



RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

Adopté le : 2021-05-26

En vigueur : 2021-06-09

Révisions : 2022-06-28; 2024-05-09; 2024-09-12, 2025-03-09

Responsable du règlement intérieur: Conseil d'administration

Révision : annuellement

Date de la prochaine révision : février 2025

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
- Politique sur l'aviron libre

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

Table des matières

DÉFINITIONS	3
Statut des membres.....	3
Programmes.....	3
1. Objet.....	4
Voir annexe 10: explications du règlement concernant des vestes de sauvetage	4
2. Au début de chaque saison, avant de pouvoir ramer :	4
3. Règles s'appliquant aux sorties sur l'eau en tout temps:	5
a) Pour pouvoir sortir sur l'eau :.....	5
b) Avant chaque sortie :	5
c) Enregistrement des sorties.....	5
d) Durant la sortie :	6
e) Accompagnement des sorties.....	6
f) Règlement applicable spécifiquement aux sorties sans surveillance : seulement pour les membres autonomes	6
g) Lavage des rames et des bateaux.....	7
4. Règles particulières s'appliquant en condition d'eau froide (moins de 15 °C).....	7
5. Comment déterminer la température de l'eau.....	8
6. Responsabilités de l'entraîneur	9
Annexe 1_ Conditions environnementales sécuritaires et conditions de sortie avant le lever et au coucher du soleil.....	11
Annexe 2_ Charte des bateaux en fonction de la température de l'eau	12
(voir les définitions de membre régulier et membre autonome au début du document)	12
Annexe 3_ Inspection d'un bateau	14
Annexe 4_ Vêtements et protections à prendre, recommandations	15
Annexe 5_ Plan de circulation principal ET PRIORITÉS SUR L'EAU	16
Annexe 6_ Politique pour la pratique de l'aviron libre	18
Annexe 7_ Comportement en situation dangereuse	20
Annexe 8 _Équipements obligatoires dans l'embarcation motorisée et règles s'appliquant au responsable de sa conduite	21
Annexe 9_Mesures de sécurité sur l'utilisation de l'essence et procédure de démarrage du moteur ..	23
ANNEXE 10_Extraits du règlement concernant les vestes de flottaison individuel	24

DÉFINITIONS

Statut des membres

Le statut de membre détermine si le rameur peut sortir avec ou sans surveillance

Membre régulier: requiert une surveillance

Membre autonome: ne requiert pas de surveillance

Un membre autonome est un rameur de **18 ans et plus** et qui peut démontrer qu'il:

- Peut remonter sur son bateau
- Connait le fleuve
- Sait déramer pour se sortir des herbes
- Sait revenir et accoster au quai de façon autonome

Programmes

Les programmes sont les activités auxquelles le membre s'inscrit.

PROGRAMME RELÈVE: tout rameur de moins de 18 ans qui s'initie et s'entraîne dans le but de participer aux régates ou ramer de façon sans nécessairement faire de compétition. Les entraînements sont planifiés et supervisés par un entraîneur.

PROGRAMME COMPÉTITIF: rameur s'entraîne dans le but de participer aux régates et pour lequel un plan de développement de l'athlète est construit par l'entraîneur. Les entraînements sont planifiés et supervisés par un entraîneur.

- Rameur de 18 ans et plus
- Rameur M19 qui en a les compétences telles qu'évaluées par l'entraîneur ,peut joindre ce programme

PROGRAMME SPORTIF: tout rameur de 18 ans ou plus qui s'initie et s'entraîne dans le but de participer aux régates ou pour ramer de façon sportive sans nécessairement faire de compétition. Les entraînements sont planifiés et supervisés par un entraîneur.

PROGRAMME MAITRE AUTONOME: Membre autonome qui fait des sorties sans prendre part aux entraînements supervisés

Une certaine fluidité entre les groupes d'entraînements des maîtres est possible selon les disponibilités de l'entraîneur. Un seul groupe Spond est créé.

1. Objet

Le présent document établit les règles de sécurité du Club d'aviron de Boucherville. Elles sont notamment basées sur la législation en vigueur ainsi que sur les exigences de Rowing Canada Aviron (RCA) ^{1,2}. Aucune dérogation à ces règles ne sera permise sans l'autorisation du Conseil d'administration.

