



RÈGLEMENTS de sécurité

Adopté le : 2021-05-26

En vigueur : 2021-06-09

Dernière révision : 2022-06-28

Révision:2023-05-09

Responsable du règlement intérieur: Conseil d'administration

Révision : annuellement

Date de la prochaine révision : février 2024

Le présent règlement abroge les documents et règlements de sécurité antérieurs, notamment les suivants :

- Guide des employés du club d'aviron de Boucherville CA2018-07
- Protocole compétitifs 2021 et protocole compétitif 2021 amendé
- Règlement applicable spécifiquement au groupe Maitres
- Protocole pour les sorties avant le lever et avant le coucher du soleil

Le protocole COVID 2021 n'est pas visé par ce règlement

Table des matières

1. Objet.....	3
2. Au début de chaque saison, avant de pouvoir ramer :	3
3. Règles s'appliquant aux sorties sur l'eau en tout temps:.....	3
a) Pour pouvoir sortir sur l'eau :.....	3
b) Avant chaque sortie :	4
c) Enregistrement des sorties	4
d) Durant la sortie :.....	4
e) Accompagnement des sorties	5
f) Règlement applicable spécifiquement au groupe maitre et aux compétitifs majeurs	5
g) Lavage des rames et des bateaux.....	6
4. Règles particulières s'appliquant en condition d'eau froide (moins de 15 °C) ,	6
5. Comment déterminer la température de l'eau.....	6
6. Responsabilités de l'entraîneur.....	7
ANNEXE 1 Reconnaissance des responsabilités des membres et des risques inhérents à la pratique de l'aviron et autorisation d'utilisation d'images photographiques:	8
Annexe 1 (suite).....	9
Annexe 2 Fiche de renseignements personnels sur le rameur	10
Annexe 2 (suite).....	11
Annexe 3 Conditions environnementales sécuritaires et conditions de sortie avant le lever et au coucher du soleil.....	12
ANNEXE 4 Charte des bateaux en fonction de la température de l'eau	13
Annexe 5 Inspection d'un bateau.....	14
Annexe 6 Vêtements et protections à prendre, recommandations.....	15
Annexe 7 A Couloirs de navigation	16
annexe 7B Politique pour la pratique de l'aviron libre	17
annexe 8 Comportement en situation dangereuse.....	19
Annexe 9 Équipements obligatoires dans l'embarcation motorisée et règles s'appliquant au responsable de sa conduite	20
Annexe 10 Mesures de sécurité sur l'utilisation de l'essence et procédure de démarrage du moteur	22
Annexe 11 : Procédure pour prendre la température de l'eau	23
annexe 12 Responsabilités de l'entraîneur	26
annexe 12 (suite).....	27

1. Objet

Le présent document établit les règles de sécurité du Club d'aviron de Boucherville. Aucune dérogation à ces règles ne sera permise sans l'autorisation du Conseil d'administration.

2. Au début de chaque saison, avant de pouvoir ramer :

- a. Le rameur doit savoir nager sur une distance d'au moins 50 mètres. Les participants aux camps de jour doivent savoir nager, une distance minimale n'est pas exigée.
 - b. Le rameur ou son parent/tuteur doit lire le document « Règlements de sécurité » et attester sur la plateforme d'inscription en ligne, qu'il s'y conformera tout au long de la saison en cochant le formulaire « Reconnaissance des responsabilités des membres et des risques inhérents à la pratique de l'aviron et autorisation d'utilisation d'images photographiques », **Annexe 1**. reproduit sur la plateforme d'inscription en ligne
 - c. Le rameur ou son tuteur doit remplir la fiche de renseignements personnels et la remettre à son entraîneur **Annexe 2**
 - d. Le rameur doit remplir le questionnaire « menez une vie plus active » au cours de leur inscription et le remettre à son entraîneur: <https://scpe.ca/2021/06/02/questionnaire-menezunevieplusactive/>
 - e. Le rameur devra transmettre au coordonnateur le questionnaire complété info@avironboucherville.com
 - f. L'entraîneur et le rameur de chaque groupe, sauf les novices, devront avoir révisé les modules 'la sécurité en aviron' de RCA :
1. Ces modules sont accessibles sur le site de RCA: <https://safety.rowingcanada.org/fr>. Il est recommandé que l'entraîneur et les rameurs révisent ces modules ensemble. L'entraîneur s'assure que les rameurs ont bien compris et répond aux questions le cas échéant.
 - g. Après chaque initiation, lorsqu'un nouveau rameur se joindra au groupe, il devra avoir révisé les modules 'la sécurité en aviron' de RCA : (voir c).
 - h. L'entraîneur s'assure que les rameurs ont bien compris et répond aux questions le cas échéant.
 - i. Une personne ayant suivi le cours d'initiation, peut s'inscrire dans le programme Récréatif à la discrétion de l'entraîneur qui aura ainsi validé son niveau de compétence.
 - j. Au début de chaque saison, l'entraîneur du groupe novice fait une formation portant sur la sécurité dont notamment le chavirage et l'hypothermie

3. Règles s'appliquant aux sorties sur l'eau en tout temps:

a) Pour pouvoir sortir sur l'eau :

- i. Avant toute sortie sur l'eau, le responsable ou les rameurs doivent tenir compte des capacités et de l'expérience des rameurs.
- ii. Le responsable ou les rameurs doivent s'assurer que les conditions environnementales sont sécuritaires tel que défini à **Annexe 3**

- iii. Respecter les règles concernant les températures minimales de l'eau et les types de bateaux permis pour chaque niveau de rameur sont définies dans **Annexe 4**.
- iv. La pratique de l'aviron est permise avant le lever du soleil et au coucher du soleil selon les conditions établies à **Annexe 3**
- v. Pour les Maîtres et les Compétitifs adultes, voir les règles de sorties définies à la section 4f.

b) Avant chaque sortie :

