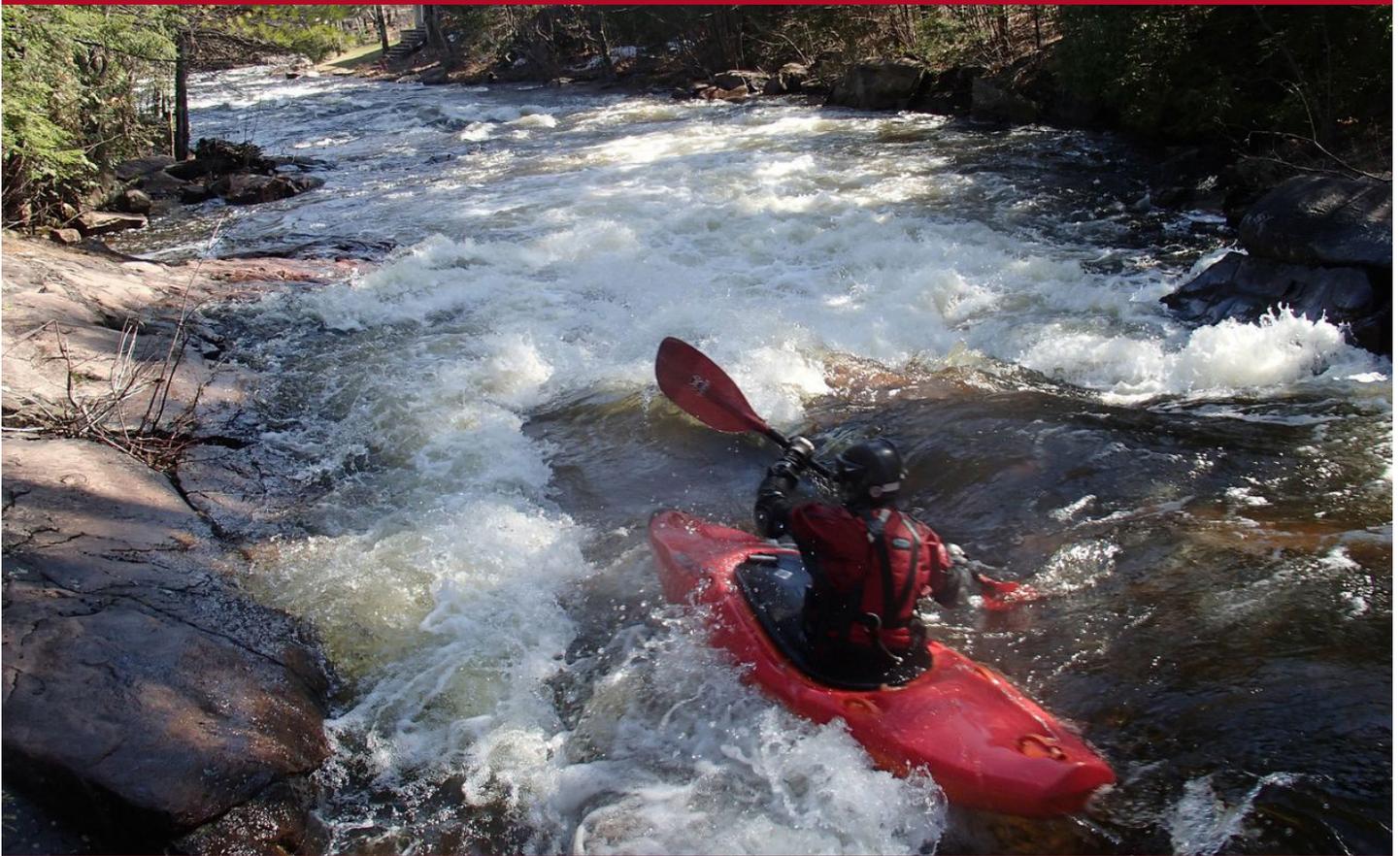


le p'tit **rappel**

Journal officiel du CCKEVM • printemps 2013



DANS CE NUMÉRO :

Le mot du président	page 01	Signalisation en rivière	page 07
Le mot du du Secrétaire	page 02	Gestion du stress	page 08
Le mot de la directrice, communications	page 03	Nouvelles du GPARR	page 10
Kayak polo	page 04	Pagayer plus vert	page 12
Les p'tit nouveaux du CCKEVM	page 05	Pâques sur les torrents du Tennessee	page 14
Consignes aux participants	page 06	Jamboree 2013	page 17

LE MOT

DU PRÉSIDENT

Salut à tous!



Louis Dionne
Président

Le nouveau CA est en place depuis près de six mois et les choses ont déjà beaucoup bougé!

Au moment où j'écris ces lignes, nous avons 334 membres valides et on s'attend à encore plus avec le beau temps qui commence à peine à poindre.

Avec le beau temps, les envies de pagayer vont se raviver, pensez donc à réviser votre matériel; visser les vis et boulons qui auraient pu se desserrer, remplacer les sangles brisées ou usées. Vérifiez votre veste, sa capacité de flottaison et votre casque. Cirez vos... non, c'est le mauvais sport ça...

Bon, plusieurs ont fait fi de l'hiver et ont continué à pagayer régulièrement... bien au chaud en piscine. Les séances libres des samedis soirs furent populaires et pour chaque séance, une quarantaine de personnes ont été présentes. Le chiffre paraît gros pour la piscine en question, mais, faut dire que plusieurs pagayeurs étaient plus petits que dans les années passées. En effet, entre quatre et dix jeunes se sont arrachés les quatre kayaks pour enfants (2x Jackson Fun1 et 2x Fun1.5) qui font maintenant partie de la flotte. Ça fait pas mal dynamique comme soirée avec les jeunes qui rigolent et se courent après; vraiment mignon.

Durant l'hiver, d'autres pagayeurs ont revêtu leurs armures et se sont lancés au combat... grâce à l'initiative de Judith qui nous a parti un groupe de kayak-polo. La partie n'était pas toujours facile alors qu'il fallait éviter les foudres du maître-plongeur. En effet, la piscine et les frais étaient partagés avec

un cours de plongée. Gare à vous! Pour le kayak-polo, en moyenne, un groupe de dix à douze personnes, tous les mercredis soirs. Et le mouvement prend de l'ampleur, car des intéressés doivent prendre leur mal en patience et attendre l'hiver prochain pour participer. Pour plus de détails, voir l'article sur ce sujet dans ce numéro.

Dans nos 334 membres actuels, près de 70 sont de nouveaux membres qui ont rempli les cinq groupes d'introduction en piscine qui furent montés cet hiver. L'an passé, en 2012, un manque dans le rodage nous avait donné quelques difficultés et certains groupes n'avaient pas eu lieu. Cette année s'annonce plus que bonne et les nouvelles recrues se sont lancées pour trouver des places dans un des deux cours de KEV2 qui seront offerts à la fin mai-juin, dès l'ouverture des inscriptions. Malgré toute notre bonne volonté, la grosseur de la flotte et la disponibilité des moniteurs nous forcent à contingenter le KEV2. Pour pallier un peu, de nouveaux cours d'appoint sont ajoutés au programme du printemps:

- Un cours d'appoint en piscine de trois fois deux heures
- Un cours d'appoint en rivière sur une fin de semaine de deux jours
- Et bien sûr le traditionnel cours de Perfectionnement.

