

L'ÉCOPE

Automne 2011

**Quelques péripéties
sur la rivière de l'Aigle**

Au bout de ses RÊVES

Les ALPES à pied ou à vélo!

Le coffre à outils miniatures



LES AVENTUR/ERS
club de plein air

Martin Hébert dans un R3 de
la rivière Clément, Nunavik

Mot de la rédaction

Une troisième année de plaisirs partagés!

Lyne et moi amorçons, avec le présent numéro, notre troisième année à la tête de L'Écope. D'entrée de jeu, nous voulons remercier nos collaborateurs des premières années, Guy Bergeron et Sébastien Fassier à la mise en page et nos valeureux correcteurs, ainsi que les auteurs des nombreux et fort intéressants articles que nous avons publiés. Grâce à vous tous, notre expérience se révèle passionnante, tant et si bien que nous avons décidé de renouveler le plaisir pour une autre année!

Parlant auteurs, nous avons procédé, à l'AGA du 18 novembre dernier, au tirage de 4 cartes-cadeaux : 2 parmi les auteurs des articles de L'Écope du printemps et 2 parmi ceux du numéro de l'automne. Les gagnants sont : Benoit Ferraris, Normand Desjardins, Yan Auger-Lafond et André Vigneault.

Le présent numéro voit l'arrivée en force de la rubrique Éditorial, où Clément et Normand lancent une réflexion sur un sujet « chaud » au sein du club, la formation en canotage. Dans cette même optique, les membres du club ont d'ailleurs décidé, à l'AGA, de former un comité de réflexion qui doit se pencher sur certaines problématiques et proposer des solutions au CA (manque de formateurs, rétention des membres, calendrier, tâches des membres et organisation du CA) de manière à dynamiser notre club. Si ces problématiques – ou

d'autres – vous interpellent et vous souhaitez contribuer à la discussion, communiquez avec notre présidente, Isabelle, pour en savoir plus.

Dans les autres rubriques qui émaillent le présent numéro, des membres canoteurs, des débutants aux plus expérimentés, nous racontent leurs péripéties hautes en dressage ou en moustiques, tandis que des membres voyageurs relatent leurs exploits (le mot n'est pas trop fort!) dans les Alpes françaises, en randonnée et en vélo. Dans la rubrique Trucs plein air 101, Clément, à la demande générale, partage le contenu de son coffre à

outils miniatures. Enfin, à la toute veille de la saison de ski, Marcel nous offre une belle suggestion de lecture et, pourquoi pas, de cadeau de Noël!

En terminant, nous vous annonçons que le prix Reconnaissance de cette année a été décerné à l'AGA, par téléphone (on n'arrête pas le progrès!), à Maryane Boudreault. Jacques Girouard, son conjoint, lui a rendu un bel hommage que vous pourrez lire en page 7.

L'équipe de l'Écope: Lyne Bélanger, Josée Roy, Marjorie Mercure (à la mise en page).

Dans ce numéro

ÉDITORIAL

- Parlons canot-camping et leadership - *Clément Vigneault* 3
Y-a-t-il un manque de moniteurs de canot dans le club?
- *Normand Desjardins* 5

HOMMAGE

- Maryane Boudreault - *Jacques Girouard* 7

TÉMOIGNAGE D'UN NOUVEAU

- Journée d'émotions fortes sur la Petite Nation! - *Benoit Ferraris* 8

PLAISIRS D'ÉTÉ

- Ô L'Ashuapmushuan - *Kate Alexander* 9
Quelques péripéties sur la rivière de l'Aigle - *Yan Auger-Lafond* 10
Au bout de ses rêves - *Clément Vigneault* 13

CARTES POSTALES

- 14 jours de randonnée dans les Alpes - *Jacques Girouard* 15
Une tournée en vélo dans les Alpes-Maritimes! - *Marcel Vincent* 18

LE COIN DES LECTEURS

- Des traces dans la neige, cent ans de ski au Québec - *Marcel Vincent* 23

TRUCS PLEIN AIR 101

- P'tite vite sur le coffre à outils miniatures - *Clément Vigneault* 24



ÉDITORIAL

Parlons canot-camping et leadership

par Clément Vigneault

Quand j'ai commencé à pratiquer le canot, je me suis souvent exclamé sur la beauté de certains paysages et le plaisir que j'avais à découvrir de nouvelles rivières. Un de mes mentors et amis (André Bleau), alors qu'il me faisait découvrir la Cheat en Virginie-Occidentale, me faisait remarquer qu'une rivière offre deux grands plaisirs. Le premier est quand on la découvre et qu'on l'approuve. Le deuxième, tout aussi grand, est quand on la fait découvrir à quelqu'un d'autre. Mais, ce deuxième plaisir semble avoir été longtemps réservé à une faible partie des canoteurs, alors que la très grande majorité en aurait la capacité.

Le club a aussi besoin de chefs qui organisent et orchestrent des sorties pour ses membres. Chaque membre devrait mettre les mains à la pâte de temps en temps; que ce soit au départ par devoir, et ensuite par plaisir, le besoin du club est le même. On a essayé par le passé le parrainage des chefs de sortie, mais peu de gens ont la connaissance et la compétence nécessaires pour bien parrainer un nouveau chef de sortie. La formation n'est généralement valide que pour une seule rivière et, si aucun accident de parcours ne survient, le parrainé n'apprend à peu près rien si ce n'est où mettre à l'eau, où sortir, et comment organiser une navette. Qui a déjà parlé avec son parrain de la façon d'organiser

un plan d'urgence ou de diriger un groupe? Un parrainage ne se veut pas une formation de base, mais bien un complément à la formation.

Le leadership exige quelques pré-requis. Cette affirmation est bien de moi-même qui n'ai aucun diplôme en gestion du personnel ou en une quelconque autre discipline visant la réalisation de projets sous une direction unique. Par contre, mes erreurs passées me conduisent à la conclusion suivante : sans la connaissance du problème et des solutions potentielles, je ne peux orchestrer aucune action apte à résoudre la situation qui me semble problématique. Alors, on commence par quoi?





L'été passé, la chance m'a été donnée de participer à deux cours de canot-camping qui avaient pour but de former les gens à organiser une sortie, à la réaliser avec le maximum de sécurité possible, à prévoir les imprévus, et à résoudre les problèmes susceptibles de se présenter en cours de route. J'y ai vu comment préparer une sortie, planifier la durée, préparer un plan d'urgence, organiser la descente de chaque section de rivière en fonction de sa difficulté et des capacités de chaque participant, éviter de se retrouver dans les pièges du leadership... Ce cours m'a permis d'acquérir une méthodologie pour la réalisation de chaque étape d'une sortie, et ce, dès l'instant où on pense faire une sortie jusqu'à l'instant où on ferme la porte de la maison après la soirée souvenir avec tout le groupe (s'il y a lieu). On parle de choix de rivière, de lecture des différents types de cartes avec leurs avantages

et inconvénients respectifs, de plan d'urgence, de rendez-vous, de sécurité, de prévention, de problèmes potentiels et de leurs solutions, de descente de rivière, de camping, de gestion d'un site, d'un groupe, des animaux, des conditions météorologiques... En gros, le niveau III du cours couvre les sorties courtes (de moins d'une semaine) sur des rivières connues, et le niveau IV, de longues sorties sur des rivières inconnues. Peu importe votre expérience et vos connaissances, ce cours vous touchera d'une façon quelconque. J'ai aussi eu l'occasion de pratiquer pendant le cours, d'y vivre des moments difficiles et de bien voir des exemples de solutions appliquées. Finalement, l'organisation d'une sortie de 25 jours sur une rivière inconnue m'a permis de compléter cet apprentissage.