- i. Le rameur doit inspecter son bateau tel que décrit à **Annexe 5 et remplir la fiche signalétique en cas de bris ou défaillance**
- ii. Lorsque la sortie est non accompagnée d'une embarcation de sécurité, tous les barreaux ou le rameur seul devront avoir leur sifflet¹.
- iii. Le rameur doit porter des vêtements selon la température et se protéger de façon adéquate. **Annexe 6**

c) Enregistrement des sorties

- i. Toutes les sorties à l'exception des camps de jour et des initiations doivent être enregistrées.
- ii. La plateforme ou moyen à utiliser est déterminée en début de saison par le coordonnateur du Club qui choisit entre Rowgister ou autre support numérique ou le cahier de bord du CAB se trouvant près de la porte 2 du garage. Pour la saison 2023, seul le registre papier sera utilisé.
- iii. L'enregistrement doit être fait avant et après chaque sortie par un employé dans le cas des sorties de groupes, et par le rameur dans le cas de sortie autonome.
- iv. Les informations suivantes y sont inscrites :
 - La date, l'heure de départ et de retour
 - Le nom des rameurs
 - le type d'embarcation utilisée ainsi que le nom et/ou numéro de bateau
 - Les incidents physiques et matériels, le cas échéant
 - La distance parcourue
 - Observations diverses telles réparations à faire. **REmplir la fiche signalétique prévue à cet effet**

d) Durant la sortie :

- i. La traversée du fleuve doit se faire de façon perpendiculaire au club.
- ii. Les rameurs doivent respecter les couloirs liés au sens de navigation tel que défini en **Annexe 7A**
- iii. Les rameurs doivent respecter le parcours défini par l'entraîneur.

¹ RAMER EN SÉCURITÉ_EXIGENCES ET DIRECTIVES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ DE RCA
https://fr.rowingcanada.org/uploads/2019/05/safetyguidelines_french_2013.pdf [accédé 20210517]

- iv. Lors d'une sortie non organisée, un rameur pourra ramer entre le pont du tunnel et la bouée rouge située au chenal à condition que ladite zone soit surveillée par une embarcation de sécurité. Voir Politique d'aviron libre **Annexe 7B**
- v. En situation dangereuse, les rameurs doivent agir selon les recommandations à **Annexe 8**

e) Accompagnement des sorties

- i. En tout temps, un mineur sera accompagné d'une embarcation de sécurité motorisée.
- ii. Les règles concernant l'exigence d'un accompagnement par une embarcation de sécurité sont définies dans **Annexe 4** – Charte des bateaux en fonction de la température de l'eau.
- iii. L'embarcation de sécurité devra être équipée des items décrits à **Annexe 9**
- iv. La procédure de démarrage et de l'utilisation du bateau à moteur est définie en **Annexe 10**
- v. Le moteur de l'embarcation de sécurité doit avoir été démarré avant que le rameur quitte le quai.
- vi. Si le rameur doit quitter le quai pour libérer de l'espace, il doit rester dans l'ère désignée et ce jusqu'à ce que le responsable de l'embarcation de sécurité donne l'autorisation de traverser le fleuve.
- vii. Le nombre de bateaux à surveiller par l'entraîneur ou moniteur ne doit pas dépasser leur capacité à le faire de façon sécuritaire et peut dépendre des capacités et compétences des rameurs. Si l'entraîneur ou moniteur juge qu'il ne peut pas assurer une bonne surveillance de tout le groupe, il devra demander l'aide d'un moniteur pour qu'il surveille une partie du groupe. En cas de doute, le moniteur en réfère au coordonnateur.
- viii. Les rameurs accompagnés d'une embarcation de sécurité ne sont pas tenus de porter une veste de flottaison²

f) Règlement applicable spécifiquement au groupe maitre et aux compétitifs majeurs

- a) Seuls les maitres et les compétitifs majeurs peuvent faire des sorties sans surveillance et en dehors des heures normales d'ouverture du Club.
- b) Lors de sorties sans surveillance, les Maitres et les Compétitifs adultes devront avoir un gilet de sauvetage ainsi qu'un sifflet dans leur bateau. Les maitres sont responsables d'avoir leur propre sifflet pour raisons d'hygiène
- c) En tout temps l'ANNEXE 4– CHARTE DES BATEAUX EN FONCTION DE LA TEMPERATURE DE L'EAU devra être respectée
- d) Lors de l'utilisation de skiff ou de bateau double, il doit y avoir présence sur l'eau d'un minimum de deux bateaux se suivant et avoir au maximum 1km entre chaque bateau.

² Exigences en matière de sécurité .RCA .p1

https://fr.rowingcanada.org/uploads/2019/05/safetyguidelines_french_2013.pdf [accédé 20210517]

- e) Lors des heures d'ouverture du Club, les Maitres et les Compétitifs adultes pourront dépasser la pointe de l'île Sainte-Marguerite à la seule et entière discrétion de l'employé responsable du Club et si les Maitres discutent de leur itinéraire avec un employé du Club; voir **Annexe 7b**
 - f) Lorsque la température de l'eau est moins de 15° C, un Maître ou un Compétitif adulte pourra ramer en skiff, seulement s'il est capable de rembarquer seul dans un bateau.
- g) Lavage des rames et des bateaux

Les consignes suivantes demeurent sans égard à la COVID-19 (donc en tout temps) par hygiène et afin notamment de limiter la propagation d'espèces non indigènes dans les cours d'eau

- i. Laver les poignées des rames à l'eau savonneuse préférablement chaude
- ii. Laver les bateaux à l'eau savonneuse à la fin de toute sortie
- iii. Laver les bateaux qui sont remontés (re- grésés) à l'eau savonneuse AVANT la mise à l'eau sur le fleuve

4. Règles particulières s'appliquant en condition d'eau froide (moins de 15 °C) ^{3, 4}

- a. Aucune sortie n'est autorisée lorsque l'eau est à moins de 10°C.
- b. Le rameur doit être d'âge adulte ou si moins de 18 ans, remettre au Club une autorisation écrite de ses parents lui permettant de ramer dans les conditions définies dans cette section.
- c. Le rameur devra avoir, dans son bateau, un gilet de sauvetage.
- d. Pour réduire le choc thermique s'il y avait chavirement, le rameur devrait porter des sous-vêtements longs et des bas chauds. Le rameur pourrait décider de ne pas porter ces vêtements si la température ambiante est élevée, compte tenu de la chaleur excessive qui pourrait en résulter, mais il doit faire preuve de jugement pour ne pas trop compromettre sa sécurité. Le rameur devrait porter des vêtements de protection appropriés tel que recommandé selon (**Annexe 6**)
- e. Les rameurs doivent avoir des vêtements de rechange secs dans leur sac au sol pour qu'ils puissent se changer s'ils chavirent.
- f. La zone où il sera permis de ramer est entre le pont du tunnel et la bouée rouge située au chenal et dans le chenal (la Grande Rivière).
- g. En cas d'exception et pour répondre à des prérogatives d'entraînement des rameurs compétitifs, le conseil d'administration peut adopter une résolution afin d'autoriser et d'encadrer une sortie en deçà de 10 C

5. Comment déterminer la température de l'eau

³ Ramer en sécurité. RCA. https://fr.rowingcanada.org/uploads/2019/05/safetyguidelines_french_2013.pdf
Accédé 20210417

⁴ Une revue de la littérature a été effectuée pour connaître les risques associés à une chute en eau froide et les seuils sécuritaires. Des considérations supplémentaires pour le Fleuve Saint-Laurent sont : le débit de l'eau, les débris
En conclusion : une eau froide à moins de 10°C présente des risques trop élevés de complications physiologiques.

