qui s'en venait et je savais surtout que si je le lâchais, s'en était fini pour lui. J'ai donc essayé de me diriger vers la berge, mais je ne pouvais pagayer que d'une seule main, ce qui était presque inutile considérant le courant. De l'autre, je gardais sa tête hors de l'eau. Drôle de sentiment que de descendre des seuils et rapides avec un cadavre dans la main, qui frappe les roches, qui frappe le kayak... Sur lequel je me suis même appuyée quelques fois pour garder mon équilibre...

J'ai crié pour alerter les gens sur les berges. J'avais besoin d'aide, mais on pouvait difficilement m'aider. Mon ami qui me suivait m'a parlé pour me rassurer, ce qui m'a permis de me recentrer sur ce que

j'avais à faire. Mais comme il n'avait jamais fait la rivière, il a prit la sage décision de s'arrêter plutôt que de risquer de se transformer en une seconde victime.

J'aurais voulu qu'on me lance une corde, mais j'avais une vision tunnel. Je voyais sur 20-30 pieds au maximum, et juste en avant. Toute corde lancée d'ailleurs aurait été inutile, je ne l'aurais jamais vue. Mais un moment donné, j'ai vu une corde atterrir directement sur ma jupette, sur toute sa largeur. Il m'a fallu une seconde ou deux pour le réaliser avant de lâcher ma pagaie et l'attraper. Malheureusement, j'étais au bout de la corde et le poids de deux personnes plus un kayak était trop lourd : j'ai choisi la victime plutôt que la corde, et l'ai lâchée.

J'ai repris ma pagaie pour continuer à orienter le bateau. J'ai réussi à me rendre près de la rive droite et j'ai tenté d'agripper des roches, mais en vain : trop de poids, trop de vitesse. J'ai sauté un dernier seuil d'environ cinq pieds avant de tomber dans une petite crique. C'est à ce moment-là seulement que je l'ai entendu grogner pour la première fois. Un bruit sourd, mais bien présent. Il respirait! Un homme s'est jeté à l'eau pour l'attraper et le sortir. Je suis sortie à mon tour pour aller l'aider. La victime avait repris légèrement conscience, juste assez pour grogner et respirer difficilement... Je me suis placée à la tête pour lui parler et le rassurer. Je voulais qu'il entende une voix connue et dans sa langue maternelle.

On a tout enlevé et découpé au couteau : casque/veste/drysuit... J'avais perdu mon couteau dans l'aventure, mais quelqu'un d'autre en avait un. On l'a gardé allongé sur le dos pour dégager ses voies respiratoires. Ses yeux étaient toujours hors de leurs orbites, les lèvres encore bleues, mais il grognait de plus en plus. Il a commencé à bouger la bouche, à réagir à l'environnement. On voyait qu'il voulait parler, mais son corps ne répondait pas. Il

a cligné les yeux une ou deux fois et du liquide a commencé à sortir de sa bouche. On a voulu le tourner sur le côté, mais à ce moment-là, il s'est complètement redressé et a commencé à cracher, puis à parler. Il était en état de choc, mais alerte. Il pensait encore être dans le trou. Il cherchait son bateau, sa pagaie...

Des gens s'étaient placés en amont du seuil pour empêcher tout autre kayakiste d'arriver sur nous. Après quelques minutes, il a fini par reprendre totalement ses esprits. L'ambulance avait été appelée, mais les secours ne pouvaient se rendre jusqu'à nous étant donné l'environnement trop escarpé. Il s'est donc levé et on l'a guidé jusqu'en haut, puis dans la forêt où il a dû s'arrêter par manque de force. Les secours sont venus à notre rencontre et on a pu le placer sous oxygène. Quelques minutes plus tard, il s'est mis à vomir : que du liquide, mais du liquide rouge... On s'inquiétait de blessures internes jusqu'à ce qu'il nous dise avoir bu pas mal de Gatorade rouge... Un gros soulagement, je vous assure! Il est resté sous oxygène une dizaine de minutes avant de se relever pour rejoindre l'ambulance qui attendait en dehors de la forêt.

Miraculeusement, il n'a aucune séquelle ni courbature de cet accident. Les tests à l'hôpital ont montré l'absence totale d'eau dans ses poumons et ses premiers tests sanguins sont parfaits... Considérant le cadavre blanc et bleu aux yeux exorbités que j'ai tenu hors de l'eau pendant 3 minutes, c'est un miraculé, un vrai.