Ma conclusion, bien personnelle, est qu'il est sécurisant de faire une

sortie quand on sait comment gérer son propre stress et le stress que les autres tentent de partager avec nous. De plus, s'il nous arrive un pépin, on a déjà des solutions potentielles et la capacité théorique et technique de les mettre en place, autant en tant que chef de sortie que participant. Bien sûr, cela ne nous met pas à l'abri des erreurs ou des oublis et ne fait pas de nous des experts du jour au lendemain. Mais, au moins, on sait vers où cheminer...

Si cela vous tente de continuer à pratiquer ce sport dans des conditions plus agréables, de pouvoir aller plus loin, de découvrir des lieux qui vous sont inconnus, ou de les faire découvrir à d'autres, les cours de canot-camping vous offrent ces possibilités.

Amicalement,
Clément Vigneault



Y-a-t-il un manque de moniteurs de canot dans le club?

par Normand Desjardins,
assistant depuis de nombreuses années

Il semble que chaque année, quand vient le temps des formations en canot au printemps, le club manque de moniteurs. Nous arrivons à offrir les formations niveau I et II, mais certains moniteurs sont parfois dans l'obligation de donner plusieurs formations.

Où sont nos moniteurs qui ont été formés au cours des dernières années?

Les moniteurs qui ont offert des formations le printemps dernier étaient tous des moniteurs formés depuis de nombreuses années. Pourquoi avons-nous de la difficulté à avoir une relève? Doit-on investir plus dans nos moniteurs?

Les **exigences pour devenir moniteur niveau I et II en canot** sont les suivantes :

- II Eau calme pour donner le niveau I
- III Eau calme, III Eau vive duo et SEV 2 valide pour donner le niveau II
- Le moniteur doit aussi avoir son cours de premiers soins et RCR (16 heures minimum) valide
- Cours de moniteur 1 et 2

Pour plus de détails sur la formation, consultez la rubrique formation sur le site Web de la FQCK.

Qui sont nos moniteurs dans le club?

Tableau des moniteurs actifs

Moniteur / formateur	Moniteur 2	Moniteur 3	Moniteur SEV	Formateur
André Chartrand	EV			
André Vigneault	X	EV	X	
Clément Vigneault	X	CC	X	F3 EC, EV et SEV
Jacques Girouard	X	EV	X	
Jacques Leclerc	X	EV		
Marc Thibault	X	EV		
Martin Hébert	X	EC, EV		
Martin Mousseau	X	EV	X	
Maryane Boudreau	X	EV	X	
Richard Salvas	EV			

EC : Eau calme, EV : Eau vive, CC : Canot-Camping. Note : Le niveau moniteur 3 inclut le niveau moniteur 2. Le formateur a nécessairement le niveau moniteur dans les catégories mentionnées.



Maryane Boudreau, monitrice

Les besoins en formation du club

Chaque année, au printemps, le club offre deux cours de canotage niveau I et deux cours niveau II. Ces niveaux sont obligatoires pour tous ceux qui veulent faire des sorties de canot avec le club. En moyenne, on a besoin de deux moniteurs par cours, soit un total de huit moniteurs avec leurs assistants. Il faut donc plusieurs moniteurs pour arriver à donner ces quatre cours de base. Il est essentiel que nous puissions donner ces cours; sinon, nous risquons de perdre la clientèle qui veut faire du canot.

Si vous êtes intéressés à donner de la formation, allez jeter un coup d'œil sur les préalables dans le fichier de formation des moniteurs 1 et 2 sur le site de la FQCK. Vous verrez que les exigences sont multiples sur les plans de la formation et des mises à jour (tous les deux et trois ans). Mon but n'est pas de décourager les personnes intéressées, mais bien

de les informer pour qu'elles fassent ce choix en toute connaissance de cause, qu'elles puissent en profiter et en faire profiter nos futurs Aventuriers.

Si vous avez la passion du canot et le goût de montrer à faire du canot aux nouveaux membres canoteurs et canoteuses, songez-y sérieusement! Le club a besoin de vous.

En conclusion, je crois qu'il faut trouver un moyen de garder nos moniteurs dans le club et, de plus, d'assurer un minimum de relève. Enfin, peut-être faudrait-il revoir à la hausse les moyens pour aider tous nos moniteurs et formateurs qui œuvrent dans le club, car le maintien à jour des compétences des moniteurs et des formateurs exige un investissement en temps et en argent.

André Vigneault, moniteur



Hommage à Maryane Boudreault

Hommage rendu par Jacques Girouard à l'occasion de l'AGA 2011

Bonsoir à tous!

Ce soir, le club aimerait remercier une de ses membres, Chaton, connue sous le nom de Maryane Boudreault. Laissez-moi vous présenter Maryane. Son nom de famille Boudreault se termine par LT, qui veut dire lettré.

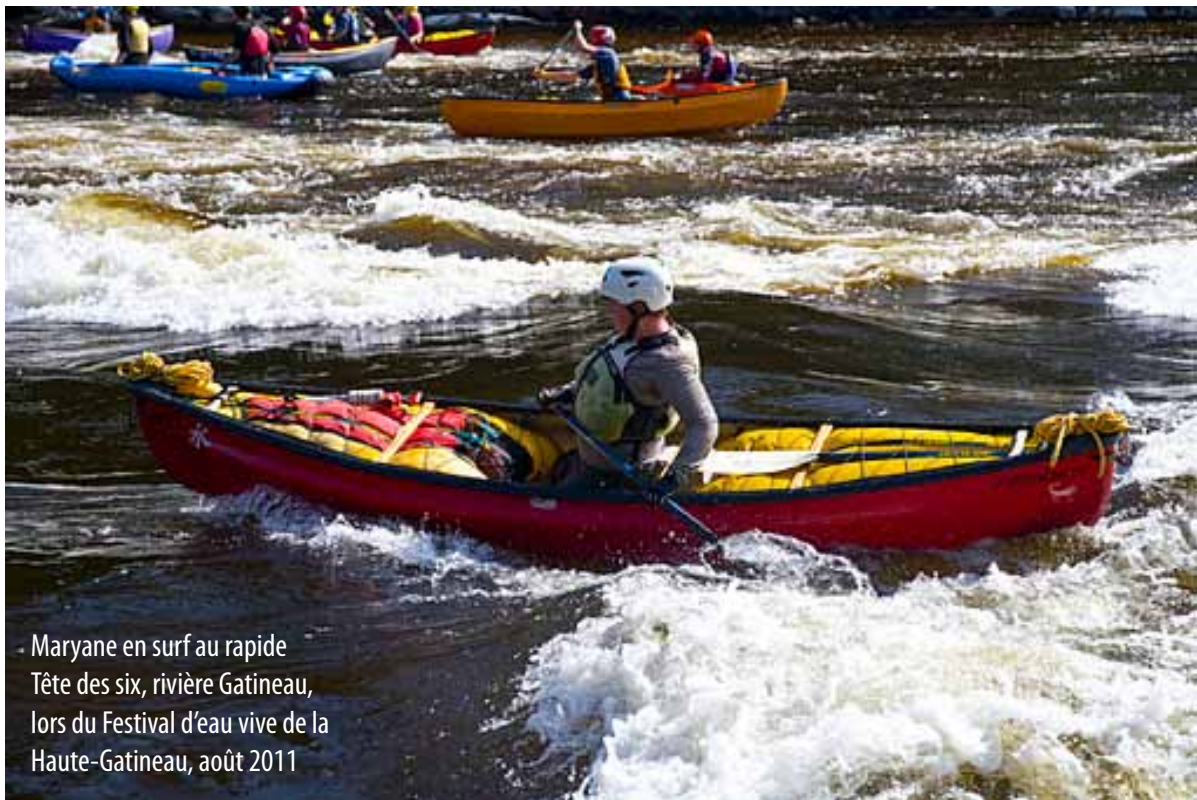
Maryane a fait partie du CA voilà quelques années, et ceux qui la connaissent et qui ont travaillé avec elle savent comment elle est vigoureuse, concise et organisée. Elle est comme ça dans tout ce