- a. L'entraîneur ou coordinateur est responsable de prendre la température
- b. La température peut être obtenue par une des deux façons suivantes (une ou l'autre étant valable sans condition):
 - Prendre la température sur le site suivant: https://eau.ec.gc.ca/search/real_time_f.html et suivre la procédure à **Annexe 11**
 - La température de l'eau peut être mesurée devant le club, au milieu du fleuve et à une profondeur de cinq pieds, pour une période minimale de 5 minutes. Le thermomètre utilisé pour prendre la mesure devra être de bonne qualité. Cette mesure devra être enregistrée sur la feuille 'Mesure de la température de l'eau'.

6. Responsabilités de l'entraîneur

Les responsabilités de l'entraîneur sont décrites à **Annexe 12**

NE PAS EN TENIR COMPTE : INCLUS DANS LA PLATEFORME D'INSCRIPTION
ANNEXE 1 Reconnaissance des responsabilités des membres et des risques inhérents à la pratique de l'aviron et autorisation d'utilisation d'images photographiques:

1. Je, soussigné(e), reconnais avoir lu, compris et accepté les Règlements de sécurité du Club d'aviron de Boucherville et je m'engage à m'y conformer.
2. Je, soussigné(e), reconnais avoir lu, compris et accepté le code de conduite du Club d'aviron de Boucherville et je m'engage à m'y conformer⁵.
3. Je confirme que j'ai révisé les modules 'la sécurité en aviron' de RCA tel que stipulé au Règlements de sécurité
4. Je m'engage à compléter mon inscription RCA avant le début des activités
5. Je m'engage à acquitter les frais ainsi que toute autre somme due au Club d'aviron de Boucherville avant de commencer mon abonnement.
6. Je reconnais que la pratique de l'aviron et de l'aviron en salle peut comporter certains risques et dangers et j'accepte, de dégager le Club d'aviron de Boucherville, ses directeurs, ses officiers, ses employés, ses entraîneurs et ses bénévoles de toutes responsabilités, blessures, dommages à ma personne ou autre, découlant de la pratique de ce sport.
7. A) Je déclare être en bonne forme physique et savoir nager sur une distance de 50 m en portant des vêtements légers et d'être suffisamment à l'aise dans l'eau pour ne pas céder à la panique et être en mesure de flotter jusqu'à l'arrivée d'un bateau de secours.
B) je déclare que l'enfant que j'inscris au camp de jour sait nager
8. Je reconnais que toute infraction majeure à une politique ou à un règlement du Club peut entraîner l'annulation de mon abonnement par le conseil d'administration, sans remboursement des sommes versées au Club.
9. Je m'engage à dédommager le Club d'aviron de Boucherville pour tout bris ou dommage subi par le Club en raison de ma faute, ma négligence ou ma malveillance.
10. Je demeure responsable des équipements personnels que j'entrepose dans les locaux du Club et je dégage le club de toute responsabilité relativement à d'éventuels dommages à mon équipement.
11. Je désire recevoir les communications du Club d'aviron de Boucherville

⁵ Le code de conduite est à développer, cette clause s'appliquera lorsque ledit code sera adopté.

Annexe 1 (suite)

12. [Pour les rameurs âgés de moins de 18 ans] j'autorise mon enfant à pratiquer le sport de l'aviron au Club d'aviron de Boucherville et ce sous la surveillance d'une embarcation à moteur, sans avoir à porter la veste de sécurité (VFI) requise lorsqu'il est sur un plan d'eau, sachant que les yoles (bateau d'aviron) sous la surveillance d'une telle embarcation en sont exemptées. Les VFI sont dans l'embarcation de sécurité.
13. Je m'engage à avoir les vêtements appropriés selon la température et d'avoir en ma possession une lumière lors des sorties sur l'eau à faible luminosité.
14. Tous les rameurs non accompagnés d'une embarcation de sécurité devront avoir un gilet de sauvetage et leur sifflet dans leur bateau.
15. J'autorise le Club à me prendre en photo et à utiliser mon image, ma photographie ou ma ressemblance à des fins d'utilisation et de publication dans des documents imprimés ou électroniques, livres, dépliants, documents corporatifs, outils de promotion, revues, bulletins, site Web et autres documents de même nature pour le bénéfice du Club d'aviron de Boucherville. Cette autorisation est à titre gratuit et sans limite de temps ou de territoire.

Date : _____

Signature du rameur : _____

Nom en lettres moulées : _____

+ Signature d'un parent ou tuteur, si moins de 18 ans _____

Nom en lettres moulés : _____

NE PAS EN TENIR COMPTE : INCLUS DANS LA PLATEFORME D'INSCRIPTION

ANNEXE 2 Fiche de renseignements personnels sur le rameur

Formulaire à remplir avant la 1ère sortie du membre.

RAMEUR	
Nom	
Prénom	
Âge	
Adresse	
Personne contact en cas d'urgence 1	
Nom	
Prénom	
Relation avec le rameur	
numéro de téléphone	
Personne contact en cas d'urgence 2	
Nom	
Prénom	
Relation avec le rameur	
numéro de téléphone	

<u>Quelles sont vos expériences sur l'eau?</u>		
	Oui	NON
Savez-vous nager au moins 50 mètres? (exigence du CAB)		
Depuis combien d'années nagez-vous?		
Avez-vous déjà suivi des cours de natation?		
Avez-vous peur de l'eau?		
Êtes-vous à l'aise de chavirer?		
Avez-vous déjà nagé dans un lac?		
Avez-vous déjà nagé dans une rivière?		
Avez-vous déjà nagé dans une piscine?		
Avez-vous déjà ramé? ▪ Si oui où?		