Voir annexe 10: explications du règlement concernant des vestes de sauvetage

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 A**, 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 B**
- d. Le rameur doit remplir le questionnaire « menez une vie plus active <https://scpe.ca/2021/06/02/questionnaire-menezunvieplusactive/> au cours de son inscription et le transmettre au coordonnateur info@avironboucherville.com
- e. Au début de chaque saison, l'entraîneur du groupe relève fait une formation portant sur la sécurité dont notamment le chavirage et l'hypothermie
- f. L'entraîneur et le rameur de chacun des autres groupes, devront avoir révisé les modules 'la sécurité en aviron' de RCA:
 - 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.
 - Après chaque initiation, lorsqu'un nouveau rameur se joindra au groupe, il devra avoir révisé les modules 'la sécurité en aviron' de RCA
 - L'entraîneur s'assure que les rameurs ont bien compris et répond aux questions le cas échéant.
- g. Une personne ayant suivi le cours d'initiation, peut s'inscrire dans le programme Sportif à la discrédition de l'entraîneur qui aura ainsi validé son niveau de compétence.

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 2024-04-26

² LA SÉCURITÉ EN AVIRON <https://safety.rowingcanada.org/fr/#/> accédé 2024-04-26

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 1**
- 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 2**.
- iv. La pratique de l'aviron est permise avant le lever du soleil et au coucher du soleil selon les conditions établies à **Annexe 1**
- v. Pour les Rameurs autonomes 18 ans et plus, voir les règles de sorties définies à la section 4f.

LES BATEAUX SONT TRANSPORTÉS DE FAÇON SÉCURITAIRE

LES RAMES SONT PLACÉES SUR LE QUAI DE FAÇON À NE PAS ENTRAVER LA CIRCULATION

EN AUCUN TEMPS LES BATEAUX NE DEVRONT ÊTRE LAISSÉS SANS SURVEILLANCE AU QUAI

b) Avant chaque sortie :

- i. Le rameur doit inspecter son bateau tel que décrit à **Annexe 3 et remplir la fiche signalétique en cas de bris ou défaillance**
- ii. Le rameur doit porter des vêtements selon la température et se protéger de façon adéquate. **Annexe 4**

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 un support numérique ou le cahier de bord du CAB se trouvant près de la porte 2 du garage. Pour la saison 2025, 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** le cas échéant.

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 5**
- iii. Les rameurs doivent respecter le parcours défini par l'entraîneur.
- iv. Lors d'une sortie en aviron libre, se feront selon la politique à l'annexe 6
- v. En situation dangereuse, les rameurs doivent agir selon les recommandations à l'**Annexe 7**

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 2** – Charte des bateaux en fonction de la température de l'eau et selon le statut du membre (membre autonome ou non).
- iii. L'embarcation de sécurité devra être équipée des items décrits à **Annexe 8**
- iv. La procédure de démarrage et de l'utilisation du bateau à moteur est définie en **Annexe 9**
- 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 référence au coordonnateur.
- viii. Les rameurs accompagnés d'une embarcation de sécurité ne sont pas tenus de porter une veste de flottaison. **Voir annexe 10: explications du règlement concernant des vestes de sauvetage.** Cela ne s'applique pas aux camps de jour : le port d'une veste de flottaison individuelle est obligatoire.

f) Règlement applicable spécifiquement aux sorties sans surveillance : seulement pour les membres autonomes³

- i. Seuls les membres autonomes peuvent faire des sorties sans surveillance et en dehors des heures normales d'ouverture du Club, peu importe le PROGRAMME auquel ils sont inscrits.
- ii. Lors de sorties sans surveillance, les membres autonomes devront avoir un gilet de sauvetage ainsi qu'un sifflet dans leur bateau. Les rameurs sont responsables d'avoir leur propre sifflet pour raisons d'hygiène. De plus, lors d'une sortie sans surveillance tôt le matin, ils doivent

³ Voir définition p.3

être munis des feux de navigation ou des lumières étanches selon les exigences de Transports Canada. Cette règle s'applique aux barreurs également.