Nous étions un groupe de cinq et la victime était l'un de nous. C'est moi qui ai tenu la victime, mais ça aurait pu être n'importe qui d'autres. Chacun de nous a contribué à sa façon à faire de ce sauvetage une réussite. Pagayez avec des gens de confiance, ils vous sauveront peut-être un jour la vie.

Avec le recul, voici quelques réflexions.

- Gardez votre équipement à portée de main, sinon vous ne le trouverez jamais en situation d'urgence. Même si mon sifflet était sur le devant de ma veste, dans ma tête il était complètement inaccessible.
- Dans une autre configuration de rivière (niveau moins élevé, rapide moins dangereux), un kayakiste expérimenté aurait pu partir devant moi pour alerter les gens sur les berges et ainsi organiser une aide plus efficace (corde, nageur encordé, etc.). J'aurais aussi pu attacher la victime à ma corde de remorquage afin de pouvoir pagayer avec mes deux mains et le sortir plus rapidement, en m'assurant bien sûr qu'il garde le visage hors de l'eau pour ne pas empirer sa situation. J'aurais enfin pu tenir la corde de remorquage d'un autre kayakiste qui nous aurait remorqués. Mais encore ici, la situation dans laquelle j'étais ne permettait aucune de ces options.
- Une fois la victime sortie de l'eau, on l'a couchée sur le dos pour dégager ses voies respiratoires. On n'a pas pensé regarder dans sa bouche pour voir la présence de liquide et l'enlever pour éviter qu'il ne s'étouffe.
- La personne qui tenait le couteau pour découper le drysuit tenait la lame vers la poitrine de la victime. Une petite erreur et la lame aurait pu le blesser à la gorge ou au thorax. Pensez mettre la lame en dessous du matériel et couper en tirant vers le haut.
- Son drysuit plein d'air et sa veste de flottaison ont probablement contribué à le garder dans un entre-deux dans le rappel. Par contre, ils m'ont vraiment aidé à garder sa tête hors de l'eau en le faisant flotter davantage. S'il avait eu un drytop/drypants, il aurait été plein d'eau, plus lourd et donc plus difficile à garder à flot.
- On néglige les assurances. Personne parmi nous n'était assuré. Si des soins médicaux plus poussés avaient été nécessaires, ils lui auraient sauvé la vie, mais l'auraient laissé avec une dette financière non négligeable. J'ai vraiment réalisé à quel point un accident arrive vite et à partir de maintenant, je serai toujours assurée pour mes voyages, même s'ils ne durent qu'une seule journée.
- On m'a dit par la suite que le court moment où j'avais tenu la corde nous avait évité de dériver vers la portion la plus dangereuse du rapide. Impossible pour moi de corroborer ces dires, mais une chose est sûre. Chaque petit geste compte et c'est un ensemble de petits éléments qui ont permis de lui sauver la vie.

Un rapport d'accident a été mis en ligne sur le site d'American Whitewater. Je devrais ajouter ma version de l'événement sous peu. <http://www.americanwhitewater.org/content/Accident/detail/accidentid/3578/>

Voici maintenant les conclusions du rescapé.

La situation décrite ci-haut est survenue malgré mes nombreuses formations en eau-vive, mon expertise en gestion des risques et mon expérience en tant que guide de rivière. Personne n'est à l'abri d'un accident : il n'en tient qu'à vous d'apprendre un maximum de ce témoignage.

Mes échanges avec les personnes qui m'ont sauvé me font réaliser que l'événement les a beaucoup marquées, plus que je ne l'ai été moi-même. L'important, c'est que cette situation ne leur soit pas nuisible dans le futur, car ils ont fait une maudite belle job ! Ils n'ont fait aucune erreur dans ce sauvetage : ils ont fait de leur mieux avec leurs forces, leurs compétences, la rivière et le stress de la situation!

Les erreurs qui ont causé cette situation d'urgence sont simples et évitables.

Erreur 1: Le défi était beaucoup plus grand qu'il n'aurait dû l'être. Le niveau de la rivière était à 5 pieds au lieu des 3,5 pieds prévus, mais comme j'avais parcouru 500km pour cette section, je l'ai descendue malgré mon inconfort.

Erreur 2: Je pagayais avec des gens beaucoup plus en contrôle de leurs embarcations. J'avais peur de les ralentir et je n'ai pas communiqué cette crainte.

Erreur 3: Contrairement à mon habitude, j'ai fait plusieurs rapides avec conséquences sans les analyser d'abord. Heureusement, il ne m'est rien arrivé durant leur descente.

Erreur 4: Le grand nombre de pagayeurs présents au festival et sur la rivière a fait en sorte que je me sentais invincible.