Annexe 2 (suite)

Avez-vous déjà pratiqué d'autres sports nautiques? (Ex : canot, rabaska, glissade d'eau, kayak)

Veillez énumérer :

Quels autres sports avez-vous déjà pratiqué? (Tous sports confondus)

Veillez énumérer :

Signature du rameur : _____
(ou du tuteur pour les rameurs mineurs)

Date : _____

ANNEXE 3 Conditions environnementales sécuritaires et conditions de sortie avant le lever et au coucher du soleil

Les exigences et directives en matière de sécurité de RCA stipulent que le Club doit se conformer au *Règlements sur les petits bâtiments de la Loi sur la marine marchande du Canada* ⁶.

Avant toute sortie sur l'eau, le responsable ou les rameurs doivent

- tenir compte des capacités et de l'expérience des rameurs
- s'assurer que les conditions environnementales sont sécuritaires, comme:
 - La température de l'eau et de l'air
 - Les vents
 - Le brouillard (visibilité nulle à partir de 500m et si on ne voit pas le rivage à partir de l'eau)
 - Orage
 - Vagues et/ou crêtes blanches

Lorsque la visibilité sur l'eau est réduite :

- Chaque rameur devra porter une lumière frontale blanche, ou l'équivalent, ainsi que des vêtements voyants;
- Chaque bateau devra être muni d'une lampe blanche à la proue. Les lumières devront être de bonne intensité.

Sortie sur l'eau avant le lever du soleil :

Conformément aux lignes directrices de RCA en matière de sécurité RCA recommande que : les rameurs ne devraient pas aller sur l'eau plus tôt qu'une demi-heure avant le lever officiel du soleil sans surveillance.

À l'exception des Maîtres et des Compétitifs adultes, les rameurs qui sortent sur l'eau plus de 30 minutes avant le lever du soleil doivent être accompagnés d'un entraîneur, ou d'un surveillant, dans une embarcation motorisée.

Sorties le soir et retour au quai à l'heure du coucher du soleil :

Les rameurs doivent être revenus au quai à la lumière du jour

- Les rameurs sans supervision reviennent au quai au plus tard au coucher du soleil, cela permet d'avoir une marge de manœuvre d'environ 30 minutes de luminosité réduite, dans le cas, où il y aurait un équipage manquant ou autre⁷.
- L'entraîneur peut décider de modifier le retour (plus tôt ou plus tard) en s'assurant de toujours respecter la condition de luminosité. La température et le ciel est dégagé notamment, sont les facteurs considérés par l'entraîneur

⁶ Ramer en sécurité. RCA. https://fr.rowingcanada.org/uploads/2019/05/safetyguidelines_french_2013.pdf
Accédé 20210417

⁷ *Ibid.*

ANNEXE 4 Charte des bateaux en fonction de la température de l'eau

Température de l'eau	Initiation/ Camp de jour	Sportifs et Novices	Sportifs et Novices (+ de 2 ans)	Compétitifs ⁸	Maîtres
De 10 à 13 °C (exclu 13°C)	N/A	N/A	N/A	2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+, accompagné d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m.	2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+, accompagné d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m
De 13 à 15 °C (exclu 15°C)	N/A	N/A	2x, 4x, et 8+, accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m..	1X, 2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+, accompagné d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m.	1X, 2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+ (accompagné d'un autre bateau de Maîtres)
De 15 à 20 °C (exclu 20°C)	4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m.	4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m.	1X, 2x, 4x, et 8+, accompagnés d'une chaloupe de sécurité	1X, 2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+ (accompagné d'une autre bateau de Compétitif)	1X, 2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+ (accompagné d'un autre bateau de Maîtres)
20 °C et plus	Tous les bateaux accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m	1x, 2x/- ,4x/- et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité.	1x, 2x/- ,4x/- et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité.	1X, 2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+, (accompagné d'une autre bateau de Compétitifs)	1X, 2x, 4x, 2x/- ,4x/- et 8+ (accompagné d'un autre bateau de Maîtres)

⁸ Tout rameur mineur doit être accompagné d'une embarcation de surveillance motorisée

ANNEXE 5 Inspection d'un bateau

Chaque rameur est responsable de l'inspection du bateau d'aviron avant la sortie sur l'eau⁹

Il est important d'inspecter le bateau avant chaque sortie sur l'eau. Les points les plus importants à vérifier sont les suivants :

Inspection extérieur :

Chercher des fissures ou des fentes sur la coque

Vérifier que les événements de compartiment de la proue et de la poupe sont bien fermés

Vérifier que la balle de proue est bien fixée

Vérifier la dérive qu'elle soit fixée bien fermement et enlignée sur l'arrête de la coque

Inspection intérieur :

Vérifier le siège

Vérifier les cordons des talons. Les talons doivent se soulever d'au plus de 7 cm soit la largeur d'un poing. Ces cordons sont très importants parce qu'ils arrêtent le talon de la chaussure et permettent au rameur de retirer ses pieds s'il chavire.

Les rameurs ou l'entraîneur doivent vérifier que les portants sont bien fixés et que les écrous supérieurs des dames de nage sont bien vissés.

Vérifier les coulisses et les roues fonctionnent en douceur

Vérifier si les coulisses sont bien vissées

NB: lors de constat de bris ou défaillance, remplir la fiche signalétique prévue à cet effet

⁹ Informations provenant du vidéo sur la sécurité de RCA Chapitre5 - l'entraîneur, 2022

ANNEXE 6 Vêtements et protections à prendre, recommandations

En tout temps:

Les bas sont obligatoires par mesure d'hygiène.

Le CAB et RCA suggère fortement d'avoir un chapeau, des lunettes de soleil, bouteille d'eau et crème solaire.

