

ÉTÉ 2011

# le p'tit rappel

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



www.cckevm.org

Une belle  
Bonniebrook !



## APRÈS UN PRINTEMPS HAUT EN PLUIE, UN ÉTÉ PLEIN DE SOLEIL !

Page 2: Consignes pour responsables de sorties

Page 4: Consignes pour participants

Page 6: Signalisation

Page 8: Kayak interculturel

Page 10: Grand Prix kayak 2011

Page 12: Comité de protection: Accès rivières

Page 13: Bénévoles recherchés !

Page 14: Surfer un monstre

Page 15: Long Boat Girl



### Cours en piscine

Plusieurs personnes ont profité des cours en piscine pour s'initier ou se perfectionner en vue de la saison 2011. Aux dires de plusieurs: **Fantastique !**

# CONSIGNES POUR LES RESPONSABLES DE SORTIE

## RESPONSABLE DE LA SORTIE

Vous devez...

Déterminer le nombre de participants, et l'encadrement requis. (vous pouvez limiter le nombre de participants)

Vérifier le niveau d'eau. (Est-il possible de modifier la sortie à la dernière minute, si le niveau d'eau l'exige)

Imprimer et compléter la liste des participants.

Si la sortie n'est pas au calendrier, l'ajouter au calendrier sur le site web.

*Y a-t-il des réservations à faire?*

## PARTICIPANTS

Sont-ils membres?

Ont-ils le niveau de compétence requis?

Ont-ils l'équipement obligatoire et adéquat pour la descente. (ballons de pointe, sifflet, etc. combinaison isothermique si nécessaire, etc....)

Quelle est leur connaissance de la rivière?

Peuvent-ils encadrer / récupérer?

Qui apporte? – une trousse de 1<sup>er</sup> soins

- une pagaie démontable

- une bâche (facultative pour le camping)

## INFORMATION À DONNER AUX PARTICIPANTS

Lieu précis et heure du rendez-vous (peut être envoyé aux participants plutôt qu'à la liste de distribution de courriels du club)

durée du trajet (et éventuellement des directions)

Y a-t-il des sous à déboursier pour cette sortie? (ex : camping, stationnement, mise à l'eau)

*Le nom sous lequel les réservations ont été faite (ex : camping)*

*Y a-t-il des choses à apporter (ex : eau potable)*

## SUR LES LIEUX

Organiser la navette. (Ne pas oublier qu'il y a des endroits où on ne peut laisser qu'un nombre limité de voitures)

Avant la mise à l'eau, s'assurer que tous les participants soient familiers avec le code de conduite en rivière, et avec les signaux de communication visuelle et sonore (sifflet).

Avant la mise à l'eau, nommer le chef de file et le sert file, pour que tout se déroule de façon sécuritaire et harmonieuse. (S'il y a beaucoup de participants, on peut diviser le groupe, chaque petit groupe doit avoir l'encadrement nécessaire et être autonome)

À la mise à l'eau et à la sortie, s'assurer que tout le monde respecte les lieux, que ce soit un terrain public ou privé, que les participants se changent de façon décente, que le terrain soit aussi propre sinon plus au départ qu'il ne l'était à l'arrivée, qu'il n'y ait pas de voiture ou d'équipement qui entrave la circulation.

### APRÈS LA SORTIE

Ne pas oublier de compléter le rapport de sortie, (version électronique ou papier) en notant bien les particularités de la journée, et le transmettre au directeur (trice) des communications.

### **Note**

Avant de mettre à l'eau, vous pouvez refuser à un membre de participer si il ou elle

Ne s'est pas inscrit(e) à temps.

N'a pas le niveau de compétence requis.

N'a pas le matériel obligatoire et en bon état.

Autre raison à votre discrétion

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Kayak avec anneaux de bosse en bon état, jupette, pagaie, casque de kayak d'eau vive, VFI, ballons de pointe, sifflet.

### MATÉRIEL À VOTRE DISPOSITION

Contactez le directeur technique pour emprunter une pagaie démontable (si disponible).