qu'elle fait, que ce soit cuisiner, enseigner ou diriger un groupe. On a pu remarquer ça au CA, ou lors de la révision du Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire de la Fédéd.

Maryane est aussi un exemple à suivre dans le club, comme bien d'autres membres, par sa détermination et son endurance dans tous les sports qu'elle pratique, tant la randonnée, le vélo, le kayak de mer, le canot, la raquette que le ski.

Maryane est aussi une enseignante hors pair, comme plusieurs de ses étudiants ont pu l'apprécier; elle sait encourager, trouver les petites erreurs et remonter le moral, contrairement à d'autres moniteurs qui ont un approche, disons, plus militaire!

Pour l'ensemble de son œuvre, nous aimerions remercier Maryane. Merci Maryane!



Maryane en surf au rapide
Tête des six, rivière Gatineau,
lors du Festival d'eau vive de la
Haute-Gatineau, août 2011

Vous pouvez aussi voir
Maryane à l'oeuvre
en page 15!

Journée d'émotions fortes sur la Petite Nation!

par Benoit Ferraris

Le dimanche 26 juin 2011, j'ai fait ma première « vraie » sortie en canot depuis ma formation niveau II en eau vive. La section de la rivière de la Petite Nation où nous étions commence par un gros rapide, idéal pour nous rappeler à quel point nous sommes petits et fragiles. Il est suivi d'une série de rapides plus petits, de différents niveaux de difficulté, où on peut expérimenter et comprendre pourquoi on a dessalé dans le premier. Vient ensuite un autre gros rapide, qui permet de mettre en pratique ce qu'on vient de comprendre, et encore des petits rapides pour s'amuser.

J'aimerais remercier Yan qui a organisé la sortie, et surtout Isabelle, qui m'a permis d'y être et de canoter avec elle. Merci également à mes formateurs : Richard, Marc et leurs assistants. Je leur dédie ma « victoire » ci-dessous. Et un clin d'œil à Benoit, qui m'a expliqué les techniques de nage en eau vive lors de la formation. Je me considère un bon nageur, je n'ai pas peur de l'eau et j'ai déjà nagé dans les rapides... mais jamais un aussi gros que celui-ci (voir ci-après). Et quand je me suis retrouvé la tête sous l'eau, c'est aux conseils de Benoit que j'ai pensé, ce qui m'a permis de ne pas paniquer.

Nage forcée

Le Canyon était impressionnant, avec son piton rocheux et ses (très) grosses vagues. J'étais assis à l'avant du canot et,

malheureusement, une erreur dès l'entrée nous a jetés sur un rouleau qui nous a avalés. Nous avons nagé tout le rapide, avec le drossage, les roches et les grosses vagues. J'ai avalé de l'eau au début et j'avais de la misère à reprendre mon souffle entre chaque vague. J'avais hâte que ça finisse et à chaque nouvelle vague, je me disais « F****, encore une »! C'est là que j'ai pensé aux conseils de Benoit : garder les pieds en avant, dénager, utiliser ma pagaie pour me diriger dans la rivière et, surtout, respirer *avant* chaque vague. La seule chose que je n'ai pas pu faire, c'est regarder vers la rive pour voir si quelqu'un pouvait m'aider. J'étais bien trop occupé à regarder venir la prochaine vague!

Je me sentais épuisé et on n'était qu'au début de la journée. J'étais déçu, surtout, parce qu'en tombant dès le départ, on n'a pas eu la chance d'essayer une seule vague. La peur, elle, m'a rattrapé plus tard, dans un moment tranquille. Le reste de la matinée a été moins difficile, mais nous avons quand même réalisé qu'avec moi à l'avant, le nez piquait tout le temps et on embarquait de l'eau à chaque vague.

Victoire

Après la pause de midi, on recommençait avec un autre gros rapide, aussi impressionnant que le premier, mais moins long. Je repensais à la nage du matin et je ne me sentais pas très courageux.

Après l'avoir étudié assez longtemps avec Isabelle, et avoir regardé deux canots descendre, nous avons vu que le début n'avait pas l'air difficile et qu'il était suivi d'un endroit où on pourrait s'arrêter avant de se lancer dans les grosses vagues. Avec mon manque d'expérience, j'avais peur de prendre la position arrière, car je ne croyais pas être capable de bien diriger le canot. On a donc sauté cette première vague avec moi en avant... et rempli le canot d'eau. Après avoir vidé le canot et discuté un peu, on en est venu à la conclusion que je devais m'asseoir à l'arrière, car même si je prenais une mauvaise décision, ça serait quand même mieux qu'essayer de diriger un canot plein d'eau. On a donc changé de place et on s'est lancés dans les grosses vagues. Évidemment, notre trajectoire n'était pas idéale : avec moi à l'arrière, on a vraiment sauté par-dessus les plus grosses vagues! Monter, descendre, monter, descendre, dans le bruit assourdissant du courant. Mais cette fois on est restés dans le canot et c'était excitant, très excitant! C'est peut-être mon imagination, mais il me semble avoir entendu des cris et des applaudissements venant de la berge.

Bref, après une grosse frousse dès le départ et une grosse victoire l'après-midi, je garde un excellent souvenir de ma journée et j'ai tout à fait envie de recommencer.



Ô

l'Ashuapmushuan

Paroles composées par
Sébastien Dallaire et Kate Alexander,
juillet 2011

À chanter sur l'air de la chanson Les Champs-Élysées de Joe Dassin

Refrain

Ô l'Ashuapmushuan
Doo-Doo-Di-Doo-Doo
Ô l'Ashuapmushuan
Doo-Doo-Di-Doo-Doo
Le matin, l'après-midi
Au soleil, pas sous la pluie
Pagayez à volonté sur l'Ashuapmushuan

1
En voiture, en montant
Un orage, mauvais présage?
Le lendemain en se levant, voici le soleil!

Un départ, lac Nicabeau
Merci André, joyeux G.O.
Poisson mystère et trois brochets, il nous pêcha.