Erreur 5: Bien que facilement traversable, les conséquences d'une nage dans le trou en question ont été sous-estimées lors de mon analyse.

Erreur 6: En amont du seuil, un premier groupe de kayakistes m'a dépassé. Et comme j'ai eu peur que d'autres me dépassent, j'ai suivi ce groupe par crainte de faire attendre mes amis. Je n'ai pas attendu le signal qui indiquait que c'était à mon tour de m'engager dans le rapide comme à l'habitude. Hors, un kayakiste était pris dans le remous et j'ai reçu un signal d'arrêt à la dernière seconde. Je n'ai pas pu immobiliser mon embarcation, mais j'ai réussi à éviter le kayakiste en sautant le seuil. Je n'avais plus de vitesse, alors j'ai chaviré et je suis resté coincé dans le remous. Si la courtoisie et la communication d'usage avaient été présentes entre moi et les autres pagayeurs, la situation d'urgence n'aurait jamais eu lieu.

Erreur 7: J'avais besoin de vitesse pour traverser le rappel. Par crainte de blesser le kayakiste, j'ai ralenti plutôt qu'accélééré. D'un autre côté, si j'avais accéléré, j'aurais pu gravement blesser le kayakiste ou encore causer une situation d'urgence beaucoup plus grave.

Erreur 8: J'ai paniqué lorsque j'étais pris dans le trou. Conséquemment, j'ai perdu mon souffle plus rapidement.

Erreur 9 : Il n'y avait aucun secouriste prêt à lancer un sac-à-corde, ni de nageur encordé à proximité du trou. J'avais déjà perdu conscience lorsqu'un premier sac a été lancé.

Voici les forces qui ont fait en sorte qu'une vie a été sauvée.

Force 1: Nous avons pagayé en groupe de cinq toute la journée. Je n'ai jamais été seul et quelqu'un du groupe était à proximité du trou dans un contre courant. Les autres étaient plus bas, prêts à agir.

Force 2: Nous étions tous expérimentés et entraînés en sauvetage en eau-vive et premiers soins. Ainsi nous avons les connaissances requises pour mieux réagir et mieux gérer ce type de situation.

Force 3: Ma combinaison étanche Meridian en Goretex m'a gardé au chaud et au sec tout au long du sauvetage et elle ne s'est pas abîmée malgré les nombreuses roches frappées. L'air accumulé dans ma combinaison et l'excellente flottabilité de mon VFI Ronin Pro ont permis de garder ma tête hors de l'eau plus facilement tout au long du sauvetage.

Bien que cette expérience ait été extrêmement stressante, je suis heureux de l'avoir vécue et de m'en être sorti indemne. Il peut s'avérer difficile de reconnaître nos erreurs quotidiennes tant et aussi longtemps que nous ne passons pas à un cheveu de perdre la vie. Je sais qu'une noyade peut arriver très vite. Ne faites pas les mêmes erreurs que moi!

L'eau-vive est pour moi une passion. Je vais continuer à pousser mes limites, mais plus jamais de la même façon. Des erreurs évitables ne méritent pas de mettre une vie en péril. Faisons en sorte que ces erreurs soient éliminées de notre pratique.

Pour conclure, que mes sauveteurs acceptent leur réussite et qu'ils ne laissent surtout pas leur raison les culpabiliser.

Merci



- RAPPEL -

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA FÉDÉRATION

Bonjour à tous!
Juste un petit rappel pour vous inviter à
l'AGA de la Fédération :

Date : **samedi 5 Novembre**

Heure : **14h**

Lieu : **resto-pub le Vieux Dublin, 636
Cathcart, coin University, Montréal
514-861-4448**

L'assemblée sera suivie d'une soirée de
présentation de films de kayak :

Heure : **19h**

Lieu : **même endroit, Vieux Dublin, Mtl**

Films présentés : **Grand Prix Eau Vive 2011**

Re-Imagined

Barely Legal

Quebec Connection

Plusieurs prix à faire tirer (Level Six, MKC,
Goal Zero, VLN, Dagger, et plus)!!

Venez en grands nombres!!!!