- iii. En tout temps l'ANNEXE 4- CHARTE DES BATEAUX EN FONCTION DE LA TEMPERATURE DE L'EAU devra être respectée
- iv. 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.
- v. Lors des heures d'ouverture du Club, les membres autonomes pourront dépasser la pointe de l'île Sainte-Marguerite à la seule et entière discréction de l'employé responsable du Club et s'ils discutent de leur itinéraire avec un employé du Club; voir **Annexe 6**
- vi. En aucun temps les bateaux ne devront être laissés sans surveillance au quai

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. Rincer les bateaux à l'eau claire à la fin de toute sortie
- iii. Laver les bateaux qui sont remontés (re- gréés) à l'eau savonneuse AVANT la mise à l'eau sur le fleuve (ex au retour d'une régate)

4. Règles particulières s'appliquant en condition d'eau froide (moins de 15 °C)

- 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 compromettre sa sécurité. Le rameur devrait porter des vêtements de protection appropriés tel que recommandé selon (**Annexe 4**)
- 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 du programme compétitif, le président et le vice-président conjointement, peuvent émettre une dérogation afin d'autoriser et d'encadrer une sortie en deçà de 10 C

5. Comment déterminer la température de l'eau

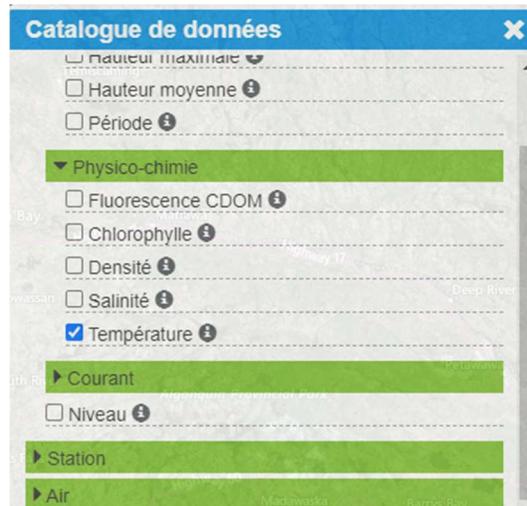
- a. L'entraîneur ou coordinateur est responsable de prendre la température
- b. La température peut être obtenue par une des deux façons suivantes (une ou l'autre étant valable sans condition):
 - Vérifier la température sur le site <https://ogsl.ca/conditions/?lg=fr>

Zoomez pour trouver la station Montréal, rue Frontenac (15540) (icône mauve)
OU

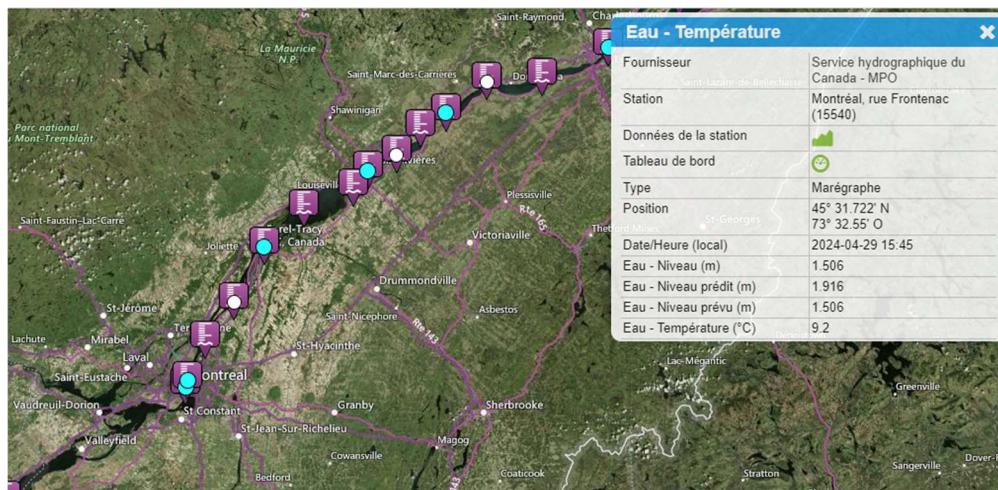
1. Sélectionnez le « CATALOGUE DE DONNÉES » en bas à gauche et « vue aérienne avec étiquettes »



2. COUCHES AFFICHÉES: Choisissez Station marégraphe
3. CATALOGUE DE DONNÉES: Choisissez Eau/Physico-chimique/Température
4. CHERCHER LA STATION Montréal, rue Frontenac (15540) (icône mauve)



5. Zoomez pour trouver la station Montréal, rue Frontenac (15540)



- 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'. Cela est nécessaire en début de saison jusqu'à l'atteinte de 15 °C, sans baisse de température extérieure.