On espère que notre partenaire ABV et certains de nos moniteurs qui seront disponibles cet été en privé couvriront les besoins additionnels.

MOT DU PRÉSIDENT (SUITE)

En plus de toutes ces activités en piscine, nous avons eu la chance de placoter de notre sport favori avec les copains dans une nouvelle formule; les 5 à 7 de Phil! En effet, Philippe Lavallée, notre nouveau VP, a initié cette idée. Quoi de mieux pour combattre les affres de l'hiver; une petite bière avec les copains à parler kayak! Phil me dit qu'il y en a un autre qui s'en vient avant la belle saison.

Le creek de printemps, lui, bat son plein en ce moment. L'an passé, la saison est passée en coup de vent, sur 2 maigres fins de semaine. Ce printemps 2013 est un bon cru (héhé!). Faites attention aux arbres! Et non, je ne vous raconterais pas, ici, notre épique descente de la Doncaster avec Damien, André et JF Courville... Faudra aller au 5@7 pour en savoir plus...

J'oubliais la sortie de la Cabane à Sucre! Un autre bon succès! Et pour ceux qui n'y étaient pas, ce n'est pas Pinso qui a remporté le grand prix d'un kayak au choix... Ce n'est pas Pinso, mais... sinon, je crois que certains ont eu quelques doutes sur le nombre de places assises pour le souper, on va s'assurer que cela ne se reproduise pas l'an prochain...

Vous savez que le club existe depuis plusieurs années déjà. Certains de nos membres ont vu et participé au progrès technologique des dernières décennies. Les changements dans les kayaks (deux ou trois fois plus court, mais plus volumineux), les matériaux (de la fibre de verre au plastique linéaire), les mécanismes de communication (du téléphone aux e-mails, tweets et Facebook).

Je pense entre autres à Immanuel qui a vécu 30 ans d'évolution et qui malgré ses 90 ans bien sonnés participe encore et toujours aux activités du club. Comme disait David Bowie;«Ch-ch-ch-ch-Changes. Turn and face the strange». Nous sommes en constante évolution. Les équipements sont meilleurs, les exploits de l'élite facile d'accès - Brown! Les caméras étanches peu dispendieuses et faciles à obtenir. Tout ça contribue à une courbe d'apprentissage très pentue pour certains. Même la durée de route pour se rendre sur la Rouge est réduite de 1h30 à 1h en provenance de Montréal depuis l'extension de la A50. Et que dire des médias sociaux!

C'est clair que le monde évolue, les téléphones cellulaires de même que Facebook changent la face du monde. Dans quelle direction le club va-t-il? Pour nous aider à examiner cette question, un nouveau comité est en formation : le comité Orientation. Si le sujet vous tient à coeur, joignez Philippe Lavallée, André Bélanger et les autres pour nous aider à orienter notre offre de service et la direction du club!

Coté sorties; plusieurs se sont plaints de la formule trop rigide ou la difficulté de trouver les informations qui aideraient ceux qui veulent organiser des sorties. Fred Ménagé a donc initié un comité de sortie et facilité des rencontres avec divers membres du club pour améliorer ce coté. On parle de monter une vidéo, organiser un système de parrainage et améliorer l'information et les formulaires sur les pages web du club.

Félix Martel a travaillé dur durant les deux ans de son mandat à la présidence; on ne peut que le remercier pour ces efforts et tout le temps qu'il a investi en tant que président, mais aussi sur la refonte du site web du club. Félix, malgré les hauts et les bas de son emploi, fournit encore son temps bénévolement au club en continuant les améliorations au site web. Récemment, il nous a passé à de nouveaux services de hosting, qui sont non seulement moins chers, mais aussi qui règlent plusieurs problèmes de performances incluant l'élimination des interruptions de service beaucoup trop fréquentes de notre site web durant l'hiver.

Il y plein de trucs et de rivières à faire, pleins de copains nouveaux et anciens avec qui jaser. La saison s'annonce très bien!

Au plaisir de vous voir sur une de nos belles rivières!

LE MOT

DU SECRÉTAIRE



Frédéric Ménagé
Secrétaire

Après six ans sur le CA, je vais laisser ma place en novembre prochain. Ça a été génial de suivre l'évolution du club pendant ces dernières années. Si quelqu'un, avec un certain goût pour le souci des détails et l'organisation, a le goût de s'impliquer dans la vie du club, je lui suggérerais le rôle de secrétaire. Ça ne nécessite pas de connaissances poussées liées au kayak (mais on en apprend beaucoup par la suite). Il suffit d'être à l'aise avec l'informatique et pouvoir prendre des notes pendant les réunions. Participer aux décisions et activités du CA est vraiment passionnant et je suis sûr que ça va me manquer.

De mon côté, je continuerais à m'impliquer sur le comité d'organisation de sorties. D'ailleurs, si certains veulent encore nous rejoindre, n'hésitez pas! (Voir forum «boîte à suggestions») Nous commençons à travailler en ce moment sur un projet de film qui servira de guide pour les futurs organisateurs.

Je voulais aussi profiter de cet article pour donner mon point de vue personnel sur des commentaires que j'entends de temps en temps et que je comprends, car ils ont leur raison d'être. Cependant, je vous fais part de mes quelques cennes d'éternel optimiste :

«LE NOUVEAU FORUM NE ME PERMET PLUS DE REJOINDRE TOUS LES MEMBRES PAR COURRIEL»

La grosse majorité des membres sont abonnés aux forums 'avis aux membres' et 'eau vive'. Vous pouvez donc rejoindre presque tous les membres en écrivant un message sur le forum «eau vive». Les autres messages d'intérêt général peuvent être soumis à la directrice des communications pour transmission éventuelle sur le forum «avis aux membres». Aussi, on

vous conseille de vous abonner aux forums et discussions qui vous intéressent (voir FAQ sur le site).

«IL Y A TROP DE RÈGLES POUR L'ORGANISATION DE SORTIES»

Nous avons développé avec les années des outils pour aider les organisateurs à mener des sorties sécuritaires offrant la possibilité d'accueillir des kayakistes qui souhaitent progresser. Les objectifs sont de pouvoir facilement présenter une sortie, s'y inscrire, communiquer les infos et organiser un déroulement simple et sécuritaire le jour de la sortie. Voir en dessous du calendrier pour plus d'infos. Ces sorties « officielles » sont, d'une certaine façon, chapeautées par le conseil d'administration et c'est pour cette raison que certaines consignes doivent être respectées. Jetez-y un coup d'œil et vous verrez que ce n'est vraiment pas sorcier.