Le CAB recommande fortement des vêtements voyants surtout lors des sorties avant le lever du soleil et en soirée

Par temps chauds :

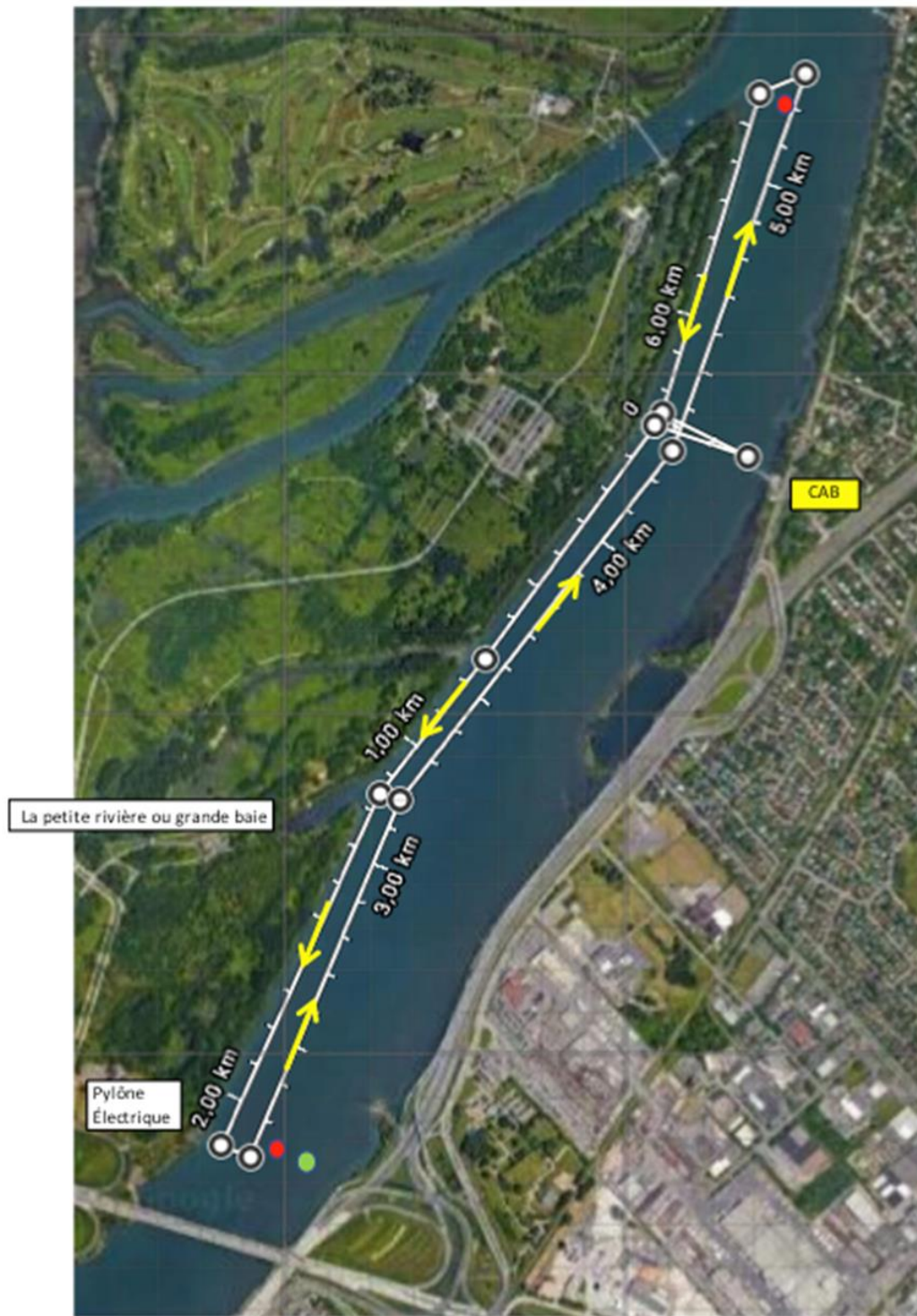
Le rameur devrait porter des vêtements adéquats pour éviter les coups de chaleur, la déshydratation et coup soleil. Des vêtements anti-UV sont aussi recommandés.

Vêtements pour sorties en eau froide ou air froid

- a) Le rameur devra porter des vêtements de protection appropriés pour les conditions et l'activité et choisir un tissu isolant qui permet au corps de rester au sec, qui empêche les pertes de chaleur, mais qui est assez souple pour les mouvements et l'activité d'aviron¹⁰. Les rameurs doivent être vêtus convenablement (en pelures d'oignon). Le rameur devra porter au minimum des sous-vêtements longs et des bas chauds.
- b) Les rameurs doivent avoir des vêtements de rechange secs dans leur sac au sol pour qu'ils puissent se changer s'ils chavirent.
- c) Vêtements pour le responsable du bateau à moteur
 - Mitaines imperméables
 - Combinaisons de survie
 - Couches de chandails
 - Sous-vêtements longs
 - Vestes imperméables
 - Tuque
 - Bas chauds

¹⁰ RCA.

ANNEXE 7 A Couloirs de navigation



ANNEXE 7B Politique pour la pratique de l'aviron libre

OBJET DE LA POLITIQUE: Clarifier les exigences et compétences requises pour pouvoir ramer aux périodes hors entraînement

DESTINATAIRES : tous les membres et employés

RESPONSABLE DE L'APPLICATION DE LA POLITIQUE : le coordonnateur

DÉFINITION:

- Nouveau rameur : rameur qui joint le club pour la première fois ou qui le joint à nouveau après une absence de plus de deux ans.

HORAIRE :

1. le Club est ouvert tous les matins de 7 h à 12h pour **l'aviron libre**. L'horaire du soir est à confirmer par le conseil d'administration selon l'achalandage ainsi que du lundi au jeudi de 17h à 20 h (ou selon le coucher du soleil)

PRÉ-REQUIS ET CONDITIONS :

2. Pour pouvoir ramer, chaque personne doit être un membre régulier de RCA ET participer à un programme du Club
3. Tous les rameurs inscrits peuvent ramer lors de ces périodes.
4. Cependant, avant de pouvoir traverser le fleuve et aller ramer, les nouveaux rameurs (voir définition) doivent y être autorisés par un entraîneur des sportifs. Aucun autre employé peut donner cette autorisation.
5. Les rameurs non-autorisés à traverser peuvent néanmoins ramer du côté du club (voir zone)
6. Les rameurs non-autorisés peuvent traverser le fleuve À CONDITION d'être en équipage avec un rameur expérimenté
7. Tous les rameurs novices et sportifs qui désirent pratiquer l'aviron en dehors des heures d'entraînement, sont fortement encouragés à participer à au moins une séance d'entraînement par semaine. Cela contribue à la cohésion et à la progression des groupes.