ÉPOPÉE SUR LE GRAND CANYON

CATHERINE BLANCHETTE

Bonjour,

À la demande de plusieurs, voici le récit de mon épopée sur le Grand Canyon, en décembre 2010. Ceux qui me connaissent s'attendent à des blessures et des rebondissements... Vous serez servis! ;)

Lors de mon 20e anniversaire, j'ai fait un pacte selon lequel je descendrais le Grand Canyon en kayak avant mes 30 ans. L'an dernier, j'ai réalisé qu'il était temps que je m'y mette, j'avais 28 ans! Je me suis donc renseignée et mi-septembre, je m'inscrivais à la loterie du Grand Canyon. Deux semaines seulement auront suffi pour qu'un tirage ait lieu et que je gagne mes accès! On était le 8 octobre. J'avais 24hrs pour payer 400\$ US, 14 jours pour former mon équipe et déposer mon dossier, et moins de huit semaines avant la mise à l'eau!

**TOUTE
UNE
ÉPOPÉE !**

Mon premier défi fut de trouver un guide de rafting ayant de l'expérience à doubles pagaies, sur une rivière comparable au Grand Canyon de surcroît. C'était une condition obligatoire pour que mon expédition ait lieu. Comme il n'existe pas de « bottin » répertoriant ces personnes, j'ai passé les 14 jours à contacter des inconnus, référés par des inconnus. Peu importe que je le connaisse ou non, je devais le trouver! C'est d'ailleurs au travers de ces appels/courriels que j'ai monté mon équipe, composée à cinq personnes sur sept de quasi inconnus! Mais pas pour longtemps, puisqu'on allait passer 15 jours ensemble 24/24, pour un total de 360km!!! Mon dossier fut accepté et j'ai pu commencer m'occuper du reste de l'expédition (équipement, bouffe, itinéraire, sécurité, hébergement, transport...).

Les péripéties juteuses commencent à deux semaines du départ avec une subite douleur à la dent. La douleur augmentant de jour en jour, je prends rendez-vous chez le dentiste. Pas de chance à prendre! Il appert que ma dent a rendu l'âme et qu'elle nécessite un traitement de canal!! ? \$&%?&\$?... Je passe donc sous le bistouri, 10 JOURS avant mon départ... J'ai la face toute enflée, complètement gelée... Mais la douleur diminue rapidement, alors je me dis que tout est beau dans le meilleur des mondes.

Le dimanche précédent mon départ, je suis en formation patrouille de ski. On est dehors, dans la première neige de l'année. Quelques balles de neige sont échangées et puis, pourquoi pas, on se tiraille un peu (j'avoue, j'aime ça!). C'est alors que j'entends « crack, crack, crack »... Je roule sur le dos et j'essaie de respirer, mais j'ai mal, tellement mal! Entourée de patrouilleurs, je suis rapidement prise en main et envoyée au CLSC. Verdict : trois côtes de cassées!!! À CINQ JOURS de mon départ!!! ?/%?&/%& Le médecin comprend que je n'ai pas l'intention de renoncer à l'expédition pour autant, alors il me prescrit de la morphine pour un mois. Parce que pour les côtes, y'a rien d'autres à faire qu'attendre et avoir mal! Je retourne chez moi, sous le choc. Je passerai les deux jours suivants à dormir.

Mercredi, ma dent recommence à faire mal. Merde! Pas de chance à prendre! Je retourne chez le dentiste. Verdict : mon traitement de canal tout frais s'est infecté! %\$?%\$&\$?& Une opération simple sans complications qu'elle disait.... Je repasse donc sur le bistouri à DEUX JOURS de mon départ et me fait prescrire des antibiotiques pour un mois, pour éviter que l'infection ne s'aggrave durant l'expédition... Joli à entendre.....

Brûlée, je retourne chez moi... Le jeudi, je dors et vendredi je fais mes bagages, malgré la douleur aux côtes. Dans la nuit de vendredi à samedi, je me

couche un peu. Il est 1h00, Benoit passe me prendre à 4h00 pour l'aéroport. Je suis sur le lit et je respire tranquillement... : « clack! » « Ayoye! ?&?*%&*&! ». J'ai besoin de quelques secondes pour comprendre que je viens, à l'instant, de me déplacer les côtes. À TROIS HEURES de mon départ! Non mais, laissez-moi une chance bordel!

Benoit arrive, je suis blanche, ou plutôt même verte! Trop tard pour reculer : en tant que chef de voyage ma présence est obligatoire et cinq des sept membres de l'équipe sont déjà en route... Au comptoir d'enregistrement, on tombe sur une dame vraiment trop maniaque des règlements. Il nous faudra 45 minutes, plus deux visites à la sécurité pour faire accepter tous mes bagages...Je n'en peux plus d'être debout. La dame me demande si ça va bien... Je lui réponds que ça pourrait aller mieux, étant donné mes trois côtes brisées (et fraîchement déplacées)... Elle me demande alors le but de mon voyage. Et moi de lui répondre : « Une expédition en kayak de 360km sur 14 jours »... Vous auriez du lui voir la face....