«L'AFFILIATION À LA FQCKEV NE M'APPORTE RIEN»

En étant affilié à la fédération, des assurances accident complémentaires et responsabilités civiles vous couvrent lors de vos sorties en rivières. La fédération aide à l'organisation de compétitions parfois ouvertes aux pagayeurs amateurs. Elle vise à regrouper les intérêts de la majorité des sports d'eau vive et pousse des projets d'avenir pour développer l'accès à ces sports. De mon point de vue, l'affiliation à la fédération apporte beaucoup à chaque kayakiste ainsi qu'à la communauté en général.

Sur ce, je vous souhaite à tous une bonne saison! Et si quelqu'un est intéressé pour prendre la relève en tant que secrétaire, merci de me contacter (secretariat@cckevm.org)

LE MOT

DE LA DIRECTRICE, COMMUNICATIONS

En novembre 2013, je vais céder ma place à la prochaine personne qui voudra bien prendre le poste: Directeur (rice) des Communications.

Je vous donne un petit aperçu des tâches et responsabilités du poste de Directeur des communications :



Sophie Bélanger
directrice, communications

- garder les membres du club informés sur les nouvelles à travers le site web, les forums et Facebook en ajustant le message en fonction de l'audience (membres ou tous),
- s'occuper des demandes d'information reçues par le site web et la boîte vocale, soit en répondant directement aux courriels et appels, ou en les transférant aux autres membres du CA qui peuvent répondre.
- travailler étroitement à la gestion du P'tit Rappel (journal des membres).
- solliciter la participation des membres aux diverses activités du club par le biais du site internet, des forums et de Facebook.
- participer activement aux décisions et réunions (8-10/an) du CA et être présent lors des activités importantes du club.

Pour ceux qui ont assisté à l'AGA de 2011, vous savez que je me suis fait un peu embobiner pour prendre ce poste ... mais je l'ai accepté avec le sourire...et je ne le regrette pas. J'ai eu l'occasion de travailler avec des gens passionnés de kayak. Je me considère encore débutante dans ce sport, alors vous n'avez pas nécessairement besoin d'être un expert en kayak pour prendre ma relève, juste avoir le désir de vous impliquer.

Ce poste a évolué au cours des deux dernières années, avec l'ajout du nouveau site web, des forums et aussi de la page Facebook. L'année 2012 a nécessité beaucoup de travail sur le nouveau site web. N'étant pas informatrice, je dois admettre que j'ai beaucoup sué pour comprendre toutes les subtilités. Déjà, les discussions techniques entre Félix Martel et Louis Dionne durant les réunions du CA m'étaient incompréhensibles. Mais c'était un vrai casse-tête quand j'ai dû envoyer ma première annonce à tous ou créer une page pour la première fois. En tout cas, j'ai au moins fait rire tout le CA à ce moment-là. Avec de la pratique et les feuilles d'instruction maintenant en place, la tâche est devenue beaucoup plus simple. (En passant, merci à Fred et Félix pour le support technique)

Alors, si vous avez un penchant pour la communication, que vous êtes membre et que vous voulez vous impliquer plus, n'hésitez plus. Vous savez allumer votre ordinateur, c'est un bon début ! Je vous encourage à me contacter si ce poste vous intéresse ou si vous avez des questions. C'est une belle expérience, et une belle façon de vous impliquer d'avantage dans votre club. Sachez qu'il faut être présent à l'AGA pour postuler au poste le 23 novembre.

Avec cela, j'espère vous voir sur les rivières, au Jamboree (6-7 juillet), le Grand Nettoyage des rivages Canadiens (21 septembre), et à l'AGA (23 novembre).

AVANT LES FICHES D'INSTRUCTIONS DU NOUVEAU SITE WEB :





KAYAK POLO

par *Chloé Thuilier, Judith Shedleur et Caroline Despatie*
Membres du CCKEVM

COMMENT PASSER
L'HIVER SANS
DÉPRIMER, SANS TROP
LANGUIR DU KAYAK?!?
HUMMM... BONNE
QUESTION!

Justement, Judith nous a trouvé la solution : cette année plus d'une quinzaine de personnes du club ont pu participer au kayak polo à la piscine du collège de Rosemont le mercredi soir ! Au menu : esprit amical, des joueurs motivés et beaucoup de sourires entre deux gorgées d'eau!

C'est un jeu d'équipe, amusant, rapide, stratégique et qui permet de développer des bons réflexes, de la précision dans les manœuvres et un équilibre remarquable... Même dans un mini Pyrahana Molan!

Le jeu s'est déroulé dans une ambiance bon enfant; bâton de bois en guise de but, playboat en guise de kayak polo. Comme la majorité des joueurs étaient néophytes en kayak-polo, les règlements se sont affinés au fur et à mesure des semaines, notamment sous les

conseils avisés du grand français qui craignait qu'il n'y ait un mort d'ici la fin de la saison!

Les joueurs étaient de niveaux différents et se sont tous autant amusés... certains venaient tout juste de terminer leur première saison et ont pu ainsi pratiquer leur esquimautage en pleine action : quoi de mieux que d'esquimauter après s'être fait chavirer soudainement par un autre joueur alors qu'on avait le ballon dans les mains et qu'on ne s'y attendait pas!

Nous souhaitons répéter l'expérience chaque année et rêvons déjà à de vraies embarcations de kayak polo !!!

Joignez-vous aux 15 chanceux du CCKEVM qui sont venus s'amuser tout en gardant la forme, et ce, dès septembre prochain !

LES P'TIT NOUVEAUX DU CCKEVM

par Julien Ricard
Directeur technique

Le CCKEVM a encore une fois amélioré sa flotte cette année. Voici les grandes lignes de ce qui a été effectué depuis le début de l'année.

Le CCKEVM a acheté 2 nouveaux kayaks pour renouveler sa flotte : un Jackson 2Fun ainsi qu'un Wavesport Fuse 56.

- Le Jackson 2fun est un excellent river runner de 48 gallons qui est très confortable et très stable. Il est destiné aux pagayeurs pesant entre 110 et 155 lbs.

- Le Wavesport Fuse 56 gallons est aussi un très bon river runner qui est très versatile. Ce kayak permet aussi une bonne initiation au surf et manœuvre de playboat. Il est destiné aux pagayeurs pesant entre 140 et 210 lbs.

Le CCKEVM a aussi fait l'acquisition de 3 nouveaux kayaks pour enfant. Nous avons donc maintenant pour les enfants deux Jackson Fun 1 et deux Jackson Fun 1.5. Ces bateaux ont été très populaires lors des pratiques en piscine. Ils seront aussi disponibles gratuitement lors des événements familiaux soit la sortie sur l'Outaouais, au Jamboree et sur la Gatineau. Pour les autres semaines, ils seront disponibles en location. À noter que nous avons aussi fait l'acquisition de jupettes de nylons ainsi que de pagaies de 170 cm pour accompagner ces kayaks.