ZONE AUTORISÉE, SUPERVISION ET SÉCURITÉ

8. La zone pour ramer du côté des îles, avec une chaloupe de surveillance s'étend de la bouée rouge près du tunnel et la pointe de l'île Sainte-Marguerite. Le surveillant peut réduire cette zone en fonction des conditions, de sa disponibilité et du nombre de rameurs à surveiller.
9. La surveillance à bord d'une chaloupe s'effectue à une position stratégique permettant de voir toute la zone et les embarcations
10. Si la surveillance ne peut que s'effectuer à partir de la rive, la zone est réduite de la Grande Baie à la pointe de l'île Marguerite.
11. Les rameurs non-autorisés à traverser peuvent ramer du côté du club sous la surveillance d'un moniteur en restant autour du quai entre la pointe à l'est et la « piscine » à l'ouest

12. Les Maîtres ne bénéficient pas de supervision par une embarcation au-delà de la zone délimitée par cette politique
13. Le rameur doit s'assurer que le moniteur peut effectuer la surveillance. Une entente mutuelle doit survenir. Le rameur doit s'assurer que le moniteur a bien compris l'entente. En cas de désaccord, l'opinion du moniteur prévaut
14. Le surveillant doit respecter l'entente pendant toute la sortie du rameur.

EFFECTIFS MONITEURS

15. Le soir, le moniteur assigné aux Sportifs est récupéré pour cette surveillance
16. Pour le matin, le coordonnateur doit prévoir un employé non assigné aux camps de jour

BATEAUX

17. Certaines restrictions s'imposent pour permettre à chacun de ramer : les programmes réguliers ont toujours priorité
 - a. les bateaux qui sont utilisés aussi par les novices doivent être remis sur les chevalets au plus tard à 8 :45h les lundis, mercredis et vendredis, à temps pour l'entraînement des novices à 9h. Vérifiez la charte des bateaux affichée sur le babillard ou vérifiez avec le coordonnateur
 - b. les bateaux qui sont utilisés aussi par les camps de jour doivent être remis sur les chevalets au plus tard à 8 :45h
18. Le soir, les sportifs ont priorité sur les autres rameurs et la disponibilité des bateaux peut en être affectée

MAITRES

19. Les maitres qui désirent ramer durant ces périodes ne sont pas accompagnés d'une embarcation moteur, sauf si seul comme bateau. Dans un tel cas, ils ne peuvent dépasser la pointe de l'île Sainte-Marguerite
20. En tout temps les maîtres devront respecter le Règlement applicable spécifiquement au groupe maitre et aux compétitifs adultes, notamment :
 - a. Lors de l'utilisation de skiff ou de bateau d'équipage, il doit y avoir présence sur l'eau d'un minimum de deux bateaux se suivant et avoir au maximum 1km entre chaque bateau.
 - b. Lors des heures d'ouverture du Club, les Maitres et les Compétitifs adultes pourront dépasser la pointe de l'île Sainte-Marguerite si les Maitres partagent leur itinéraire avec un employé du Club, ils doivent donc respecter les règles quant à la veste de flottaison et être accompagné d'un autre bateau;

ANNEXE 8 Comportement en situation dangereuse

En cas de danger ou pour demander de l'assistance immédiate, vous devez si un bateau est à proximité faire des mouvements avec vos bras de haut en bas

Lorsque vous **CHAVIREZ** de votre embarcation, peu importe la température de l'eau:

- les rameurs doivent d'abord rester calmes et s'assurer que tous les coéquipiers ont libéré leurs pieds et qu'ils ont la tête hors de l'eau.
- Les rameurs essaient de rembarquer dans leur bateau
- Lors de sortie autonome et en cas d'incapacité à rembarquer, vous devez mettre le gilet de sauvetage une fois dans l'eau en attendant les secours;
- En cas d'incapacité à rembarquer, vous devez utiliser votre bateau comme flotteur et ne pas le quitter. Vous devez vous hisser sur le bateau afin que votre buste soit hors de l'eau en attendant du secours;
- Dans l'éventualité où l'eau est froide et que vous ne pouvez embarquer sur le bateau ni vous en servir comme flotteur, vous devez rapprocher vos genoux à votre thorax, éviter de faire trop de mouvements et, si vous êtes plusieurs rameurs, rapprocher vous les uns des autres;
- Toutes les autres embarcations doivent arrêter de ramer, ou se rapprocher de l'embarcation de sécurité si elle est occupée à aider les rameurs qui ont chaviré.

ANNEXE 9 Équipements obligatoires dans l'embarcation motorisée et règles s'appliquant au responsable de sa conduite

Toutes embarcations motorisées du CAB peuvent être conduites par une personne âgée de 12 ans et possédant le permis à cet effet

La personne responsable de l'embarcation motorisée se doit :	
<ul style="list-style-type: none"> • D'avoir sur lui sa Carte de conducteur d'embarcation de plaisance de transport Canada. 	
<ul style="list-style-type: none"> • De porter un gilet de sauvetage muni d'un sifflet 	
<ul style="list-style-type: none"> • De ne pas utiliser son téléphone ou autre appareil technologique à des fins personnelles. 	
<ul style="list-style-type: none"> • D'avoir avec lui 2 clés: <ul style="list-style-type: none"> ○ 7/16 ou 11 mm pour les bateaux ex: Fluidesign ○ 10 mm pour les bateaux Européens et Chinois (Kangua) 	
<ul style="list-style-type: none"> • D'avoir avec lui une radio VHF fonctionnelle 	
La personne responsable de l'embarcation motorisée s'assure :	
<ul style="list-style-type: none"> • Qu'il y a dans le bidon plus d'essence que nécessaire pour la sortie, 	
<ul style="list-style-type: none"> • que le moteur est en bon état 	
<ul style="list-style-type: none"> • qu'il est en mesure de démarrer 	
<ul style="list-style-type: none"> • que la cordelette de mise hors-tension est toujours après le moteur 	
<ul style="list-style-type: none"> • que dans un bac hermétique dans l'embarcation, il y a : <ul style="list-style-type: none"> ○ VFI (un pour chaque occupant du bateau de l'entraîneur et du « plus grand bateau ») 	
<ul style="list-style-type: none"> • De vérifier le contenu de l'embarcation comme suit : 	
Dans un contenant hermétique dans l'embarcation, il y a :	
<ul style="list-style-type: none"> • Trousse de 1er soin est dans un sac de type Ziploc dans un contenant hermétique 	
<ul style="list-style-type: none"> • Couvertures thermiques 	
<ul style="list-style-type: none"> • Un sifflet et un klaxon à air comprimé 	
<ul style="list-style-type: none"> • Une éponge 	