2
Les planioles, on se détend
Premiers rapides, on les prend
On dévore bleuets sauvages, sur l'heure du midi

Même s'il pleut, on sourit
Les R3, ça nous remplit!
Un après-midi brumeux, à flâner au feu

3
Pas de problème, La Tanière
Petit Giroux, d'la même manière
Bravo Pierre pour les R4, en toute quiétude!

Déshydraté, gastronomique
Couscous aux fruits, et bonne banique
Toujours un excellent festin, de Agnès « Dumais »

4
Rapide des Îles, Fer à Cheval
Arc de couleur, dans le ciel
Et deux beaux gros dorés, mordent la ligne
Avant l'tonnerre, l'Engoulement
La tente s'envole, mais on la prend
Évite d'être trois avec Ghyslaine, cette dernière nuitée

5
Septième jour, pas déjà
1 semaine, on rest'rait un mois
Ne pas tomber dans la Chaudière, notre dernier défi!

Les barils vides, la navette faite
Derniers adieux, St-Félicien
Faisons une autre expé en gang, l'été prochain!



Quelques péripéties sur la rivière de l'Aigle

Par Yan Auger-Lafond



Karine et moi avons le goût de partir trois jours en canot pas trop loin de Montréal. Sur cette lancée, je me suis donc mis à explorer les diverses cartes sur www.carthepleinair.org. Je suis tombé sur celle de la rivière de l'Aigle dans la région de Maniwaki. Après avoir lu les commentaires de Charles Leduc, je me suis lancé dans la planification de la sortie.

Un peu d'organisation

Je jette d'abord un petit regard sur la balise (040841) qui est située sur la rivière Désert, en amont de la jonction de la rivière de l'Aigle. Elle est à 16 m³/s. Aucune indication précise n'est disponible quant au bon niveau pour parcourir la rivière, mais sur la carte il est indiqué qu'elle a été faite et relevée à un niveau de 9 m³/s. Parfait!!! Nous lançons l'invitation pour la sortie.

La mise à l'eau est très simple à repérer : elle est à l'auberge Black Rollway dans la forêt de l'Aigle. C'est ici que ça

se complique un peu, car le numéro de téléphone n'existe plus... Après quelques recherches sur Internet, j'apprends que la forêt de l'Aigle est en restructuration et que leur nouveau numéro est le 819-463-9919. On m'explique qu'il n'y a pas de frais pour la mise à l'eau. Une excellente chose de réglée. Par contre, leur remorque est brisée et ils ne peuvent fournir le service de navette pour quatre canots.

Ça se corse encore un peu : à quel endroit sortir et comment organiser la navette? La route croise très peu la rivière et les stationnements ne sont pas évidents. La meilleure sortie reste celle du quai de Maniwaki, mais il s'agit d'un périple de 63 km à parcourir en 3 jours. Ouf! Ça va faire de grosses journées... Avec un peu de chance et bien des heures de recherche, je suis tombé sur des gens très sympathiques qui nous ont permis de sortir sur leur terrain privé, à mi-chemin de la rivière Désert.



Un grand départ

Vendredi matin, tout le monde est au rendez-vous, bien que Caro et Sylvain courent un peu pour finaliser leurs bagages. C'est le grand départ, mais Jean a oublié d'acheter quelques trucs pour ses repas. Oups! Un petit détour plus tard, nous repartons en direction de Maniwaki. Le trajet se fait très bien. Nous apercevons une pancarte annonçant « Forêt de l'Aigle – Entrée Sud ». Parfait! Nous poursuivons notre route en suivant les indications. On roule, on roule, le paysage est magnifique. Une nouvelle pancarte nous apparaît « Pont Barré dans 5 km ». Après consultation du groupe et de la carte, nous constatons que la route se sépare en deux environ 5 km plus loin. Il n'y a aucun pont indiqué sur la carte, alors nous ignorons la pancarte et continuons notre route. Cinq kilomètres plus loin, le pont barré est sur notre embranchement... Demi-tour, puis détour par l'entrée Est. Dire que nous étions arrivés... dommage de ne pas avoir eu l'information avant!

Chanceux comme nous sommes, lors de la navette pour nous rendre vers le point de sortie nous tombons à nouveau sur un panneau « Route barrée », car une partie de la route s'est affaissée avec la pluie... Ce sont des choses qui arrivent,

surtout lorsqu'on choisit le chemin du GPS au lieu de celui prévu... Avec un peu de chance, nous réussissons à passer sans difficulté sur la moitié intacte de la route.

Nous avons prévu être à l'eau vers midi, mais avec toutes les péripéties, nous sommes plutôt à l'eau vers 16 h. Changement de plan, j'établis que nous camperons plus près. Quelle chance, c'est un camping génial, le canyon (km 37), un très beau GA. Chantal, qui en est à sa première expédition en rivière, apprécie les diverses commodités du site.

Un peu de rattrapage

Samedi 9 h, après le bon déjeuner préparé par Jean, nous nous lançons pour nos 30 km de canot à faire afin d'atteindre le camping prévu au plan initial. La matinée est agrémentée d'un beau soleil. Nous filons sur la rivière à une bonne vitesse et en prime nous croisons quelques rapides de classe I ou II, certains sur la carte, d'autres non. Ce n'est pas simple de se repérer pour savoir combien de kilomètres on a déjà parcourus à l'heure du dîner.



Notre objectif est de camper autour du km 8 et le seul point de repère valide que nous avons est deux chalets indiqués sur notre carte. Vers 15 h, nous les dépassons, quoi déjà? Quelques kilomètres plus loin, nous trouvons une très belle plage sur notre droite pour installer notre campement. Nous avons l'occasion de nous baigner et de relaxer. Par la suite, je m'affaire à préparer un bon souper, des côtelettes de porc avec croûte d'épices sur feu de bois. Miam miam, quel délice! Sans oublier Jean qui nous épate avec son gâteau cuisiné sur un Dragon Fly.

Dimanche, nous terminons les quelques kilomètres restants, la fin de la rivière est un peu différente de la carte. Les méandres ont grandement changé le cours de la rivière. Et Sylvain de nous partager sa fameuse théorie sur les nombrils, à vous de le questionner!

Cette section de rivière sauvage est parfaite pour une première expérience de canot-camping comme peuvent en témoigner les magnifiques photos prises par Guillaume. Il n'y a que quelques rares traces de civilisation, l'eau est d'une limpidité parfaite et

les paysages sont splendides. De plus, avec la vitesse du courant, il nous aurait été facile de faire les 63 km jusqu'à Maniwaki en 3 jours. C'est pour la prochaine fois!

Merci à Karine Majeau, Jean Montpetit, Guillaume Jacques, Maurice Moquin, Chantal Couture, Caroline Gagné et Sylvain Hotte de s'être joints à moi lors de cette aventure.



« Pourquoi rester
en ville, quand de
grands espaces
vous attendent! »

Au bout de ses rêves : hommage à Marjo

Par Clément Vigneault



Depuis que la rivière Caniapiscau a été harnachée, il n'existe plus vraiment de chemin qui permet de faire le trajet Montréal-Kuujuaq sans prendre l'avion. En 2000, Clément Vigneault a fait une partie de cette distance (360 km, carte 20 à 7) avec sept autres canoteurs et a produit les cartes-guides reliant le lac Mortier au fleuve Koksoak en passant par les rivières Delay, Du Gué et Aux Mélèzes.