6. 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
4. L'entraîneur supervise les entraînements des rameurs en se déplaçant sur l'eau dans une embarcation motorisée;
5. L'entraîneur est responsable du bon déroulement de l'entraînement ainsi que de la sécurité de la sortie sur l'eau;
6. Avant toute sortie sur l'eau, selon les conditions environnementales, l'entraîneur doit tenir compte des capacités et de l'expérience des rameurs.
7. 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;
8. 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 :
 - a. La température de l'eau;
 - b. La direction des vents; les vents du Nord et du Nord-Est à partir de 20km/h sont défavorables;
 - c. La présence de vents forts, à partir de 30 km/h;
 - d. Les rafales et la présence de crêtes blanches;
 - e. La possibilité d'orage
 - f. La présence de brouillard ainsi que la visibilité nulle à 500m; rivage non visible lorsque le rameur est sur l'eau
 - g. Le niveau et le débit de l'eau;

- h. La température de l'air;
 - i. S'assurer que les conditions météorologiques seront sécuritaires pour toute la durée de la sortie.
9. 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
 10. L'entraîneur enregistre les sorties dans le registre des sorties. Le cas échéant, il remplit une fiche signalétique pour indiquer les bris de bateaux
 11. 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 fera des rappels.
 12. L'entraîneur doit porter des vêtements adéquats aux conditions météorologiques du moment et si possible le chandail fourni par le Club;
 13. 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;
 14. L'entraîneur doit porter secours à toute personne en danger aux meilleurs de ses capacités et cela sans se mettre en danger (voir le Plan de sauvetage);
 15. 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.

ANNEXE 1_ 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 aux *Règlements sur les petits bâtiments de la Loi sur la marine marchande du Canada*.

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/menace d'orage
 - Vagues et/ou crêtes blanches

Lorsque la visibilité sur l'eau est réduite⁴:

- La visibilité est réduite avant le lever du soleil et à l'heure du coucher du soleil, en plus que lors des conditions météorologiques adverses
- 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.
- Un rameur ne respectant pas ces règles ne peut sortir sur l'eau

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 et des membres autonomes 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 autre.
- 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

⁴ <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C., ch. 1416/page-2.html#docCont>

Accédé 2024-09-10

ANNEXE 2_ Charte des bateaux ⁵en fonction de la température de l'eau

(VOIR LES DEFINITIONS DE MEMBRE REGULIER ET MEMBRE AUTONOME AU DEBUT DU DOCUMENT)

Température de l'eau	Initiations/ Camps de jour	Membres réguliers ayant moins de 2 ans d'expérience Et membres du programme RELÈVE	Membres réguliers adulte ayant plus de 2 ans d'expérience	Membres autonomes faisant partie du programme COMPÉTITIFS⁶	Membre AUTONOMES Sans égard au Programme auquel ils sont inscrits
Moins de 10C et température extérieure de l'air à au moins 12 C EN VUE DE LA PARTICIPATION À UNE RÉGATE	N/A	N/A	N/A	Après obtention de l'autorisation du président et vice-président 2x, 4x, 2x/-, 4x/- et 8+, accompagné d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m.	N/A
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 10 à 13 °C (Exclu 13°C)	N/A	N/A	N/A	1X permis Après obtention de l'autorisation du président et vice-	N/A

⁵ Le choix des bateaux est à la discrétion de l'entraîneur

⁶ **Tout rameur mineur doit être accompagné d'une embarcation de surveillance motorisée**

Température de l'eau	Initiations/ Camps de jour	Membres réguliers ayant moins de 2 ans d'expérience Et membres du programme RELÈVE	Membres réguliers adulte ayant plus de 2 ans d'expérience	Membres autonomes faisant partie du programme COMPÉTITIFS⁶	Membre AUTONOMES Sans égard au Programme auquel ils sont inscrits
EN VUE DE LA PARTICIPATION À UNE RÉGATE				président	
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..	Tous les bateaux accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m.	Tous les bateaux accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100m
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	Tous les bateaux(accompagné d'un autre bateau)	Tous les bateaux (accompagné d'un autre bateau)
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.	Tous les bateaux+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité.	Tous les bateaux+(accompagné d'un autre bateau de Compétitifs)	Tous les bateaux+(accompagné d'un autre bateau de Maîtres)

ANNEXE 3_ Inspection d'un bateau

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

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

Inspection extérieure :

Chercher des fissures ou des fentes sur la coque

Vérifier que les événets 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 en lignée sur l'arrête de la coque

Inspection intérieure :

Vérifier le siège

Vérifier les cale-pieds

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

Vérifier la dérive et la balle de proue

Vérifier les rames, portez attention au bourrelet et aux poignées

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

ANNEXE 4_ Vêtements et protections à prendre, recommandations

En tout temps:

Les bas sont obligatoires par mesure d'hygiène.