<ul style="list-style-type: none"> • 1 paire de gant orangé qui ne prend pas l'eau 	
<ul style="list-style-type: none"> • Lampe de poche étanche à l'eau 	
<ul style="list-style-type: none"> • 6 « Tie wrap » (en anglais) (pourrait servir pour dépanner sur un bateau d'aviron) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Tape électrique 	
Dans l'embarcation, il y a :	
<ul style="list-style-type: none"> • Ligne flottante (minimale de 15m) avec bouée pour sauvetage 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ligne flottante avec un flotteur à l'extrémité pour remorquer un bateau 	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 sacs à corde contenant chacun une ligne d'attrape flottante d'une seule longueur, demeurant souple, d'un diamètre minimal de 9,5 mm et d'au moins 15 m de longueur; art 312.99 CNESST 	
<ul style="list-style-type: none"> • une bouée de sauvetage d'au moins 762 mm de diamètre extérieur attachée à une ligne d'attrape flottante et approuvée par Transports Canada tel qu'en fait foi l'étiquette ou le tampon d'approbation qui y est apposé; art 312.99 CNESST 	
<ul style="list-style-type: none"> • une gaffe de récupération art 312.99 CNESST 	
<ul style="list-style-type: none"> • L'échelle rigide 	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 écope 	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 pagaies 	
Avant la sortie sur l'eau lorsque la visibilité est réduite ou de nuit:	
<ul style="list-style-type: none"> • L'embarcation motorisée doit être munie d'un phare rouge à bâbord et vert à tribord et d'un feu sur tout l'horizon (blanc) fonctionnel 	

ANNEXE 10_Mesures de sécurité sur l'utilisation de l'essence et procédure de démarrage du moteur

Utilisation de l'essence pour les embarcations motorisées

1. Les contenants à essence doivent être disposés dans un coffre bleu à l'extérieur du hangar;
2. Les clés du coffre doivent toujours être rangées dans le hangar dans un casier beige se trouvant près de la porte arrière;
3. Les contenants à essence doivent être remplis à l'extérieur du hangar et à un minimum de quatre (4) mètres du hangar;
4. Les contenants à essence ne doivent pas être remplis dans le bateau ou sur le quai;
5. Un entonnoir doit être utilisé pour emplir les contenants à essence;
6. L'utilisation du téléphone cellulaire est prohibée lors de l'emplissage des contenants à essence.

Procédure de démarrage du moteur : (chaque embarcation motorisée est différente)

Dans la chaloupe :

- Vérifier que le réservoir d'essence est rempli.
- S'assurer que le bouchon du bateau est installé le cas échéant.
- S'assurer que le réservoir de carburant est relié au moteur par le câble (Il devrait toujours être relié au moteur sauf lorsqu'on doit remplir le réservoir).
- Déclencher la poignée qui se trouve près du rebord de l'embarcation et baisser le moteur dans l'eau.
- Presser sur la poire noire (sur le câble) jusqu'à ce que l'on sente de la résistance (Vérifier que la flèche sur la poire pointe vers le moteur)
- Verrouiller le pied du moteur en descendant la poignée (la même poignée qu'on a levée pour mettre le moteur à l'eau)
- Positionner la manette au neutre.
- Tirer un long coup sur la corde de démarrage. L'embarcation doit être en marche avant que les équipages quittent le quai.
- S'assurer que le moteur roule correctement à basse vitesse. Il peut prendre un certain temps avant d'avoir un son régulier, surtout par temps froid.
- Lorsque les équipages d'aviron sont prêts à partir, détacher l'embarcation du quai.
- Ensuite, le responsable de l'embarcation à moteur doit avoir en tout temps la petite corde de sécurité de couleur orange autour du poignet. Si vous tombez à l'eau, automatiquement, elle se décrochera et arrêtera le moteur. C'est une question de sécurité.
- Ne pas utiliser cette corde de sécurité lorsque vous voulez arrêter le moteur.
- Pour arrêter le moteur, presser longtemps le bouton orange.
- Avant de sortir de l'eau l'embarcation motorisée, remonter le moteur avec l'aide du bras du moteur. La poignée du début doit être redescendue.

ANNEXE 11 : Procédure pour prendre la température de l'eau

https://eau.ec.gc.ca/search/real_time_f.html

Recherche de texte - Données hydrométriques en temps réel

Pour effectuer une recherche sur une station, il suffit d'entrer une partie ou la totalité du nom ou du numéro de la station. Il est aussi possible de saisir les numéros de plusieurs stations (jusqu'à 20) en les séparant par des virgules (p. ex.,99AA999,99AAA99).

Recherche

<input type="radio"/> Nom de la station	Entrer un nom complet ou partiel		
<input type="radio"/> Numéro de la station	Entrer un numéro complet ou partiel		
<input type="radio"/> Province ou territoire	Québec		
<input type="radio"/> Bassin de drainage	02 Saint-Laurent		
<input checked="" type="radio"/> Région RHC	Québec		
<input type="radio"/> Coordonnées des limites	(Entrez les coordonnées en degrés, minutes et secondes, sous la forme dddmmss)		
Latitude Nord	42-83	00-59	00-59
Latitude Sud	42-83	00-59	00-59
Longitude Est	53-141	00-59	00-59
Longitude Ouest	53-141	00-59	00-59

▼ Attributs des données

Type de paramètre

Température de l'eau

Partenaires

-  [Alberta](#)
-  [Colombie-Britannique](#)
-  [Île-du-Prince-Édouard](#)
-  [Manitoba](#)
-  [Nouveau-Brunswick](#)
-  [Nouvelle-Écosse](#)
-  [Nunavut](#)
-  [Ontario](#)
-  [Québec](#)
-  [Saskatchewan](#)
-  [Terre-Neuve-et-Labrador](#)
-  [Territoires du Nord-Ouest](#)
-  [Yukon](#)

NB Vous devez choisir les données qui se trouvent dans les carrés bleues pour avoir accès à l'information suivante.

Recherche de texte - Données hydrométriques en temps réel

Le système a trouvé 7 stations correspondant à vos critères de recherche en 0.02 seconds.

Télécharger?