En janvier 2011, deux ti-gars décident de réaliser un rêve vieux de 10 ans. Rien d'extraordinaire, sauf qu'à ces deux comparses s'ajoute un duo composé d'une partenaire qui a cinq ans d'expérience en canot et d'un novice qui a commencé à faire du canot en 2011. L'expédition comprend cette fois 550 km (carte 24 à 3) séparant le lac Mannessier de Kuujuaq, dont 150 km, constituant la rivière Clément, qui n'ont jamais été canotés. C'est donc un défi de taille et une épreuve physique par la longueur du trajet, la courte durée et les impondérables. Il faudra avancer de 27,5 km par jour en moyenne, beau temps, mauvais temps, vent de face ou de dos...

C'est là que l'expression « Aller au bout de ses rêves » prendra toute sa valeur. Cet article se veut un hommage à Marjorie Mercure qui, hors de tout doute, a réalisé un exploit de taille à laquelle bien des hommes à forte carrure ne s'attaqueront jamais.

Je ne me permettrai pas de vous montrer les 1000+ photos qui témoignent de nos difficultés et de nos bonheurs, mais je vous en présente ici quelques-unes, question de vous mettre l'eau à la bouche et les mouches plein les yeux. Le site https://picasaweb.google.com/107824666148832793584/CanotExpe2011?authkey=Gv1sRgCNKtobuLzqj_RA montre dans l'ordre chronologique une partie des événements que nous avons vécus. Voici ces quelques souvenirs qui me rappellent la grandeur d'âme de notre biologiste préférée.



Le barbecue à Marjo



Marjo relâchant sa prise après avoir fait de la pêche au filet (en passant, dans les 300 premiers km de la rivière, toutes les activités ont dû être réalisées au filet, même que certains ont entré leur plat dans leur gilet en filet pour manger... l'enfer sur terre! Mais, nous referions tous ce voyage n'importe quand, la richesse de chaque moment ayant compensé bien des fois les insectes et le mauvais temps.

Le ti-poisson à Marjo



Un des copains à Marjo



Le RIV du duo dirigé par Marjo (oui, il est possible de diriger un duo par l'avant...)

Je pourrais passer les 40 prochaines pages à vous présenter différents exploits de notre comparse (seule participante de la gent féminine du voyage), mais je me contenterai de vous dire que je partirais n'importe quand avec des gens de son calibre. Pour ma part, elle fait partie des piliers du Club.

La question est maintenant de savoir qui complétera le voyage Caniapiscou-Kuujuak sans avion. Les cartes 29 à 25 n'ont pas encore été explorées!

Clément Vigneault, Chef de sortie



De Briançon à Menton : 14 jours de randonnée dans les Alpes

Par Jacques Girouard

Après le Tour du Mont Blanc (TMB) l'an dernier, cet été, nous sommes retournés marcher dans les Alpes françaises. Nous avons fait une superbe randonnée de 14 jours sur le GR-5 et le GR-52, en partant de la ville fortifiée de Briançon pour terminer les deux pieds dans la Méditerranée, près de la frontière italienne, à Menton.

Contrairement au TMB, le GR-5 passe par de nombreux villages desservis par train et/ou autobus. Il est très facile de se rendre à Briançon. De l'aéroport de Lyon, où nous avons atterri, nous sommes passés directement à la gare et avons pris le train jusqu'à Briançon (nous avons déjà réservé

nos billets par Internet). Du fait de cet accès facile, les sentiers sont beaucoup plus achalandés. De plus, comme de nombreux gîtes n'ouvrent qu'à la toute fin de juin, il est impossible d'éviter l'achalandage des vacances européennes (juillet et août).

À nouveau, nous avons opté pour la formule « demi-pension » dans les gîtes et auberges (souper, coucher et déjeuner). Pas besoin de transporter de matériel de camping, ni sac de couchage, ni de gamelle... Juste un drap d'auberge et nos vêtements. Cependant, nous transportons toujours suffisamment de nourriture pour

les dîners des deux ou trois jours à venir, car souvent, dans les hameaux que nous traversons, les boulangeries, charcuteries et autres commerces fermaient dès 11 h ou midi pour n'ouvrir qu'à 16 h ou 17 h. Cette année, la France a connu un printemps hâtif et une canicule sévissait déjà depuis un mois à notre arrivée. Afin de nous prémunir contre la soif – car nous avons marché tous les jours sous une chaleur humide et accablante même en altitude –, nous transportions 3 et 4 litres d'eau. En bout de ligne, nos « légers » sacs à dos pesaient quand même 13-14 kg.

L'idéal aurait été de faire la réservation des gîtes de notre itinéraire à partir de la maison. Nous nous sommes bien débrouillés jusqu'à la fin juin, en réservant de deux à trois jours à l'avance. Mais quand juillet est arrivé – et particulièrement dans la populaire section du Parc national du Mercantour –, nous avons dû nous adapter! Aucune disponibilité dans les gîtes du parc qu'il fallait, en plus, réserver strictement par Internet. Qu'à cela ne tienne, pendant deux jours, nous bifurquons par le GR-52A, puis par une variante hors GR pour ensuite revenir à notre itinéraire initial sur le GR-52. Ce changement d'itinéraire nous amène à des gîtes moins achalandés, sans toutefois nous priver de fouler les sentiers du Mercantour et les superbes sections de Madone de Fenestre et de la Vallée des Merveilles.



Les sentiers sont très bien balisés et la direction à suivre bien identifiée. La distance entre chaque étape est indiquée en heures, calculée selon le barème de 4 km/heure sur le plat, 300 à 400 mètres de montée à l'heure et 400 à 500 mètres de descente à l'heure (excluant les pauses). Il est bon de savoir que tous les

sentiers de grande randonnée « GR » sont balisés par des barres rouges et blanches. Ainsi, nous ne sommes pas surpris lorsqu'à une intersection avec un autre sentier GR, il y a des barres rouges et blanches dans toutes les directions.

Point de vue coefficient de difficulté, une randonnée sur les GR-5 et GR-52 est un peu plus difficile que le TMB. Les dénivelés sont plus importants et la distance quotidienne à parcourir plus longue. Nous avons calculé, en nous basant sur le dénivelé maximum entre le point de départ et le plus haut col, puis entre le plus haut col et notre point d'arrivée (excluant toutes les autres montées et descentes du parcours), que le dénivelé ascendant quotidien moyen se situait à 805 mètres et celui descendant à 925 mètres. Incluant les pauses, nous passons en moyenne 7 heures par jour sur les sentiers.