# CONSIGNES POUR LES PARTICIPANTS

**Pour participer aux sorties du club, vous devez être membre en règle du CCKEVM pour l'année en cours, sauf pour les sorties qui s'adressent à tous.**

## AVANT LA SORTIE

Vous devez...

Choisir une sortie selon votre niveau de compétence.

**Confirmer votre présence au responsable de la sortie** et s'assurer d'avoir reçu une réponse positive de sa part.

N'oubliez pas de vérifier votre équipement. (ex : est-ce que vous avez réparé votre ballon de pointe percé?)

## LORS DE LA SORTIE

Vous devez...

- Vous présenter au rendez-vous à l'heure.
- Coopérer avec le responsable pour l'organisation de la navette.
- Respecter l'autorité du responsable de la sortie, en tout temps.
- Respecter le code de conduite en rivière et vous assurer de connaître les signaux de communication visuelle et sonore (sifflet).
- Ne jamais passer sur un terrain privé sans la permission du propriétaire.
- À la mise à l'eau comme à la sortie, respectez les lieux. Changez-vous de façon décente. Veiller à ne pas entraver la circulation, soit avec les voitures, soit avec l'équipement. Ne pas klaxonner ou mettre de la musique trop fort.
- Lors de la descente, rester entre le chef de file et le sert file. Garder une distance raisonnable entre les participants, en gardant un contact visuel avec la personne en avant et la personne en arrière.

## ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE (OBLIGATOIRE)

Kayak avec anneaux de bosse en bon état, jupette, pagaie, casque de kayak d'eau vive, VFI, ballons de pointe, sifflet.

## ÉQUIPEMENT FORTEMENT SUGGÉRÉ

Sac à corde, couteau à lame fixe, trousse de 1<sup>er</sup> soins, mousquetons d'escalade.

## **NOTE**

En tout temps le responsable peut refuser votre participation à l'activité si

Vous ne vous êtes pas inscrit(e) à temps.  
Vous n'avez pas le niveau de compétence requis.  
Vous n'avez pas le matériel obligatoire et en bon état.  
Autre raison de l'organisateur

### Les 10 commandements de la navette

- Toujours penser sécurité lors des navettes. - Se souvenir qu'on est visible. - Respecter le nombre maximum de passagers pour chaque véhicule. - En convoi, respecter les limites de vitesse. - Se stationner intelligemment et du même côté. - Bien attacher les bateaux. - Apporter du linge sec. - Mettre vos clés en lieu sûr. - Ne pas oublier les sangles - Éviter de laisser des objets de valeur dans la voiture (incluant les portefeuilles).