Elle me propose une chaise roulante que j'accepte immédiatement. C'est donc par la grande porte des passe-passe pour handicapés que j'arpenterai l'aéroport, aidée de mon fidèle sherpa Benoit! Une fois les douanes américaines passées, j'avale deux morphines complètes, histoire de survivre aux cinq heures de vol et trois heures d'autobus à venir.. Et comme le déplacement des côtes avait ravivé et même empiré la douleur, je commence à paniquer à l'idée de manquer de morphine. En effet, le pharmacien avait révisé la quantité à la baisse. Je capote... Tellement que je finis par accepter la vieille morphine du préposé à la réception de l'auberge et je fais un détour à la pharmacie du coin. Les prescriptions canadiennes n'étant pas honorées, j'en ressors avec une boîte de 250 advils....

Et c'est ainsi que débute mon expédition. Trois côtes de cassées et un

traitement de canal infecté. Un cocktail quotidien de médicaments à prendre : 4-5 morphines, 6 anticonstipants (la morphine constipe), 4 antibiotiques, 4-6 advils (effet anti-inflammatoire) et 1 somnifère pour m'assommer le soir et dormir pour récupérer. J'en avais des bleues, des rouges, des roses, des vertes, des oranges et mauves, des rondes, des ovales...

Le 6 décembre au matin, on met à l'eau. Impossible pour moi de payer, alors je reste sur le raft. Les gars transportent mon équipement, je ne peux rien faire toute seule! Défi #1 : m'habiller. Je mets mon drysuit, mais il s'attache par derrière... Ma veste de sauvetage elle, se met par... le haut!!! Ben oui toi, facile de lever les bras en haut avec trois côtes brisées... Quelques jurons et l'aide de deux personnes plus tard, je suis prête et j'embarque dans le raft. Défi #2 : garder mon équilibre malgré les vagues, sans utiliser mes côtes... On fini par prendre le tour... J'ai froid, je ne bouge pas assez, mais hors de question que je grelotte, alors concentration! Et puis, naturellement, je finis par avoir envie d'uriner. Et là, je réalise que pour ce faire, il me faudrait enlever ma veste et mon drysuit... Hors de question! Concentration mes amis, la visualisation d'un monde beau, chaud et où l'envie d'uriner n'existe pas est un moteur incroyable de persuasion! D'ailleurs, je passerai 4 jours ainsi, près de 6-7 heures en ligne sans pouvoir aller aux toilettes, à geler sur le raft sans pouvoir bouger. J'ai fini par ne plus boire aucun liquide depuis le réveil jusqu'à notre arrivé au prochain campement pour réduire mes envies... Croyez-moi, j'ai une vessie olympique!

Le 5e jour, je suis complètement déprimée... J'ai besoin d'être dans mon kayak, c'est vital! Eh bien côtes brisées ou pas, j'embarque dans mon kayak, en souhaitant ne pas avoir à faire d'appuis... au pire, côté droit seulement! Le 7e jour je vais de mieux en mieux. Je défais tranquillement ma tente. « Crack ! » Un arceau me pète entre les mains. Pratique,

pratique! Il reste encore une semaine à l'expédition et je n'ai rien pour le réparer! Le soir venu, je me dis que deux arceaux seront suffisants. Erreur : je me réveille en pleine nuit, au son de notre première pluie et des gouttes d'eau tombant sur mon sac-de-couchage détrempé... J'ai dû faire preuve d'imagination les soirs suivants pour me patanter de quoi avec les arbustes et éviter de me faire inonder à nouveau. On s'débrouille comme on peu!

Les jours passent. Un beau matin je me fais un sandwich pour mon lunch du midi et le mets sur une roche. Je reviens 5 minutes plus tard, il n'y est plus. Nos amis les corbeaux s'en étaient régalez! Maudit... Un autre jour, on arrive à une superbe chute. L'eau est limpide, sans sable! Je me dis que c'est le moment parfait pour se laver un peu les cheveux... Erreur! Sans savon et avec près de 11 jours d'expédition dans le corps, ce sont plutôt mes mains qui se sont salies... OK... On s'essuie les mains et on remet le casque pour cacher le tout!