Jour	GR	Itinéraire	Dénivelé (départ vers plus haut col)	Dénivelé (plus haut col vs arrivée)
1	GR-5	Briançon à Château Queyras/Ville Vieille	766 m	1127 m
2	GR-5	Ville Vieille à Ceillac	951 m	662 m
3	GR-5	Ceillac à Fouillouse	1061 m	823 m
4	GR-5	Fouillouse à Larche	651 m	888 m
5	GR-5	Larche à Bousiéyas	1001 m	788 m
6	GR-5	Bousiéyas à St-Étienne-de-Tinée	354 m	1093 m
7	GR-5	St-Étienne-de-Tinée à Roya	867 m	511 m
8	GR-5	Roya à Refuge du Longon	1122 m	832 m
9	GR-5	Refuge du Longon à Rimplas	1387 m	520 m
10	GR-52A	Rimplas à St-Martin Visubie	700 m	536 m
11	Variante	St-Martin Visubie à St-Grat	434 m	783 m
12	GR-52	St-Grat à Camp d'Argent	957 m	774 m
13	GR-52	Camp d'Argent à Sospel	244 m	1631 m
14	GR-52	Sospel à Menton	758 m	1108 m

Les sentiers, constitués de tronçons de routes, de sentiers forestiers ou muletiers, voire de simples traces dans les pâturages, nous mènent de vallée en vallée. Tous les jours, nos yeux se posent sur des paysages de hautes montagnes. Nos pieds foulent des sentiers qui longent de magnifiques lacs de montagnes et traversent des cols (dont 5 de plus de 2500 m), des forêts majestueuses, des pâturages qui nous font côtoyer vaches et moutons (sans

oublier les marmottes et les chamois) mais aussi, des prés et des pentes herbeuses couvertes de fleurs multicolores.

Le GR-5 : de quoi contenter les randonneurs aguerris et combler les contemplatifs! Et, comme je le dis à ceux qui me demandent « Pis, comment c'était? » : c'était comme monter et descendre le mont Algonquin à tous les jours, pendant 14 jours!



En 2010, mon ami Robert, qui voyait approcher son 60^e anniversaire, m'a demandé si je viendrais relever avec lui un défi cycliste (quelle bonne idée!) : 2 ou 3 semaines de vélo dans les Alpes françaises à l'été 2011. C'est avec enthousiasme que j'ai accepté son invitation et, dès l'automne, nous nous réunissions avec son frère, Michel, et un ami, François, pour planifier notre tournée. Nous avons vite retenu l'idée d'établir un camp de base hebdomadaire pour découvrir la région environnante par des circuits en boucle ou aller-retour. Nous avons choisi la région des Alpes maritimes parce que le climat y est plus stable que dans les Alpes du Nord où, l'été, il peut y avoir plus de pluie et des orages violents en haute montagne.

François en était à son troisième voyage de vélo dans cette région. Il a offert de préparer un itinéraire et d'identifier des sites de camping où on retrouvait des mobil homes (genre de mini chalets tout équipés) à louer. Nous nous sommes divisé le reste des tâches de logistique (achats des billets, location d'un camion, achat de l'adaptateur universel pour barre de toit de mini-fourgonnette, achat de cartes, etc.)

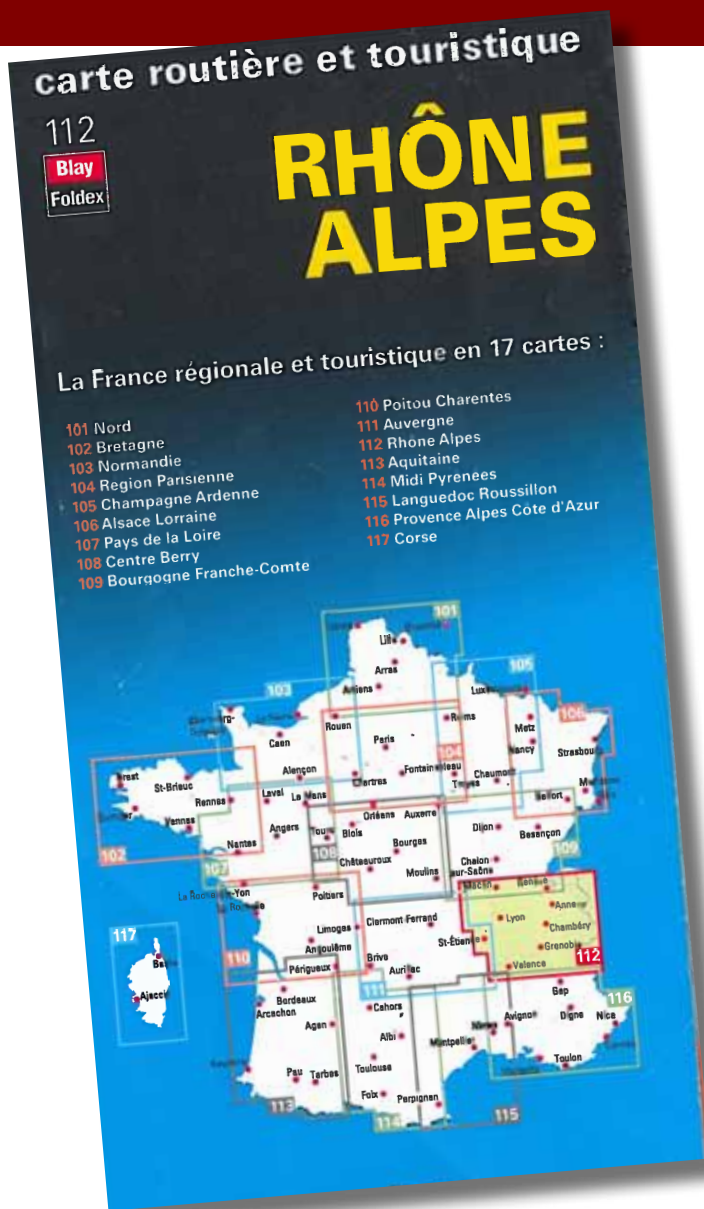
Robert et François sont partis une semaine avant Michel et moi. Ils ont installé leur camp de base dans la ville de Castellane à environ 90 km au nord-ouest de Nice et ont arpenté la région des gorges du Verdon. Ils sont ensuite venus nous accueillir à l'aéroport de Nice. Pour poursuivre ce voyage de 2 semaines dans les Alpes-Maritimes, nous aurons environ 300 km à faire en auto plus au nord.

Tous les quatre, nous avons établi nos camps de base dans le sud-ouest de la France : la première semaine dans la région Rhône-Alpes, à Saint-Jean-de-Maurienne, à environ 50 km au nord-est de Grenoble et à 50 km au sud d'Albertville deux anciennes villes olympiques (voir la carte, référence 112) et la deuxième à Barcelonnette, 170 km plus au sud (voir la carte, référence 116).

Une tournée en vélo dans les Alpes-Maritimes!

Par Marcel Vincent





Voici mon cahier de bord, qui comprend l'itinéraire quotidien, quelques caractéristiques et mes commentaires :

5 juillet : Boucle de 62 km, sens horaire avec le Col de la Croix de fer (2 068 m, 28 km avec dénivelé moyen de 8 %) et descente du Glandon. Belle et chaude journée, difficile à cause du décalage horaire. Le paysage aide à supporter l'effort! Je découvre rapidement qu'il faut parfois se reposer les mains, qui deviennent crispées de freiner dans les descentes souvent (on me l'avait déjà dit et ce n'est pas une blague!)

6 juillet : Cols du télégraphe (1 570 m) et du Galibier (2646 m, avec des dénivelés moyens de 8-9 %), un aller-retour de 113 km. Journée nuageuse et moins chaude en altitude, bon défi avec 2 cols. Les 8 derniers km ont été difficiles. Mon entraînement a porté fruit, puisqu'après quelques heures je me sens en pleine possession de mes moyens et j'ai déjà bien récupéré.