LG avril 05



**DEMANDE DE PASSAGE  
ET PERMISSION DE PASSAGE**



**EST-CE QUE ÇA VA?  
ET ÇA VA!**



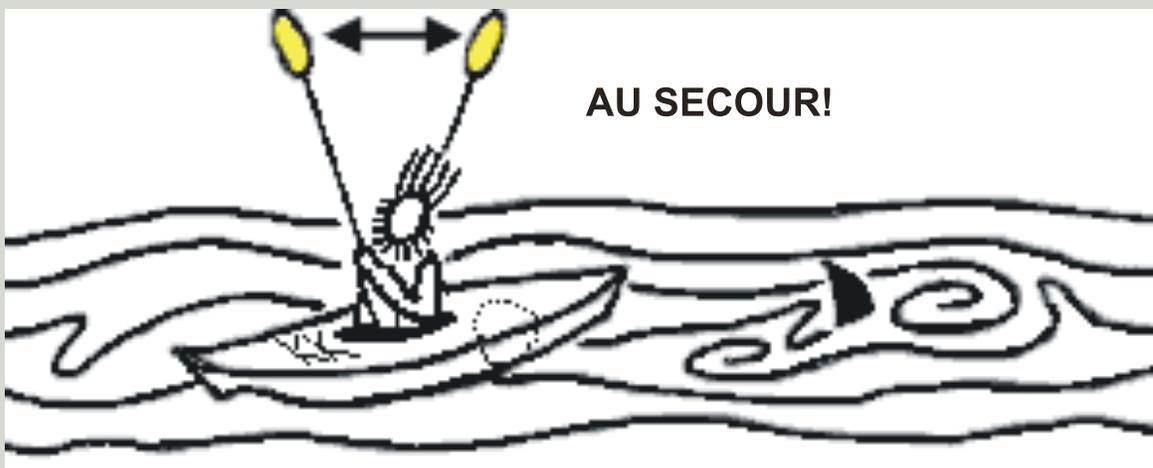
**ARÊTEZ**



**VAS À DROITE**



**AU SECOUR!**



# ÉTÉ 2011



## Photos du White Dog, Rivière Rouge

Souvent la première sortie débutant de l'année, suivant les cours en piscine. De beaux rapides, une nouvelle clientèle, une occasion de se remettre dans le bain après une longue saison morte !

## **Journée de kayak interculturel: Comment le kayak va rapprocher les gens, surmonter les différences culturelles et amener la paix sur terre**

*Par Adrienne Blattel*

Vous soupçonnez sûrement, sans oser le dire à voix haute, que le kayak est la solution à tous les problèmes mondiaux. Ok, j'exagère, mais quand même, si tout le monde faisait du kayak, on serait peut-être un peu plus détendu, on se comprendrait mieux, pis surtout, on sentirait tous le néoprène ensemble!

Mais sans blague, je dois au kayak et au club d'avoir rencontré et discuté avec des gens de partout, qui ont toutes sortes d'emplois différents, des gens plus jeunes et plus âgés que moi, des gens d'orientation politique de droite et

de gauche, et même des gens avec des kayaks plus courts que moi. Tout plein de monde que je n'aurais peut-être jamais eu le plaisir de côtoyer sinon.

Effectivement, le kayak, et le plein air plus généralement, nous sort de notre contexte habituel et nous permet de nouer des liens. C'est pourquoi, depuis environ un an, j'entame un projet de plein air interculturel afin de rapprocher des gens d'ici et d'ailleurs à travers les loisirs traditionnels du Québec, y compris le canot-camping, le ski de fond, la raquette, le patin, la randonnée, et dès cet été... le kayak. Vous pouvez lire mon blogue, [www.pleinairinterculturel.com](http://www.pleinairinterculturel.com), pour y trouver plein de photos et de récits.

Comme première expérience, j'organise

## Journée de kayak interculturel (suite)

une journée  
d'initiation au kayak  
en eau calme et un  
pique-nique à Cap  
St-Jacques le 21  
août. C'est en  
collaboration avec le  
CCKEVM et  
l'Association  
Récréative Milton-  
Parc

([www.miltonpark.org](http://www.miltonpark.org))

. C'est pour donner  
un petit avant-goût  
du kayak, accessible  
à tous. Avec un peu  
de chance,  
quelques-uns vont  
aimer l'expérience et  
auront le goût de  
continuer! Dans un  
esprit interculturel,  
l'activité sera ouverte  
à tous mais je vais  
encourager plus  
particulièrement la  
participation des  
nouveaux arrivants. Il  
y aura environ une

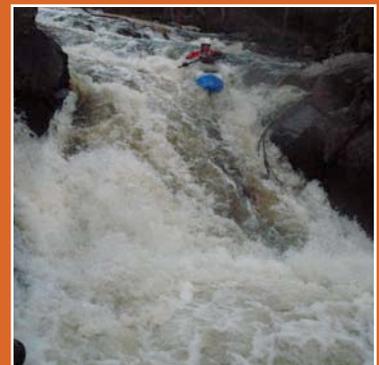


dizaine de  
participants.