Le 12e jour, on partage pour la première fois notre camping avec un autre groupe. Ils sont américains et tous d'anciens guides du Canyon. Ce fut une soirée mémorable, remplie de rires et d'histoires captivantes. J'en profite pour relâcher un peu ma vigilance et fêter un peu moi aussi. Je bois un peu de vin, un peu de champagne (on s'était fait un Noël des campeurs) et deux gorgées du whisky des américains. J'ai un plaisir monstre, je ris, j'ai du fun, j'ai du Merde... j'ai mal au cœur... \$/%\$?/%?/% L'estomac en as ras-le-bol avec tous les médicaments que j'ai pris et il refuse l'alcool ingéré!! C'est donc sur le bord du Grand Canyon que je termine ma soirée, la tête entre les mains, à vomir comme une bonne, Benoit à mes côtés. Le lendemain, je suis dans un piteux état. J'ai mal à la tête, au corps, aux côtes, à la dent, à l'estomac.... Je déjeune, mais j'aurais dû m'abstenir. Mon estomac est en grève générale et je me tape de solides brûlements d'estomacs qui

dureront encore plusieurs jours après mon retour à Montréal.

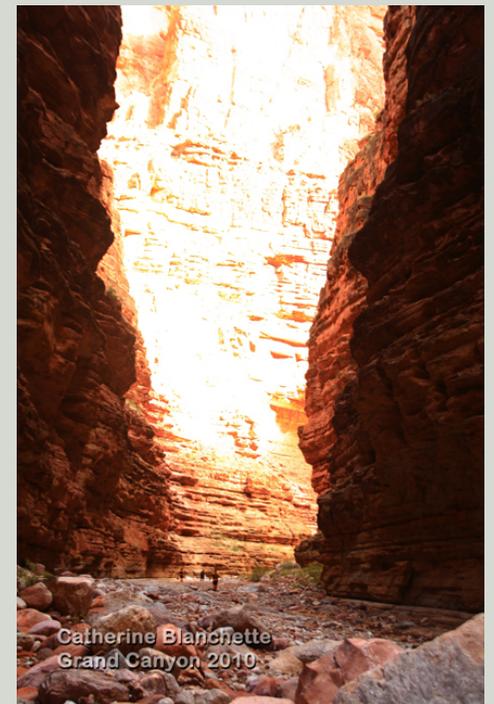
Le 14e jour signifie la fin de l'expédition, le retour dans la modernité et au ciel, le plaisir de prendre une douche! Quatre shampoings auront été nécessaires pour me nettoyer les cheveux. Sur les sept membres de l'équipe, un seul se sera lavé (1 fois!) durant l'expédition. On reprend finalement l'avion pour revenir à Montréal en pleine nuit. Aux bagages, on rencontre l'amie de Benoit qui venait nous chercher.. Je lui lance en farce : « fait attention à toi... si tu es en ma présence, tout peut t'arriver! ». On rit tous les trois et on sort le sourire aux lèvres. On arrive pour traverser la passerelle et se rendre à la voiture, mais l'accès est interdit par des policiers et ambulanciers. Il y a une alerte à la bombe dans notre stationnement! ? %?%&\$ Je pars à rire, je ris, je ris... Bordel... ça se peut pas! L'amie de Benoit me regarde, elle rit elle aussi... elle n'y croit pas! Benoit rit, il commence à être habitué avec moi!!!

C'est donc assis un café à la main, captifs de l'aéroport, que s'est terminé mon périple. Il fallu 2-3 heures aux artificiers pour sécuriser la zone et nous laisser rentrer chez nous. Ce soir là, je me suis couchée dans mon lit (après avoir pris une douche), et me suis endormie instantanément.

Et voilà!

Morale de cette histoire : si vous partez avec moi, attendez-vous à du n'importe quoi!! LOL

Catherine Blanchette ;)



2011



Pont-Rouge-Donnacona

2011/10/09

Une autre classique périodique. Souvent le marqueur d'une étape importante marquant la transition entre le pagayeur débutant et l'intermédiaire, dans un cadre enchanteur et sécuritaire !

UNE EXPÉRIENCE RÉUSSITE DU KAYAK INTERCULTUREL

ADRIENNE BLATTEL

Dimanche 21 août, le CCKEVM a organisé une journée d'initiation informelle au kayak à un groupe interculturel. C'était un succès malgré la pluie! Je crois que je suis maudite, car à chaque fois que j'organise ce genre de sortie il pleut (même en hiver)! Heureusement, le kayak est une des meilleures activités à faire lorsqu'il pleut, puisqu'on est mouillé de toute façon!