7 juillet : Col de La Madeleine (2 000 m, 18 km avec dénivelé moyen de 9 %), un aller-retour de 70 km. Belle journée avec quelques passages nuageux. Beaux paysages avec des cols moins en lacet. La descente est plus rapide et moins difficile pour les mains. Au sommet nous avons une belle vue du mont Blanc. Sans fausse modestie, je suis impressionné par ma forme physique : le col m'a paru facile, alors qu'il est quand même hors catégorie.

8 juillet : Col du Glandon (1 924 m, 18 km avec dénivelé moyen de 8%), une boucle de 66 km. Journée partiellement ensoleillée et plus fraîche. Le col passe un peu dans la forêt. J'éprouve un petit problème mécanique avec le frein et je fais des ajustements. Je pensais faire un peu plus de km, mais le problème mécanique m'a retardé et mérite une plus grande attention au retour.

9 juillet : Nous nous rendons en camion jusqu'à notre deuxième camp de base, à Barcelonnette, 170 km plus au sud. En chemin, nous faisons l'un des plus beaux cols de la semaine le Col d'Agnel (2 744 m), un aller-retour de 50 km. Ce col très bucolique comprend une bonne montée, une partie en forêt, un petit village à mi-chemin, une vallée avec des montées en partie plus longues et moins en lacet.

Nous établissons notre camp de base au camping municipal des Grands Cols de Saint-Jean-de-Maurienne où nous louons un très propre et fonctionnel mobil home tout équipé qui nous permet de faire nos repas et des dodos bien mérités. De plus, il y a un restaurant et un bistro où nous pouvons, en fin de journée, prendre une bière et regarder le Tour de France qui en était à sa première semaine. Je suis excité, l'endroit est magnifique : une vallée plantée au milieu de montagnes et de cols. Nous pourrions faire toutes nos sorties à partir du camping, le bonheur!

L'objectif de ce voyage est le plaisir du défi sportif; il y aura peu de temps pour visiter, sauf à la fin. Pour ma part, je ferai 700 km et 12 cols en 13 jours, dont plusieurs sont traversés par le Tour de France ou l'ont déjà été.

Ce col est à l'unanimité voté le plus beau de la semaine. Je le trouve difficile à cause du vent, du froid et de l'humidité, surtout dans les derniers kilomètres. Au sommet, nous sommes en Italie. Au retour, le problème mécanique persiste et se manifeste durant les descentes.

10 juillet : Nous sommes à Barcelonnette, région des Alpes de Haute-Provence (voir la carte, référence 116) au camping Tampico, où nous louons un autre mobil home, aussi propre et fonctionnel que le précédent. Le matin, je vais dans une des 2 boutiques de vélo de l'endroit. Le propriétaire (genre artisan) est âgé et très sympathique. C'est un ancien entraîneur et skieur alpin; il est déjà venu au Québec et en a gardé un très bon souvenir. Il fait quelques interventions mécaniques qui ressemblent aux miennes et je doute qu'il ait réglé le problème. Mais je veux profiter

de la journée, je vais prendre une chance et j'irai à l'autre boutique si nécessaire. Départ un peu plus tardif pour le col de la Cayolle (2 326 m, dénivelé de 1 191 m sur 29 km, pente moyenne de 4 %), un aller-retour de 60 km. C'est un très beau col qui monte le long des gorges, de Bachelard et de la rivière dans le Parc national du Mercantour. C'est assez sauvage, comme on dit en bon Québécois, avec de beaux paysages qui inspirent le calme jusqu'au moment où des touristes - Allemands ou Italiens - arrivent sur de grosses motos! Ils sont, par contre très prudents avec nous. La descente se déroule bien et je pense que mon problème mécanique est réglé. J'ai croisé Robert et Michel, ils retournent au camping satisfaits de leur randonnée. François est parti faire deux autres cols, il fera une boucle de plus de 100 km, c'est notre leader (un ancien coureur cycliste); du vélo, il en mange!

11 juillet : Départ avec Robert et Michel pour le très beau lac Serre-Ponçon, avec possibilité de faire un ou deux cols. Cependant, après environ 15 km, mon problème de frein m'apparaît plutôt comme un problème de roue. Je décide donc de revenir à Barcelonnette et je vais à l'autre boutique. Le propriétaire est plus jeune et la boutique plus grande et moderne. Après une brève évaluation, il m'explique que c'est mon moyeu de roue qui est défectueux, il change une pièce dans le roulement (un ressort) et nettoie le tout. Le travail est fait en moins de 30 minutes. Étant à Barcelonnette, j'en profite pour visiter la ville, prendre des photos, acheter des souvenirs de voyage et, enfin, prendre un bon café. Du repos actif (45 km), car, compte tenu de mon problème mécanique, il est trop tard pour repartir.





12 juillet : François et moi partons matin pour le Col de la Bonnette (2 802 m), puisque Robert et Michel ont décidé de prendre une journée de repos. C'est un col de 32 km, avec un dénivelé de 1 667 m et une pente moyenne de 7 %. C'est la route la plus haute d'Europe. À partir de 2 000 m, nous sommes dans un paysage alpin grandiose sur un pavé refait à neuf une bonne partie du parcours. Au sommet, nous avons une vue imprenable sur l'ensemble du territoire. François, comme

à l'habitude, arrive au moins 20 minutes avant moi. Tout un cycliste! J'ai finalement relevé ce super défi plus facilement que j'aurais pensé. Au retour, j'arrête dîner dans le petit village de Jausiers. Pendant que François fait la montée Ste-Anne. Après le dîner, je repars faire le col de Vars (2 108 m). Il s'agit d'un col avec un dénivelé de 974 m sur 30 km, avec une pente moyenne de 7 % et, à partir de Mélezen, sur 4 km la pente est de 10 %. Au sommet, je me ravitaille en eau et je repars

pour le camping. Je fais un total de 112 km durant cette journée qui s'est très bien déroulée. Encore une fois, le bonheur!

13 juillet : Journée de repos, puisqu'il pleut de façon importante et continue, et qu'il y a des orages assez violents...vraiment pas un temps pour le vélo. Repos, lecture, bonne bouffe, bon vin, entre amis (on va même prendre un verre de plus à notre santé). Nous regardons le Tour de France plus tôt qu'à l'habitude.

15 juillet : Une belle journée un peu fraîche au départ, mais ensoleillée, et la température se réchauffe. Nous faisons tous ensemble le Col d'Allos (2 247 m), une montée de 20 km avec un dénivelé de 1 115 m et une pente moyenne de 4,5 %. Passage par le Pont du Fau et les gorges de la Malune. Paysage sauvage et aride, propice à l'observation des chamois... que nous n'avons malheureusement pas vus. C'est notre dernier col.

Le lendemain, nous partons pour Nice et ne faisons pas de vélo, puisque nous devons être de retour avant midi pour récupérer nos boîtes de vélo à la boutique. Les deux jours suivants nous permettent de préparer notre retour, d'installer les vélos dans nos boîtes, de faire des achats pour nos blondes et la famille, de nous baigner et de visiter un peu cette ville très touristique...