CE QUI S'EN VIENT !

Dans le prochain mois, nous recevrons aussi 20 nouvelles jupettes bomber gear pour remplacer celles du club qui sont présentement en fin de vie ! Nous avons constaté, en discutant avec nos fournisseurs, que le chlore de la piscine atteint grandement le néoprène des jupettes et diminue leur durée de vie. C'est pourquoi nous avons décidé que les 20 nouvelles jupettes seront destinées

seulement à la rivière. De nouvelles jupettes de nylon seront acquises pour la piscine d'ici l'hiver 2014.

Nous recevrons aussi 20 nouveaux ballons de pointes NRS extensibles qui s'ajouteront à ceux déjà disponibles. Ceux-ci seront dorénavant attachés dans les kayaks offerts en location (2 ballons par kayak). Ils seront retirés au début de l'hiver et remis dans les kayaks au printemps afin de les protéger du chlore de la piscine.

NOUVEAUX MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

Dans le but d'améliorer nos cours, autant en piscine qu'en rivière, nous avons fait l'acquisition d'un appareil photo/vidéo ainsi que d'un projecteur. Nos moniteurs auront un outil pédagogique de plus qu'ils pourront utiliser. Ces outils seront aussi utilisés lors d'événements promotionnels ainsi que lors des événements du club comme au Jamboree.

VENTE DE KAYAK

Je profite de cet article pour vous aviser que dans le but de renouveler la flotte du CCKEVM avec 2 nouveaux kayaks par année, nous décidons aussi de vendre deux de nos kayaks plus âgés à prix compétitif. Si vous êtes intéressé par l'achat d'un kayak, vous pouvez communiquer avec moi, directeur technique, par courriel technique@cckevm.org ou par téléphone au 514-792-0482



▲ Jackson Fun 1 et Jackson 2fun



▲ Wavesport Fuse 56. et Jackson Fun 1.5

CONSIGNES AUX PARTICIPANTS

Frédéric Ménagé
Secrétaire



POUR PARTICIPER AUX SORTIES EN RIVIÈRE (JAMBORÉE EXCEPTÉ), IL FAUT ÊTRE MEMBRE DU CCKEVM. VOICI QUELQUES CONSIGNES IMPORTANTES À SE RAPPELER LORSQU'ON PARTICIPE À UNE SORTIE DU CCKEVM :

LA PRÉPARATION

- Choisir une sortie selon son niveau de compétence
- Confirmer sa présence à l'organisateur de la sortie et s'assurer d'avoir reçu une réponse positive de sa part
- Vérifier votre équipement. (exemple : le ballon de pointe percé est-il réparé?)
- Informer l'organisateur de conditions médicales particulières si applicables

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

(sorties en rivière)

Kayak avec anneaux de bosse en bon état, jupette, pagaie, casque de kayak d'eau vive, veste de flottaison individuelle, ballon de pointe, sifflet

ÉQUIPEMENT SUGGÉRÉ

(sorties en rivière)

Sac à corde, couteau à lame fixe dans un étui protecteur, trousse de 1ers soins, mousquetons

LE JOUR DE L'ACTIVITÉ

- Se présenter au rendez-vous à l'heure
- Coopérer avec l'organisateur lors de la navette

Exemples: bien attacher les bateaux, respecter les limites de vitesse, penser à ses clefs et à avoir des sangles

- Ne jamais passer sur un terrain privé sans la permission du propriétaire
- Prêter attention aux directives de l'organisateur
- Savoir partager la rivière et garder ses distances
- Si on ne les connaît pas, se renseigner sur les signaux de communication
- Toujours rester entre le pagayeur qui ouvre et celui qui ferme
- Se préoccuper en premier de sa propre sécurité et agir de façon responsable sur la rivière en respectant sa propre expérience et son niveau de compétence
- Avoir un contact visuel régulier avec la personne en avant et la personne en arrière
- Communiquer ses questionnements ou problèmes
- À la mise à l'eau comme à la sortie, respecter les lieux (terrain public ou privé).

Exemples: se changer de façon décente, laisser le terrain aussi propre qu'il l'était, veiller à ne pas entraver la circulation, éviter la pollution sonore, stationner d'un seul côté.

SIGNALISATION EN RIVIÈRE

SIGNAUX DE SIFFLET

ATTENTION

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

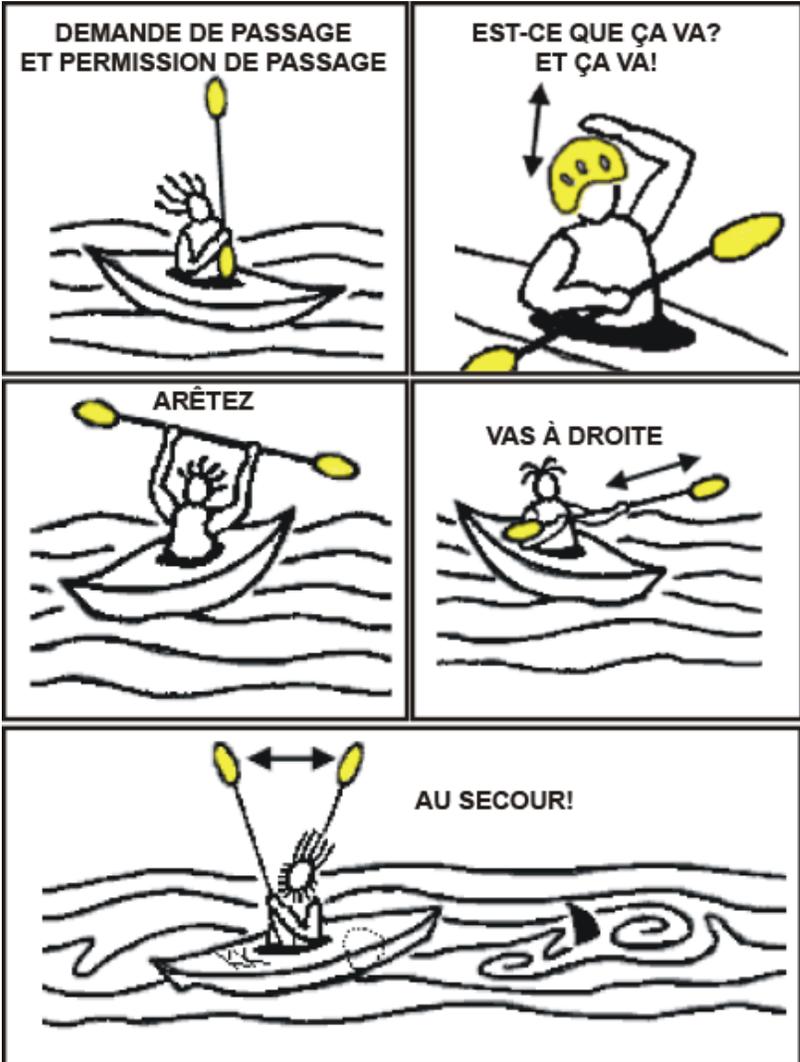
Les signaux décrits plus haut sont utilisés par la plupart des membres du CCKEVM, il est toutefois important de faire un petit rappel des signaux avant chaque descente, pour s'assurer que tous les participants utiliseront la même méthode.