Le CAB et RCA suggèrent 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'aviron⁷. 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
 - Vests imperméables
 - Tuque
 - Bas chauds

⁷ RCA.

ANNEXE 5_ PLAN DE CIRCULATION PRINCIPAL ET PRIORITÉS SUR L'EAU

NB: prudence lors de la traversée du chenal ENTRE L'ILE SAINTE-MARGUERITE ET L'ILE GROSBOIS

NB Les navires de longueur inférieure à 20 mètres ou les navires à voile ne doivent pas gêner le passage des navires à propulsion mécanique qui suivent une voie de circulation⁸. Les navettes ont donc priorité sur les avirons



⁸ <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C., ch. 1416/page-2.html#docCont> (Accédé 2024-09-10)



ANNEXE 6_ 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:

- **Membre autonome:** statut de membre, sans égard au Programme auquel il est inscrit. Ce rameur a 18 ans et plus, ne requiert pas de surveillance et peut démontrer qu'il :
 - Peut remonter sur son bateau
 - Connait le fleuve
 - Sait déramer pour se sortir des herbes
 - Sait revenir et accoster au quai de façon autonome
- **Membre régulier :** tout autre rameur
- **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**, ainsi que du lundi au jeudi de 17h à 20 h (ou selon le coucher du soleil) . L'horaire du soir est à confirmer par le conseil d'administration selon l'achalandage.

PRÉ-REQUIS ET CONDITIONS :

2. Pour pouvoir ramer, chaque personne doit être un membre en règle de RCA et AQA 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. Aucun autre employé ne 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 des programmes Relève ou Sportif qui désirent pratiquer l'aviron libre, soit 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 et agrandir cette zone en fonction des conditions, de sa disponibilité et du nombre de rameurs à surveiller.
9. La zone ne peut être étendue au-delà du quai du Centre de service de l'île Grosbois.
10. Tout rameur arrivant sur l'eau après le départ de premiers rameurs devra se joindre au groupe afin que la surveillance puisse se faire

11. La surveillance à bord d'une chaloupe s'effectue à une position stratégique permettant de voir toute la zone et les embarcations
12. 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.
13. 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
14. Les membres ayant le statut autonome, ne bénéficient pas de supervision par une embarcation au-delà de la zone délimitée par cette politique
15. 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
16. Le surveillant doit respecter l'entente pendant toute la sortie du rameur.

EFFECTIFS MONITEURS

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

BATEAUX

19. Certaines restrictions s'imposent pour permettre à chacun de ramer : les programmes ont toujours priorité sur l'aviron libre
 - a. Les bateaux qui sont utilisés aussi par le programme Relève doivent être remis sur les chevalets au plus tard à 8 :45h les lundis, mercredis et vendredis, à temps pour leur entraînement 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
20. Le soir, les membres du programme Sportif ont priorité sur les autres rameurs et la disponibilité des bateaux peut en être affectée

MEMBRES AUTONOMES (sans égard au programme auquel il est inscrit)

21. Les membres ayant le statut *autonome* qui désirent ramer durant ces périodes ne sont pas accompagnés d'une embarcation à moteur, sauf si seul comme bateau. Dans un tel cas, ils ne peuvent dépasser la pointe de l'île Sainte-Marguerite
22. En tout temps les membres autonomes devront respecter le Règlement applicable spécifiquement aux SORTIES SANS SURVEILLANCE, 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 membres autonomes et les Compétitifs adultes pourront dépasser la pointe de l'île Sainte-Marguerite s'ils 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 7_ 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.
- Si votre bateau se remplit d'eau et qu'il risque de se rompre, il faudra quitter calmement le bateau. Le barreur est la personne responsable de donner l'ordre de sortie du bateau. Il est préférable de sortir un à la fois ou deux par deux.
- En cas d'hypothermie grave ou de commotion cérébrale,appelez les services d'urgence 911. Suivez le protocole de communication en cas d'urgence

ANNEXE 8 _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 pour le « plus grand équipage supervisé ») 	
<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 	
<ul style="list-style-type: none"> • Une lumière étanche ou des fusées éclairantes 	
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 pagaias 	
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 9_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 10_EXTRATS DU RÈGLEMENT CONCERNANT LES VESTES DE FLOTTAISON INDIVIDUEL

Le port des vestes de flottaison individuel (VFI) est régi par *Règlement sur les petits bâtiments DORS/2010-91 LOI DE 2001 SUR LA MARINE MARCHANDE DU CANADA*;

RCA est un **organisme dirigeant** (Organisme national de réglementation d'un sport nautique) ;

NB le texte français du Règlement utilise " yole", alors que le texte anglais utilise " rowing shell"...