J'ai eu un plaisir fou avec mes camarades! Les paysages étaient tellement grandioses que j'ai pris des photos tout en roulant et au sommet de chacun des cols. Nous avons rencontré des cyclistes français qui étaient très sympathiques. Les automobilistes étaient très respectueux et courtois auprès des cyclistes, les pavés étaient impeccables, pas comme chez nous, quoi! De plus, la région est reconnue pour ses 300 jours de soleil par année.

En préparation pour ce voyage de type cyclo-sportif, j'ai fait du vélo stationnaire une fois semaine durant tout le mois de janvier et deux fois par semaine en février et en mars. À partir du mois d'avril, j'ai fait du vélo sur route plusieurs fois par semaine, dont une semaine en Virginie en avril. À mon arrivée en France, j'avais 2 000 km à mon actif. De plus, il y a eu les séances de musculation deux fois par semaine et les activités de ski de fond et de télémark durant la saison hivernale. Il est possible de faire un tel voyage avec un peu moins d'entraînement, mais l'expérience pourrait être moins agréable et il y a des risques de blessures. Au niveau mécanique, j'ai changé mon pédalier pour un compact soit des plateaux de 50X34 au lieu d'un régulier 52X39, une excellente décision, pour me permettre de monter un peu plus facilement les cols en souplesse.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour d'autres détails si jamais ce genre de voyage vous intéresse.



Des traces dans la neige, cent ans de ski au Québec

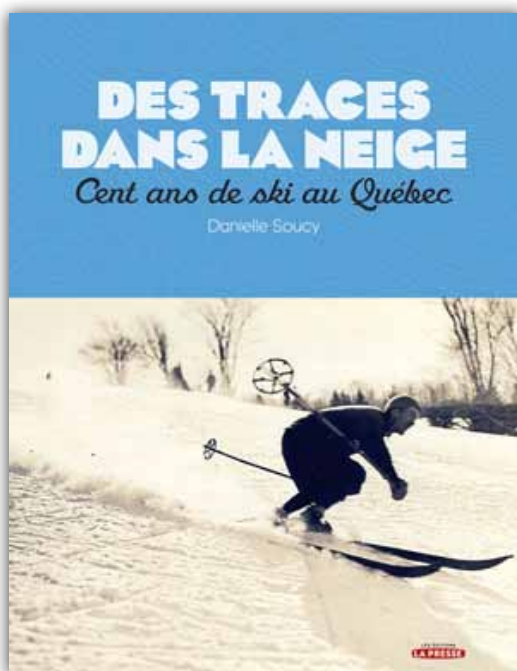
par Marcel Vincent

Cet été en pleine canicule, j'ai eu le goût de me rafraîchir un peu : j'ai lu avec enthousiasme l'excellent livre de Danielle Soucy *Des traces dans la neige, cent ans de ski au Québec*, publié aux éditions La Presse, en 2009. Ce cadeau de ma nièce m'a fait grand plaisir. Cet ouvrage, qui compte plus de 250 pages, est remarquable, bien documenté et enrichi de superbes photos de toutes les époques. Voici le résumé de l'éditeur et une présentation de l'auteure :

« Le 28 janvier 1879, un homme vêtu d'un manteau de laine, chaussé de lattes de bois de plus de trois mètres de longueur, entreprend rue McGill à Montréal, une expédition qui, assure-t-il le mènera jusqu'à Québec. Il s'appelle A. Birch, il est Norvégien et il désire prouver aux gens d'ici que ses « raquettes norvégiennes » sont nettement supérieures à leurs raquettes traditionnelles. Cent ans plus tard, ils sont des dizaines de milliers à se lancer chaque fin de semaine dans les pistes de ski alpin et dans les sentiers de ski de fond du Québec.

Des traces dans la neige raconte la grande et la petite histoire de ces cent premières années du ski au Québec. On y croise les gentlemen du mont Royal de la fin du XIXe siècle, les flappers des années 1920 en culottes sur les plaines d'Abraham et les sauteurs intrépides de Trois-Rivières qui, sur les tremplins, faisaient vibrer les foules. On assiste à la naissance

d'une invention québécoise, le remonte-pente à câble, à l'apparition des moniteurs de ski et au défilé des stars oubliées : Viateur



Cousineau, Conrad Delisle, André Chartrand big télémark, les Terrific Twins Rhona et Rhoda Wurtule, Ernie McCulloch, le « King » du mont Tremblant ou Lucile Wheeler, championne du monde et médaillée olympique. On revit la merveilleuse époque des trains de neige dans les Laurentides, les débuts du ski de soirée dans les Cantons de l'Est, et on est témoin de la renaissance fulgurante du ski de fond dans les années 1970. Un siècle de ski, traversé en entier par la figure légendaire de Herman Jackrabbit Smith Johannsen.

Pour peindre cette fresque vivante d'un sport qui a changé la relation des Québécois avec

l'hiver, l'auteure a puisé dans une abondante documentation et dans les fonds d'archives inédits, interrogé la littérature et les arts visuels et recueilli les témoignages de nombreux acteurs et témoins de cette fabuleuse histoire. Des traces dans la neige est le tout premier livre à dresser un portrait aussi complet et coloré de l'histoire du ski au Québec. »

Présentation de l'auteure : « Traductrice, journaliste et conseillère en communication, Danielle Soucy manifeste depuis toujours une curiosité insatiable pour l'histoire du Québec et pour celle des Laurentides, sa région d'adoption. Elle a publié en 1995 *La Vallée de la Diable : de la hache aux canons à neige*, un ouvrage sur la région de Mont-Tremblant, primé en 1998 par l'International Skiing History Association. Et c'est une mordue du ski de fond. »

Pour conclure, j'ai eu la chance de vivre une partie de cette histoire comme un certain nombre d'entre vous, en rencontrant Herman Jackrabbit Smith Johannsen lors du souper qui suivait le Marathon canadien de ski. J'ai beaucoup aimé ce livre et si l'histoire du ski au Québec vous intéresse, n'hésitez pas à l'acheter ou l'emprunter à votre bibliothèque locale.

NB. : Il y a un ajout dans le texte, trouvez l'erreur et gagnez une leçon de ski télémark avec AC...

P'tite vite sur le coffre à outils miniatures

par Clément Vigneault

Lors de quelques sorties, j'ai eu l'occasion d'utiliser mon coffre à outils miniatures avec lequel j'ai toujours réussi à me dépanner. On m'a alors demandé si je pouvais en partager le contenu : le voici. Au fil des ans, le coffre a rapetissé, mais son contenu est sensiblement le même depuis 15 ans. Il m'a servi à réparer canots, bancs, avirons, tentes, chaudrons, lunettes, etc.

Au lieu de vous le décrire de long en large, je vous présente une

photo de son contenu. J'ai acheté la majorité des outils chez des bons quincailliers, car je voulais des outils fiables. En plein cœur de la forêt, ce n'est pas le temps de casser un tournevis de mauvaise qualité... surtout si ma survie en dépend. Le tout entre dans la boîte étanche d'environ 25 cm de long X 13 cm de large X 6 cm de haut. Tous ces éléments ont leur raison d'être : à vous de les utiliser à bon escient!



En prime, voici une photo du barreau de remplacement que j'ai fait au cours d'une expédition. Ce barreau permet de continuer à pagayer et de faire des appuis solides au besoin.