Afficher le rapport

Filtrer les articles Affiche 1 à 7 de 7 entrées | Afficher 20 entrées

Cocher tout	Nom de la station	Province	Numéro de la station	Données disponibles (dernières 6 heures)	Calendrier d'opération
<input type="checkbox"/>	MILLE ILES (RIVIERE DES) A BOIS-DES-FILION	QC	02OA003	Yes	Continu
<input type="checkbox"/>	OUTAOUAIS (RIVIERE DES) A LA MARINA DE SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE	QC	02OA033	Yes	Continu
<input type="checkbox"/>	OUTAOUAIS (RIVIERE DES) A SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE	QC	02OA013	Yes	Continu
<input type="checkbox"/>	RICHELIEU (RIVIERE) AUX RAPIDES FRYERS	QC	02OJ007	Yes	Continu
<input type="checkbox"/>	SAINTE-ANNE (RIVIERE) A LA PRAIRIE	QC	02OA041	Yes	Continu
<input type="checkbox"/>	SAINTE-ANNE (RIVIERE) A LASALLE	QC	02OA016	Yes	Continu
<input type="checkbox"/>	SAINTE-ANNE (RIVIERE) A POINTE-DES-CASCADES	QC	02MC005	Yes	Continu

Vous devez choisir de préférence la station de Lasalle qui correspond mieux à notre réalité selon la personne contact de ce site.

Sinon vous pouvez aussi regarder celle de Laprairie, mais elle n'est pas toujours en opération et l'eau est plus froide aussi.

On clique sur 'afficher le rapport' pour avoir le résultat

Et à la page suivante vous choisissez ce que vous voulez : débit, niveau de l'eau température de l'eau la date et si vous voulez l'avoir en graphique ou en tableau.

Exemple de résultats :

Graphique des données hydrométriques en temps réel pour SAINT-LAURENT (FLEUVE) A LASALLE (020A016) [QC]

Toutes les heures sont exprimées en heure normale locale (HNL). Pour convertir l'heure locale en heure avancée, ajoutez 1 heure s'il y a lieu.

Si forme tableau

Graphique Tableau

Station : 020A016 Type de données : Temps réel Télécharger? Appliquer

Légende

- Température de l'eau
- Debit (capteur primaire dérivée) -Proximité



Température

Contrôles

Délai de présentation des données en temps réel

Modifier les paramètres

Paramètres de date	Paramètres de l'axe principal Y	Paramètres de l'axe secondaire Y
Date de début : 2021-04-04	Type : Température de l'eau	Type : Debit (capteur primaire dérivée)
Date de fin : 2021-04-14	Max. : [input]	Max. : [input]
	Min. : [input]	Min. : [input]
	Statistiques supplémentaires : Aide?	Statistiques supplémentaires : Aide?
	<input type="radio"/> Max. <input type="radio"/> Min.	<input type="radio"/> Max. <input type="radio"/> Min.
	<input type="radio"/> Moyenne <input type="radio"/> Médiane	<input type="radio"/> Moyenne <input type="radio"/> Médiane
	<input type="radio"/> Quartile supérieur <input type="radio"/> Quartile inférieur	<input type="radio"/> Quartile supérieur <input type="radio"/> Quartile inférieur

Appliquer les paramètres

Choix à faire

ANNEXE 12 Responsabilités de l'entraîneur

1. L'entraîneur est responsable du groupe qui lui est assigné. Il a un pouvoir décisionnel pour ce groupe, en respect des règlements du Club et autres Lois et règlements.

2. L'entraîneur n'intervient pas auprès des rameurs des autres groupes, sauf à la demande de l'entraîneur responsable dudit groupe.

3. L'entraîneur est responsable de respecter et de faire respecter les règlements

L'entraîneur supervise les entraînements des rameurs en se déplaçant sur l'eau dans une embarcation motorisée;

2 L'entraîneur est responsable du bon déroulement de l'entraînement ainsi que de la sécurité de la sortie sur l'eau;

3 Avant toute sortie sur l'eau, selon les conditions environnementales, l'entraîneur doit tenir compte des capacités et de l'expérience des rameurs.

4 Dans l'éventualité où une décision de l'entraîneur serait contestée ou non respectée, l'entraîneur devra en aviser sans délai le coordonnateur ou le président du Conseil d'administration du Club;

5 L'entraîneur s'assure que les conditions météorologiques sont adéquates pour une sortie sur l'eau compte tenu du niveau des rameurs et de leur type d'embarcation et plus spécifiquement il vérifie :

- La température de l'eau;
- La direction des vents; les vents du Nord et du Nord-Est à partir de 20km/h sont défavorables;
- La présence de vents forts, à partir de 30 km/h;
- Les rafales et la présence de crêtes blanches;
- La possibilité d'orage
- La présence de brouillard ainsi que la visibilité nulle à 500m; rivage non visible lorsque le rameur est sur l'eau
- Le niveau et le débit de l'eau;
- La température de l'air;
- S'assurer que les conditions météorologiques seront sécuritaires pour toute la durée de la sortie.

En cas de doute, l'entraîneur avant d'annuler toutes les sorties sur l'eau pourra aller vérifier avec le bateau à moteur, si les conditions de navigations sont sécuritaires

6 Avant la première sortie en eau froide, l'entraîneur devra faire un rappel des dangers lors de l'immersion en eau froide. Expliquer ce qui pourrait arriver dans les premières secondes, comment réagir et quoi faire pour ne pas perdre trop de chaleur. Pour les sorties subséquentes en eau froide, l'entraîneur pourra faire de petits rappels.

7 L'entraîneur doit porter des vêtements adéquats aux conditions météorologiques du moment et si possible le chandail fourni par le Club;

annexe 12 (suite)

8 L'entraîneur doit s'assurer que l'embarcation motorisée dispose d'un phare rouge à bâbord et d'un phare vert à tribord ainsi que d'une lumière blanche vers l'horizon lorsque la visibilité sur l'eau est réduite ou en cas d'obscurité;

9 L'entraîneur doit porter secours à toute personne en danger aux meilleures de ses capacités et cela sans se mettre en danger;

10 En cas de besoin, l'entraîneur peut envoyer les signaux suivants :

- Un long coup de sifflet ou de klaxon, soit entre 4 à 6 secondes, indique aux autres embarcations à proximité votre détresse ou encore celle d'un rameur;
- Un (1) coup sec de sifflet ou de klaxon signifie à une autre embarcation que vous la dépasserez à tribord;
- Deux (2) coups secs de sifflet ou de klaxon signifient à une autre embarcation que vous la dépasserez à bâbord;
- Trois (3) coups secs de sifflet ou de klaxon signifient à une autre embarcation que vous reculerez;
- Cinq (5) coups secs de sifflet ou de klaxon signifient à une autre embarcation que vous ne comprenez pas ses intentions;

*Le terme « entraîneur » signifie plus largement tout employé du Club supervisant des rameurs. Cela exclut les moniteurs et les surveillants.