Texte français ⁹	Texte anglais ¹⁰
Yole	rowing shell
Engins de sauvetage individuels 9 Les vêtements de flottaison individuels et les gilets de sauvetage exigés par le présent règlement ne peuvent être modifiés de manière à compromettre leur intégrité structurelle d'origine ou diminuer l'intégrité ou la lisibilité des marques figurant dans les normes les concernant. 10 (1) Les vêtements de flottaison individuels et les gilets de sauvetage qui sont exigés par le présent règlement, s'ils sont de type gonflable, sont portés par les personnes à bord d'un bâtiment non ponté ou, si le bâtiment est ponté, par celles qui sont sur les ponts ou dans le cockpit. (2) Le paragraphe (1) ne s'applique pas à une yole à coque fermée qui participe à de l'entraînement pour lequel des lignes directrices et une procédure de sécurité sont établies par l'organisme dirigeant.	Personal Life-Saving Appliances 9 A personal flotation device or lifejacket required by these Regulations shall not be altered in a way that compromises its original structural integrity or diminishes the integrity or readability of a marking set out in a standard related to it. 10 (1) A personal flotation device or lifejacket that is required by these Regulations, if it is of an inflatable type, shall be worn by a person in an open vessel or, if the vessel is not open, shall be worn when the person is on deck or in the cockpit. (2) Subsection (1) does not apply to a sealed-hull rowing shell engaged in training that is governed by safety guidelines and procedures established by the governing body.
222 (1) Il n'est pas exigé d'avoir, à bord d'une yole qui participe à une régate ou à une compétition sanctionnées à l'échelle	222 (1) A rowing shell that is competing in a provincially, nationally or internationally sanctioned regatta or competition, or

⁹<https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/DORS-2010-91/> (accédé 2024-08-15)

¹⁰<https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/regulations/SOR-2010-91/> (accédé 2024-08-15)

<p>provinciale, nationale ou internationale, ou à l'entraînement sur les lieux où la régate ou la compétition est en cours, l'équipement de sécurité exigé par la présente partie.</p> <p>(2) Il n'est pas exigé d'avoir, à bord d'une yole qui participe à des activités pour lesquelles des lignes directrices et une procédure de sécurité sont établies par l'organisme dirigeant, l'équipement de sécurité exigé par la présente partie si celle-ci est accompagnée d'un véhicule de secours ayant à bord un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage de la bonne taille :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) pour chaque personne à bord de la yole, dans le cas où le véhicule de secours n'accompagne qu'une seule yole; b) pour chaque personne à bord de la yole ayant le plus de personnes à bord, dans le cas où le véhicule de secours accompagne plus d'une yole. <p>(3) Toutefois, les yolettes qui ne sont pas accompagnées d'un véhicule de secours ont à bord l'équipement de sécurité suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage de la bonne taille pour chaque personne à bord; b) un dispositif de signalisation sonore; c) si elles sont utilisées après le coucher du soleil ou avant son lever ou par visibilité réduite, une lampe de poche étanche à l'eau. <p>DORS/2013-235, art. 32(A)</p>	<p>engaged in training at the venue at which the regatta or competition is taking place, is not required to carry on board the safety equipment required by this Part.</p> <p>(2) A rowing shell that is engaged in activities governed by safety guidelines and procedures established by the governing body is not required to carry on board the safety equipment required by this Part if it is attended by a safety craft that is carrying on board a personal flotation device or lifejacket of an appropriate size</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) for each person on board the rowing shell, if the safety craft is attending only one rowing shell; or (b) for each person on board the rowing shell with the most persons on board, if the safety craft is attending more than one rowing shell. <p>(3) However, if the rowing shell is not attended by a safety craft, it is required to carry on board only the following safety equipment:</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) a personal flotation device or lifejacket of an appropriate size for each person on board; (b) a sound-signalling device; and (c) a watertight flashlight, if the rowing shell is operated after sunset or before sunrise or in periods of restricted visibility. <p>SOR/2013-235, s. 32(E)</p>
--	---

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.