DANS TOUS LES CAS:

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

SIGNAUX VISUELS

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





GESTION DU STRESS

Yves Forget
Membre du CCKEVM

UN JOUR OU L'AUTRE, TOUS LES KAYAKISTES FONT L'EXPÉRIENCE DE LA PEUR. ELLE SERA PLUS OU MOINS PRÉSENTE SELON LA PERSONNALITÉ (LE NIVEAU D'ADRÉNALINE RECHERCHÉ), L'EXPÉRIENCE, ET BIEN SÛR LE RAPIDE À FRANCHIR. LE HIC, C'EST D'APPRENDRE À CONTRÔLER SES ÉMOTIONS. JE RÉSUME ICI LE FRUIT DE MES LECTURES À CE SUJET.

Tout d'abord, distinguons la « bonne » de la « mauvaise » peur. La « bonne » peur vous donnera le courage de décider de porter, ou alors elle fera monter le niveau d'adrénaline, ce qui fera en sorte que vous serez très concentré, et utiliserez au maximum vos capacités. Au contraire, sous l'effet de la « mauvaise » peur, vos mouvements seront saccadés ; à forte dose, elle cause l'envie de dormir, l'engourdissement des membres, ou l'impossibilité de parler ou pagayer correctement : c'est la façon pour votre corps de vous dire que le temps est venu de porter. Il faut donc apprendre à distinguer la bonne de la mauvaise peur.

LA FATIGUE EST AUSSI UNE FORME DE STRESS :

sachez économiser vos forces pour la fin de la descente. Cette recommandation s'applique tout particulièrement sur une rivière que vous connaissez peu ou pas, alors que vous n'êtes pas en mesure d'évaluer efficacement la distance à franchir et la difficulté des obstacles.

Plusieurs rapides ont une mauvaise réputation, conséquence des histoires d'horreur qu'on entend le soir autour du feu. Les rivières les plus fréquentées (la Rouge par exemple) sont la scène de nombreuses histoires, mais il faut savoir relativiser : le nombre d'histoires est proportionnel au nombre de descentes !

GESTION DU STRESS (SUITE)



(Illustration tiré du livre Kayak, de William Nealy)

Décidez de votre parcours (votre plan A et un plan B) et étudiez-le attentivement. Pourrez-vous retrouver vos points de repère une fois dans votre kayak ? Quels sont les obstacles sur le parcours ? Que se passera-t-il si vous chavirez ? Ce méchant rouleau vous lâchera-t-il avant Noël ? N'hésitez pas à discuter de votre plan, l'opinion d'autrui vous rassurera ou vous amènera un point de vue différent.

ÉVALUEZ FROIDEMENT LA SITUATION :

quels sont les risques potentiels, oserais-je descendre ce rapide à la nage, ai-je confiance en mes chances de réussir le trajet prévu ? La réponse à ces questions vous guidera dans votre décision.

La pression sociale peut vous inciter à franchir un rapide : « tout le monde y va, je vais faire comme les autres » ou « si je portage les autres devront m'attendre ». Un peu de pression peut vous emmener à vous dépasser, mais il faut savoir jusqu'où l'on peut pousser. Personne ne vous critiquera d'avoir portagé un rapide. Restez à l'écoute de vos émotions : lorsque quelque chose vous dit que si vous franchissez ce rapide ça va mal tourner, vous avez probablement raison...

On retrouve dans les écrits la règle du pouce bien connue dans le Club : « si, au moment de prendre votre décision, vous ne pouvez cracher, portagez ». N'hésitez pas à l'appliquer ! Autre citation intéressante : « vaut mieux souhaiter avoir descendu un rapide que de souhaiter l'avoir portagé »...

En situation de stress, la partie logique du cerveau est utilisée pour solutionner les problèmes de stress. Les mouvements physiques deviennent plus maladroits et éventuellement mal appropriés. Si vous décidez de franchir le rapide, efforcez-vous de diminuer votre niveau de stress avant de vous engager dans le rapide.

(Remarquez, d'autre part, que la pression tombe dès que vous avez pris la décision de portager.)

Une façon efficace de contrôler ses émotions consiste à visualiser la descente. D'ailleurs, plusieurs athlètes de calibre olympique parlent des bienfaits de la visualisation. Exécutez mentalement votre descente au complet : voyez en détail votre trajet, le rapide tel que vous le verrez de votre kayak, et vos actions tout au long du parcours de votre plan A. Vous serez alors confiant de réussir, et peut-être même aurez-vous hâte de vous engager !

Une fois engagé, pensez positivement. Concentrez vos efforts sur ce que vous voulez faire plutôt que sur ce que vous voulez éviter. Regardez là où vous voulez aller plutôt que les obstacles. Tournez la tête et le corps en direction du point à atteindre, le kayak suivra. Élargissez votre champ de vision pour couvrir une plus grande partie du rapide, plutôt que de regarder la pointe de votre kayak. Agissez instinctivement, plutôt que de réfléchir aux actions à prendre. (Seuls les pagayeurs expérimentés réussiront à agir instinctivement).

La descente de rivières de plus en plus difficiles n'est pas la seule façon de s'améliorer. Vous pouvez aussi tenter des manœuvres plus difficiles sur des rapides faciles. Vous améliorerez votre technique et gagnerez beaucoup de confiance, tout en diminuant les risques d'accidents.

(Les conseils proviennent de Kayak de Nealy, Classe IV de Martin Deschênes, Marc Gilbert et Jeff Thuot ainsi que Kayaking de Kent Ford. Peak performance de Charles Garfield traite des techniques d'entraînement mental d'athlètes olympiques.)



NOUVELLES DU GPARR, PROJETS ET RECRUTEMENT

Stéphane Tessier
Membre du CCKEVM

POUR LES NOUVEAUX
KAYAKISTES MEMBRES
DU CLUB PARMIS
VOUS, VOUS VOUS
DEMANDEZ PEUT-ÊTRE
C'EST QUOI CETTE
BÉBITTE-LÀ...

Le Groupe de protection et d'accès à la rivière Rouge (GPARR) est une entité enregistrée, qui a été créée par le CCKEVM et les Portageurs (club de canot) et dont le but est de veiller à protéger la rivière Rouge, ses accès et ses berges.

Son mandat global, assez large, consiste à favoriser l'accès à la rivière Rouge, à ses berges pour des activités récréotouristiques, de plein air non motorisé comme le canot, le kayak, la raquette, le ski de fond, le vélo et la randonnée dans le plus grand respect de l'environnement et de la propriété privée.