On était 15 en tout, y compris participants, bénévoles et animateurs. On était d'ici et d'ailleurs - il y avait parmi nous des gens qui étaient ici depuis plusieurs décennies jusqu'à un participant qui venait d'arriver il y a 3 semaines. Nos origines étaient diverses : Algérie, Maroc, France, Québec, Ontario, Taiwan, République Tchèque, Australie, Allemagne... Quelques personnes célébraient le Ramadan, ce qui a provoqué des discussions intéressantes à midi! Sinon il y avait un Marocain qui avait sa compagnie de kayak et surf en mer avant d'arriver ici...

On s'est rencontré à Lachine à côté du parc des Rapides pour découvrir le kayak de rivière dans le bassin d'eau calme. J'ai profité pour mentionner que c'était les Inuits qui ont inventé le kayak au départ, afin de chasser le phoque en mer (je ne peux jamais m'empêcher de faire ma minute d'histoire!) On a passé beaucoup de temps à montrer le matériel et ensuite

à apprendre comment dessaler sans (trop) paniquer. Après, propulsion, circulaires, et petite ballade dans le bassin. Le temps est passé trop vite!

Ça faisait partie d'une initiative d'intégration des nouveaux arrivants par le plein air - un programme de plein air interculturel (voir www.pleinairinterculturel.com).

Il s'agissait d'une première - une collaboration entre [l'Association Récréative Milton-Parc](#) et le CCKEVM - pour rendre le kayak de rivière accessible aux nouveaux arrivants. Le kayak est un sport un peu compliqué, car souvent on se ballade de rivière en rivière, à des endroits seulement accessibles en voiture, avec beaucoup de matériel. Merci au programme Diversité montréalaise de la Ville de Montréal pour votre soutien de cette activité!

Le bassin d'eau à Lachine est très intéressant, car il y a un accès à l'eau publique et on peut y aller en transport en commun. De plus, il y a moyen de [louer des kayaks](#) sur place. Dans notre cas, nous avons utilisé les kayaks du CCKEVM (merci!). Les participants ont beaucoup apprécié de découvrir les berges et l'environnement du St-Laurent au niveau de ce parc et des rapides de Lachine. On a vu plein d'hérons et de canards - d'ailleurs, il y a un refuge d'oiseaux à ce niveau.

Tout cela a inspiré plusieurs qui vont sans doute poursuivre le kayak, que ce soit dans l'eau vive ou en eau calme dans le futur, car ça sert de bonne base pour toutes les pratiques de kayak!

NATIONS UNIES EN KAYAK !



Les aventures de Pinso:

L'erreur de la journée

SÉBASTIEN LÉGER

On me demande parfois: "Pourquoi que les kayakeux accrochent toujours sur la petite erreur qu'on fait dans la journée... pour ensuite la répéter sans arrêt ??? "

Je vous explique:

Le kayakiste d'expérience est toujours à l'affût d'erreur de la part des autres, pour bien sûr aider le suivant en lui donnant des conseils pour corriger cette erreur. Vous avez sûrement remarqué que le kayak est aussi un sport d'histoire!! Donc le kayakiste d'expérience est surtout à la recherche de "viande" pour sa prochaine histoire! On me dit encore: "Pourquoi s'acharner sur nos erreurs et non sur tout ce qui a bien été dans ma journée?!"

Je répond: À la télévision on ne donne jamais de bonnes nouvelles..!

Je vous donne un bref exemple:

Samedi midi du Jamborée 2011 sur la rivière rouge. Nous sommes un petit groupe qui descend doucement la section des sept soeurs. Tout se passe bien jusqu'au passage du Champignon/Machine à laver...

Un kayakiste de notre groupe, appelons-le Claude (par pur hasard), décide de nager. Il fait ça en grand !! Pas simple comme nager au bord, mais bien rester au centre pour suivre son bateau.

Jusque là tout va bien. Mais le champ de roches commence... Avec l'aide de notre équipe de kayakistes d'expérience nous maîtrisons le kayak sur une roche et Claude sur une autre en plein centre du courant.

Claude a deux choix:

- se lancer dans l'eau et nager vers l'île où se loge son kayak (cette option sera douloureuse vu la quantité de roche...)

- ou bien attendre que l'eau baisse pour marcher au bord (cette option sera trop longue et nous avons une soirée à assister...)

Sans perdre une seconde, en étant plus haut dans le courant sur un roche, je lui offre une troisième option:

- " JE VAIS TE LANCER UNE CORDE !! ET ON VA FAIRE UNE PENDULE POUR TRAVERSER LE COURANT !! "

Claude accepte l'option 3 !