### **Comment vous pouvez aider :**

marquer la journée  
dans vos calendriers!  
Je cherche du  
monde pour m'aider  
à covoiturer et  
transporter les kayaks  
depuis le collège  
Rosemont, initier les  
participants au  
kayak, et juste d'y  
être pour partager  
une journée relaxe et  
agréable ensemble!  
Point vendeur à  
souligner : j'ai  
observé jusqu'à date  
que ce genre  
d'activité attire des  
participants  
particulièrement  
intéressants et  
sympathiques!  
Contactez-moi si cela  
vous intéresse :  
[ablattel@sympatico.ca](mailto:ablattel@sympatico.ca) Merci!

## ÉTÉ 2011



### **Doncaster 2011**

Après avoir suivi un cours de  
débutant, fait plusieurs  
descentes, bu de l'eau, avoir  
pensé abandonner plusieurs fois,  
on se retrouve à faire ce dont on  
aurait jamais imaginé...Du creek  
dans des R5 endiablés...

Aventures, bouillons et émotions  
assurées !



Fédération Québécoise  
de Canoë-Kayak d'eau vive



## Défi accompli!

Le Grand Prix fut un succès à tous les niveaux! Plus de 7 millions de spectateurs confirmés mondialement, dans plus d'une douzaine de magazines et 5 émissions télévisées. Les rivières du Québec ont fait le tour du monde!



## Le Grand Prix en chiffres

25 athlètes  
10 pays  
6 évènements  
4 régions du Québec  
14 jours de compétition  
Plus d'une douzaine de nage  
350 heures de film

Une équipe de 50 personnes à transporter et héberger pendant 2 semaines

Une quinzaine de bénévoles extraordinaires!!  
...Et une moufette! 😊



## Merci!



Un énorme merci aux nombreux bénévoles sans qui le Grand Prix n'aurait jamais eu lieu!!

Plusieurs membres du Club de Montréal font partie de cette belle gang!!

Nous avons essayé de remercier ces merveilleuses personnes avec quelques prix en tirage : kayak Pyranha, pagaie H2O, chaussures KEEN

## Émissions de télévision

Nous vous tiendrons au courant des dates de diffusion des différentes émissions de télévision sur le Grand Prix.

En résumé :

**RDS** – *Pur et Dur, Le Sport au Québec, Le Grand Prix 2011*

**Sportnet** – *Rugged*

**Outside TV** – *Whitewater Grand Prix*



Surveillez aussi les magazines Kayak Session, Rapid, Cumec, et Espaces!





## Comité protection / accès rivières

Nous sommes de plus en plus conscientisés au besoin de protéger nos richesses naturelles et aux efforts que nous devons tous faire collectivement pour y parvenir.

Dernièrement, plusieurs personnes sont venues à moi et m'ont communiqué un intérêt pour participer à un des différents comités de protection des rivières et d'accès aux rivières.

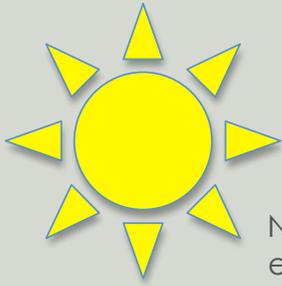
Il existe déjà plusieurs de ces comités locaux. Pour n'en nommer que quelques-uns : Sentinelle de l'Outaouais, Les Amis de la Rivière Gatineau, Sauvons la rivière Gatineau, Les Amis de la Rivière Kipawa, le GPARR, le GAM...

Nouvellement arrivée à la Fédération je me suis moi-même rapidement intéressée à la cause. Par contre, je me suis rendue compte qu'au lieu de dédoubler les efforts je crois qu'un regroupement de tous ces comités serait bénéfique pour tous, surtout pour la cause.

Les comités locaux ont leur raison d'être et sont nécessaires pour assumer la majorité des efforts localement. Par contre, chaque comité pourrait avoir un représentant qui siègerait au nouveau comité de protection / accès des rivières de la Fédération. Ce n'est qu'une idée, qui doit être soutenue par les gens du milieu; mais je crois qu'en s'associant nous serons plus forts, plus crédibles, et nous pourrons accomplir plus.