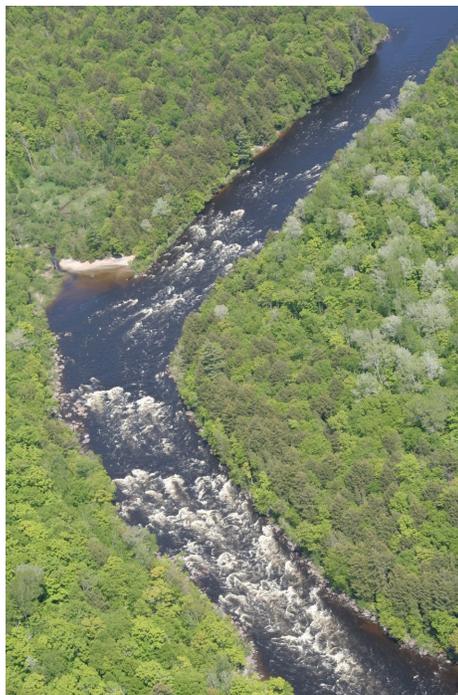
Le GPARR s'est surtout fait connaître ces dernières années pour ses collectes de fonds et ses tentatives d'achat de terrains ou de création d'ententes pour établir un point de

sortie (take-out) sécuritaire aux environs du pont de Rivington pour la section du Canyon de Harrington de la rivière Rouge. Car le point de sortie d'eau habituellement utilisé est sujet au vandalisme sur les autos.

Depuis, le GPARR maintient toujours une vigie dans la région. Nous sommes constamment en discussion avec les riverains et les compagnies de rafting pour explorer les possibilités d'entente pour des accès durables à cette section du Canyon.

Au cours de ce projet, le GPARR a travaillé avec Les Portageurs, le Club de canoë-kayak d'eau vive de Montréal (CCKEVM), Les Aventuriers, le Club de Canot-Camping des Pays d'en Haut (CCPH), la Fédération québécoise du canot et du kayak (FQCK)

NOUVELLES DU GPARR, PROJETS ET RECRUTEMENT (SUITE)



tout en s'inspirant du Groupe d'accès à la Montmorency (GAM).

Les statuts du GPARR précisent que son C.A. est formé de 2 membres du Club Les Portageurs, de 2 membres du CCKEVM et d'une autre personne.

Ces membres étaient :

Normand Bouillon, Club des Portageurs
Erik Lalancette, Club des Portageurs
Lonny Erickson, CCKEVM
Stéphane Tessier, CCKEVM
Jean Plamondon, FQCK

Normand, après une implication de premier ordre pendant plusieurs années, veut maintenant passer à autre chose. Un poste chez les Portageurs est donc ouvert. Lonny, un des quatre fondateurs, est hors Québec ces temps-ci ; il restera actif, mais laisse sa place de «représentant CCKEVM». Un poste chez le CCKEVM est donc ouvert. Jean, maintenant président de la Fédération québécoise du canot et du kayak, restera actif, mais laisse sa place sur le CA. Un gros Merci à Lonny, Jean et Normand ! On se revoit bientôt !

S'IMPLIQUER DANS LE GPARR

Il y a donc des postes à combler ; mais pourquoi s'impliquer dans le GPARR ? Voici quelques exemples de projets à venir :

- Voir s'il est possible d'officialiser un nouveau point de sortie pour la section Huberdeau - rapides des Iroquois - rapide du Chien (qui est différent du White Dog)
- Take-out au rapide Familial : Félix Martel, alors président du CCKEVM, a songé à un projet de take-out après le rapide Familial. Certaines discussions ont eu lieu avec la ville de Grenville à ce sujet. Il faut maintenant

déterminer la faisabilité du projet et signaler la volonté du GPARR d'encourager et de participer à cette initiative du CCKEVM

- Publier un «Newsletter» sur les activités du GPARR
- Augmenter la visibilité du GPARR par une ou deux actions ciblées
- Faire du lobbying auprès des municipalités le long de la Rouge
- Poursuivre la veille continue de terrain pour la sortie au Canyon
- Toute autre bonne idée proposée ; le GPARR peut être appelé à s'impliquer (à sa discrétion) dans tout projet ayant lieu sur la Rouge
- Entretien et solidifier les liens avec ses partenaires

Alors si ça vous intéresse d'être le second représentant CCKEVM sur le C.A. du GPARR, contactez-moi d'ici le 1er juin. Ou encore, vous pouvez faire partie d'une banque de bénévoles pour certains projets.

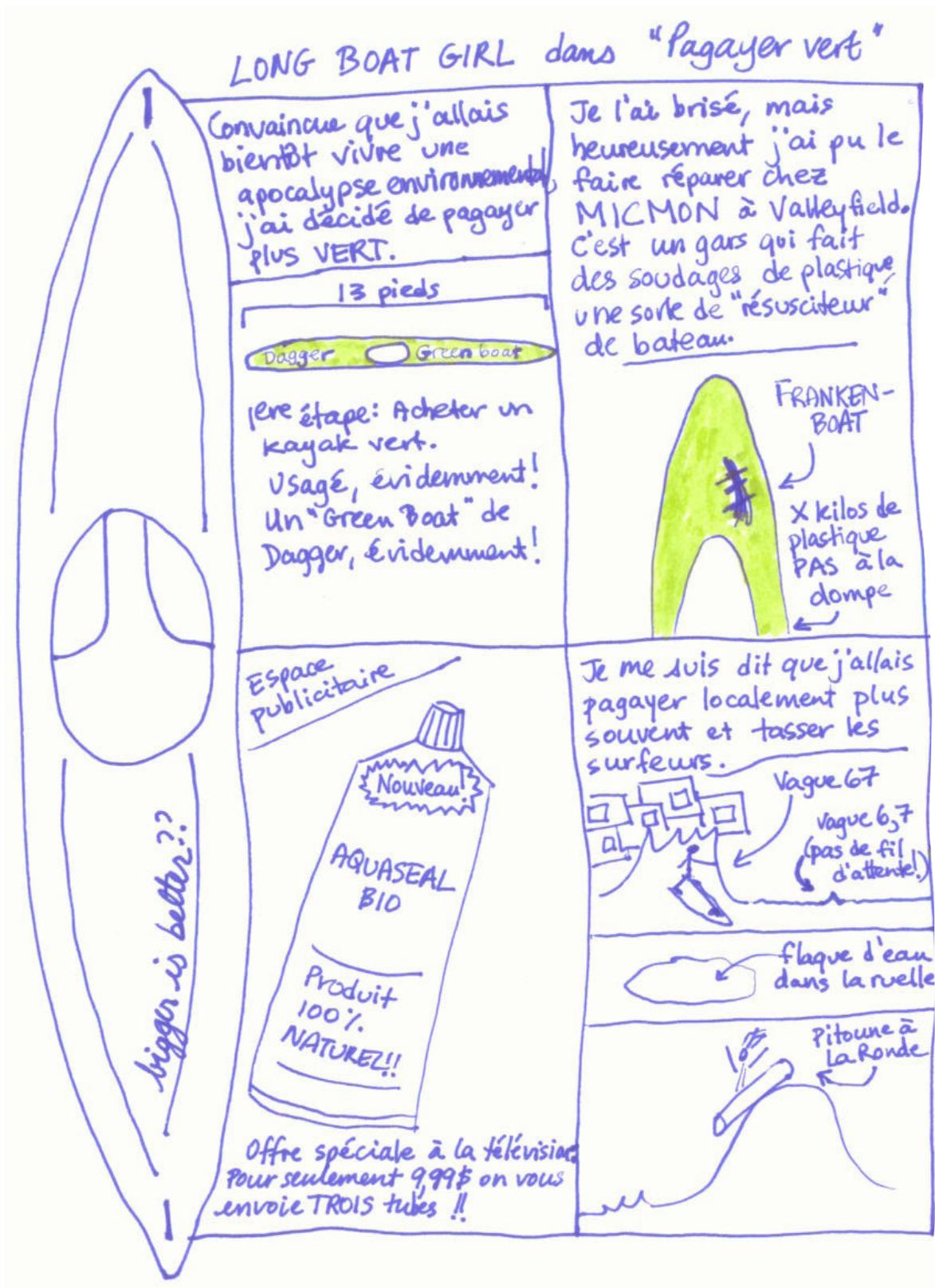
Veuillez nous contacter si vous voulez nous donner vos commentaires sur ces projets ou nous supporter soit en devenant membre ou en vous impliquant d'une façon quelconque pour cette bonne cause.