Encore sans perdre de temps, je (le kayakiste d'expérience)

m'installe le plus stable possible pour lancer mon sac à corde (Je dois dire qu'avec la quantité de jeux du "lancer de sac à corde" auxquels j'ai assisté, je maîtrise assez bien le lancer)

Je prend bien le bout de la corde dans la main gauche et le sac dans la droite. Claude est toujours sur sa roche et attend mon lancer avec impatience car sa roche est glissante!!

Je m'élançe! "CORDE!!!" Un lancer parfait !! directement dans les mains de Claude. Toujours sans perdre de temps, Claude prend la corde et se positionne pour la pendule. Mais à sa grande surprise, il entent le kayakiste d'expérience attirer son attention. Claude lève les yeux avec un gros signe d'interrogation dans le front... je lui crie: "LANCE MOI LA CORDE" Claude regarde autour de lui, il voit le sac à corde et tout son contenu... J'ai accidentellement ouvert la main gauche en lançant le sac à corde... Banalité! Ce sont des choses qui arrivent... Claude me lance à nouveau la corde et on fait un sauvetage dans les règles de l'art!

Ce midi là, il y avait plusieurs kayakistes d'expérience qui ont été témoin de la scène. Personne ne m'a jamais parlé de la nage de Claude ou que j'avais eu une idée brillante et que mon sauvetage était une réussite malgré tout.

Tout le monde "focus" sur la fraction de seconde ou j'ai laissé aller cette corde de la main gauche! On m'en parle encore!!

Évidemment il faut être prêt à rire de soi avant de rire des autres...

et quoi de mieux que de raconter l'histoire d'un ami, qui a drôlement tournée... question de lui remettre le coup d'avant...

Certains diront que c'est une forme de vengeance, mais je préfère dire que c'est un ajustement.

Kayakistes, ouvrez les yeux!! Les histoires sont là autour de vous!!



CONVOCAATION AGA

Invitation à ne pas manquer pour tous les membres !

Bonjour à tous!

La présente est pour vous convoquer à l'Assemblée Générale Annuelle du CCKEVM qui aura lieu le samedi 19 novembre à la salle Belle Gueule des Brasseurs RJ située au 5585, rue de la Roche (H2J 3K3) à Montréal. L'accueil se fera à compter de 14h00 et l'assemblée commencera à 14h30.

Vous aurez l'occasion, lors de l'A.G.A., de vous renseigner sur la façon dont les membres du comité d'administration gèrent les affaires du Club. Si vous le désirez, vous pourrez aussi vous proposer pour l'un des postes au CA afin de contribuer à votre façon à la continuité de notre Club.

Les postes en élections:

- **secrétaire**
- **vice-président**
- **directeur pédagogique**
- **directeur des communications**

Un tirage sera effectué parmi les membres présents depuis le début de l'assemblée générale annuelle (réunion). Une caméra GoPro est prévue comme prix de présence.

Voici l'ordre du jour pour l'AGA 2011:

1. Ouverture de l'assemblée générale et constatation du quorum
2. Mot de bienvenue du président
3. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du C.C.K.E.V.M du 2010/11/20 (Suivez le lien suivant pour consulter le procès verbal de l'AGA 2010 : <http://tiny.cc/nluua>)
6. Affaires découlant de l'assemblée générale annuelle du C.C.K.E.V.M du 2010/11/20
7. Rapport Annuel pour la saison 2011
8. Période de questions
9. Ratification des faits et gestes du conseil d'administration
10. Tirage du prix de présence, tirage passe VIP, prix « bénévole de l'année » et pause
11. Mandats 2011 pour les tâches bénévoles officielles (journal, site web, inscriptions)
12. Élections
13. Varia
14. Date de la prochaine assemblée générale annuelle
15. Clôture de l'assemblée générale annuelle du C.C.K.E.V.M du 2011/11/19

Cette assemblée sera suivie d'un souper communautaire. Ce sera pour vous une belle occasion d'échanger sur la saison qui vient de se terminer. Si vous y pensez, amenez vos ustensiles pour le repas. Concernant les plats à réchauffer, il y aura juste un ou deux micro-ondes. Il sera par ailleurs possible de réfrigérer les aliments et de faire la vaisselle. Il n'est pas autorisé d'amener sa propre alcool car la salle Belle Gueule est un établissement licencié.

Ensuite, un party animé par une DJ aura lieu dans la même salle (ça commence à 20h). Cette année, l'AGA, ça va être toute une soirée ! Il y aura aussi un tirage de prix en début de soirée.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à me contacter.

Frédéric Ménagé
Secrétaire du CCKEVM
secretariat@cckevm.org