Qu'en dites-vous?





## Nous avons besoin de vous!

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui auraient envie de participer à :

- Tenir le site internet de la Fédération à jour
- Écrire des articles de tout genre à propos du kayak
- Créer une base de données
- Améliorer la section blog du site internet de la Fédération
- Ajouter des sujets intéressants et tenir le blog à jour
- Faire partie du comité Disciplines
- Faire partie du comité Protection / accès rivières
- Monter une base de données sur les rivières et leurs accès

## Nouveau comité Développement à la Fédération nationale!

En tant que directrice de la Fédération québécoise, je suis aussi représentante du Québec au conseil d'administration de la Fédération nationale, Canoë Kayak Canada. Je préside maintenant aussi le comité Développement! Ce comité se veut ouvert à tous les aspects du sport, et le but est de faire grandir notre sport à travers le Canada.

Pour se faire nous contactons présentement plusieurs personnes clefs du milieu, de toutes les régions du Canada, et de toutes les disciplines du sport.

Tâches à faire : planification stratégique, plan marketing, plan de communication, nouveaux liens avec des partenaires du milieu, etc. Bref, ça va bouger de plus en plus et je suis convaincue que nous avons de très belles années devant nous!!



# Les Aventures de Pinso

Je pars à l'aventure sur cette énorme rivière qui m'est inconnue. Me voilà à quelques flots de ce monstre, une superbe vague que j'ai tant regardée. Je suis impressionné par la largeur de la rivière, la vitesse du courant et surtout, par l'énorme rapide qui suit la vague. Dans ma tête: une erreur et c'est la fin! Je discute sur le bord avec deux gars qui sont sur place et qui semblent maîtriser le tout. (des "no name")

Bon c'est le temps! Un des "no name" me dit qu'il va surfer la vague au large comme ça je pourrai surfer plus ou moins en sécurité entre lui et le bord. L'autre "no name" a une grille au visage, ça ne me rassure pas trop, mais il est là et il m'encourage! Je vais prendre toute l'aide que je peux.

Ça y est, suite à mon pipi nerveux, je prends mon courage à deux mains et je dépose mon derrière dans ma "playboat machine". Le premier part, il semble maîtriser le surf et se dirige à l'autre bout de la vague. Il me crie simplement: vient-en! Et l'autre qui

m'encourage toujours. Je ne sais pas trop si c'est le casque qui est trop serré ou la rivière qui gronde mais je n'entends pas grand chose. Je me lance, j'entre dans un tunnel sans lumière... je ne vois rien et la vague me ramasse! Sans rien contrôler je surfe et ça va vite !! Je vois simplement le nez de mon kayak qui avance sur place et je suis figé en ligne droite. Après un long moment d'adrénaline je "flush" et je descends dans le rapide. Je sors tranquillement de mon tunnel et réalise que je viens de surfer! Maintenant je dois sortir du courant au plus vite. On se rappelle l'énorme rapide qui suit et en bas du contre courant, il y a un arbre mal placé. Donc je pagaie comme un défoncé pour me rendre dans le contre courant. Ouf! Et voilà le travail !! les 2 gars sont fiers de moi et j'ai réussi à vaincre ma peur. Suite à cet épisode tumultueux, j'ai fait plein de surf et il y a



Aujourd'hui: Je surfe le monstre

effectivement une lumière au bout du tunnel quand on est débutant!

Les vrais faits:

- La rivière: Fleuve St-Laurent
- La vague: Vague à Guy
- Les "no name": Vincent Dupont et Guillaume Larue
- La "playboat machine":
- Necky Jive 8'4"

C'était mon premier surf il y a environ 11 ans à la vague à Guy!

Le stress était vraiment présent malgré tout... La vague, un monstre de 1 pied, avec un courant lent, un grand contre courant et un énorme rapide 1 km plus bas... Des simples petits stress qui se multiplient quand on commence! Merci aux plus expérimentés de m'avoir aidé!!

Pinso,