Merci,
stessier@ieeee.org
www.GPARR.org



www.gparr.org

LONG BOAT GIRL DANS "PAGAYER PLUS VERT"



LONG BOAT GIRL DANS "PAGAYER PLUS VERT" (SUITE)

par Adrienne Blattel

Quant à mon vieux kayak, j'envisage plusieurs options:

1. Revendre à un musée



2. Le transformer en pot de fleurs



3. Le couper en 2 pour faire deux playboats!

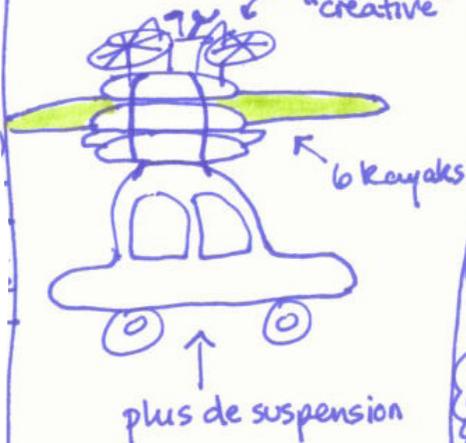


J'ai appris que le processus de fabrication de NÉOPRÈNE est seulement légèrement plus propre que les sables bitumineux. Donc au lieu de remplacer ma jupette je l'ai enduit d'une autre couche d'Aquaseal.*



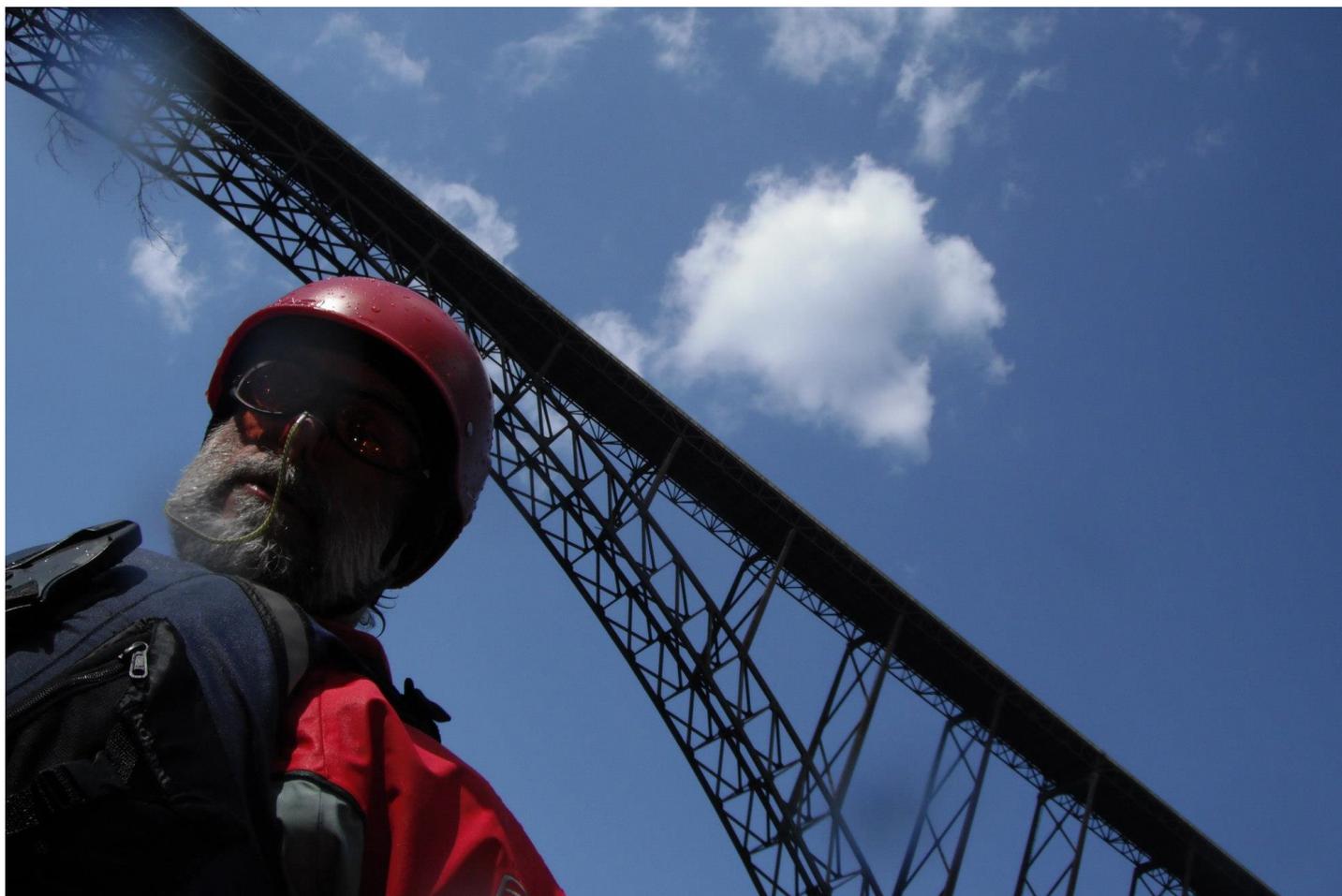
Et sinon COVOITURER au max!

Vélo pour faire une navette "créative"



Étape finale, méditer sur les liens ...





PÂQUES

SUR LES TORRENTS DU TENNESSEE

ON NE VIT QU'UNE SEULE FOIS (POUR LES GENS NORMAUX, ON S'ENTEND) ALORS AUTANT EN PROFITER UN PEU. CET HIVER, J'AI OPTÉ POUR RENDRE VISITE AUX TORRENTS DU TENNESSEE À PÂQUES.

Louis Dionne
Président

PÂQUES SUR LES TORRENTS DU TENNESSEE (SUITE)



Après quelques tergiversations et élucubrations avec des compagnons prêts à sacrifier la fête de Pâques en famille pour aller faire du kayak de creek au soleil printanier des états du sud est, c'est le départ avec trois véhicules, vers 20h00, le jeudi 28 mars 2013.

LE PLAN :

- 1- On roule toute la nuit en se relayant au volant pendant que les autres tentent de dormir.
- 2- On déjeune à Fayetteville en Virginie de l'Ouest,
- 3- Descente d'une section pas trop difficile de la New River.
- 4- On reprend ensuite la route jusqu'à notre destination: un chalet près de Bryson, TN, aux abords des Smokies
- 5- On pagaie les rivières et creeks/torrents du coin.
- 6- Lundi, départ de l'équipe A pour un retour vers Montréal Mardi.
- 7- Mercredi, retour de l'équipe B avec halte en court de route pour se taper une autre descente. A Montréal, jeudi soir.

RÉTROSPECTIVE :

Finalement, en rétrospective, nous avons pas mal suivi le plan. Il y a eu bien sûr plusieurs imprévus;

- Phil ne veut pas faire de spooning; on se demande encore pourquoi.
- ZakZ de Cornwall/CREW s'est joint à nous; nous étions alors rendus 11 pour un chalet prévu pour 8.
- La voiture de Zak rend l'âme en passant la route des sommets des Smokies;
- Louis Ethier oublie sa pagaie sur le bord de la route près de la Ocoee, 1h30 de route dans la mauvaise direction; et bien sûr, la pagaie ne l'a pas attendu;
- Au retour on frappe une petite tempête de neige dans l'état de New York qui refroidit nos intentions de pagayer en revenant... Après des températures de 17°C au TN, les maigres 233 cfs de la froide Independance ne nous semblent pas suffisamment invitants. Brrrrr!

ON S'EST QUAND MÊME PAYÉ QUELQUES TRÈS BELLES RIVIÈRES:

- New River, WV, section de la Gorge, gros volume, pool-drop, un classique du coin. Cotée IV+ qui se termine sous le plus haut pont suspendu des États-Unis. La gorge est vaste et profonde, superbe panorama, belle rivière;
- Haute Tellico, TN, un beau creek classique classe IV, avait 3 bons seuils majeurs (6, 8, 15pi). Le torrent suit la route, donc facile d'accès et de retrait. Notre plus belle descente, selon moi;
- Moyenne Ocoee, section suivant le barrage #2, cotée III+ et sujette aux relâches prédéfinies durant les fins de semaine;
- Pour Louis-P, Tim et moi, retour sur la Haute Tellico, à plus haut niveau en fin de journée alors que Zak devait s'occuper de AAA et de son automobile immobilisée dans les Smokies;
- Branche du Milieu de la Little, TN, un micro-creek, classe soutenu III avec quelques passes de IV, avec une pente plus que

PÂQUES SUR LES TORRENTS DU TENNESSEE (SUITE)



continue. La pluie fréquente les soirs nous a offert cette chance, alors que nous cherchions plutôt une autre branche de la Little (Sinks to the Elbow). Plusieurs nages et cravatages ont rendu la journée délicate et fatigante.

- French Broad, une rivière commercialement naviguée, classe III en pool-drop. Les seuils de classe IV sont après un planiol de 4 milles - bof, on sort avant et on saute dans les bains thermiques de Hot Spring à la place.

La température de l'eau et de l'air étaient très très acceptable, genre 12-17°C pour l'air. Les paysages me rappelaient la région du parc de la Gatineau. Philippe a d'ailleurs eu un malin plaisir à conduire ma pauvre Subaru à fond de train, à travers les innombrables lacets serrés de la fameuse Dragon Tail, une route panoramique qui longe les Smokies.

EXPÉRIENCE À RÉPÉTER...

Le voyage fut clairement un succès boeuf. Tout le monde est revenu emballé. Pour la prochaine fois, je vise un chalet plus luxueux (mais sensiblement le même prix) avec plus d'espace, un bain tourbillon, table de pool et de baby foot et une vue sur les Smokies.

Les rivières et torrents du coin coulent de tous les côtés des Smokies et pour rejoindre les sections qui nous intéressaient et qui étaient à point, il fallait compter au moins une heure et demie de route matin et soir. Avec tout le va-et-vient, les kayaks et tout le matériel pour trois personnes, nous avons consommé un total 500\$ d'essence sur ma Outback particulièrement vorace.

Quelques semaines plus tôt, le festival local ALF (Ain't Louie's Fest) attire des dizaines de canoteurs. Est-ce que ce serait un meilleur moment pour avoir plus d'eau et donc plus de choix? Plus d'eau serait bien, par contre, le choix autour de Pâques m'offrirait six jours de kayak, basé sur quatre jours du congé de Pâques, et seulement deux jours provenant de ma banque de vacance avec mon employeur. Comme la date de Pâques varie d'une année à l'autre, faudra voir où ça tombe l'an prochain...

18^e ÉDITION DU JAMBOREE DE LA RIVIÈRE ROUGE LE 6 ET 7 JUILLET 2013



Olivier Ricard
Comité du Jamboree 2012

Bonjour à tous!

Le CCKEVM vous convie les 6 et 7 juillet 2013 à venir fêter dans le cadre de la 18^e édition du Jamboree de la rivière Rouge. Cette année, le Jamboree vous offre, en plus des descentes de la rivière Rouge en kayak ou en rafting, de l'animation pour les grands et les plus petits, un souper méchoui, un groupe de musique et un DJ en soirée.

Ce festival d'eau vive est une des seules collectes de fonds du CCKEVM permettant à tous les membres de profiter, entres autres, de frais d'inscription avantageux et d'une flotte complète de kayak pour les jeunes et moins jeunes en plus d'amasser des fonds pour les rivières du Québec.

Le comité organisateur du Jamboree de la rivière Rouge 2013 est également à la recherche de bénévoles pour mettre l'épaule à la roue tout au long de la fin de semaine. Voici les tâches encore disponibles :

- Accueil sur le site et aide au stationnement
- Aide à la préparation du souper (BBQ et autres)
- Chauffeur de navette suppléant (permis de conduite classe 4B nécessaire)

Si vous êtes partant pour nous aider à faire du Jamboree de la rivière Rouge 2013 un événement chaleureux et mémorable et avec une gang de tripeux d'eau vive, contactez-moi par le biais du forum du CCKEVM ou par mon courriel oricard@videotron.ca.

Merci et bonne saison de kayak à tous!

