



## **Règlements de sécurité du Club d'aviron Terrebonne**

Le règlement de sécurité de l'Association québécoise d'aviron (AQA) est disponible dans le site Internet du Club d'aviron Terrebonne (CAT) et est également disponible en copie imprimée au comptoir d'accueil du CAT.

Avant leur première sortie sur l'eau, les membres du CAT doivent obligatoirement recevoir la formation de base de sécurité (annexe 1) offerte par l'entraîneur-chef ou le capitaine du CAT, lesquels remplissent les conditions d'embauche du CAT (annexe 2).

Tous les membres doivent comprendre le fonctionnement de l'application Rowgister ([www.rowgister.com](http://www.rowgister.com)); la carte géographique (annexe 3); la charte de température de l'eau (annexe 4) ainsi que le plan des mesures d'urgence (annexe 5). Les annexes 3, 4 et 5 sont disponibles dans le hangar à bateaux et dans les chaloupes de sécurité.

### **AVANT D'ALLER SUR L'EAU**

Tous les utilisateurs doivent enregistrer leur sortie sur l'eau dans rowgister.

Tous les utilisateurs doivent vérifier le bon état de leurs équipements (coque, dérive, gouvernail, portants, dames de nage, sièges, cale-pied, rames).

Avant de s'engager sur la passerelle, tous les utilisateurs doivent s'assurer que le quai ET le chenal sont libres d'accès.

Tous les utilisateurs doivent s'assurer que l'embarcation de sécurité sera sur l'eau avec eux ou encore doivent s'assurer d'apporter avec eux un VFI, une écope, une corde flottante et un sifflet.

### **SUR L'EAU**

Tous les utilisateurs doivent respecter les corridors d'entraînement.

Les utilisateurs novices doivent demeurer dans les 1500 mètres amont du parcours.

Les utilisateurs n'ont pas priorité sur les autres embarcations (canots-kayaks-rabaskas).

### **APRÈS LA SORTIE SUR L'EAU**

Tous les utilisateurs sont responsables de bien entreposer leurs équipements.

Tous les utilisateurs doivent indiquer la fin de leur sortie sur l'eau dans rowgister.



## Règlements de sécurité du Club d'aviron Terrebonne

### ANNEXE 1 – Formation de base de sécurité

#### **1 – Communications en cas d'urgence**

Un téléphone se trouve au comptoir d'accueil. Faire le 9-1-1.

Le CAT est situé au chalet du parc de la Rivière, 2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne.

4 kilomètres à l'ouest du terminus d'autobus et 1 kilomètre à l'est du golf Le Versant.

#### **2 – L'application Rowgister**

Avant et après chaque sortie sur l'eau, les utilisateurs doivent s'assurer que leur sortie soit bien enregistrée dans le système Rowgister. Si Rowgister ne fonctionne pas, des feuilles de sorties sur l'eau sont disponibles. Habituellement, le numéro un ou le barreur complète cette tâche.

#### **3 – Dangers spécifiques au parcours du CAT**

Sur la carte géographique (annexe 3), comprendre le sens du courant, la situation des bouées et des hauts fonds, ainsi que les corridors d'entraînement.

#### **4 – Temps chaud et hyperthermie / Temps froid et hypothermie**

Par temps chaud, les utilisateurs doivent toujours aller ramer avec une bouteille d'eau et une casquette.

Par temps froid, les utilisateurs doivent être vêtus convenablement (en pelures d'oignon).

Les utilisateurs printaniers doivent visionner la vidéo de sécurité en eau froide de RCA et comprendre la charte de température de l'eau (annexe 4).

#### **5 – L'embarcation à moteur et ses équipements**

L'embarcation de sécurité doit contenir tout ce qui suit : un moteur en bon état de marche avec cordelette de mise hors-tension; suffisamment d'essence; deux rames; une écope; une bouée avec corde flottante d'au moins 10 mètres; un sifflet; au moins un VFI de plus que le nombre de personnes à bord du plus gros bateau sur l'eau; une trousse de premiers soins de base (tampons anti-sceptiques, gazes et diachylons); une trousse d'outils de base (une clé à molette, une clé 7/16, une clé 11 mm, un tournevis universel et du ruban gommé «électrique»).

#### **6 – Les embarcations d'aviron**

Avant chaque sortie, les utilisateurs doivent s'assurer que toutes les parties du bateau (coque, caisson, plat-bord, dérive, gouvernail, portant, dame de nage, tolet, planchette, coulisse, cale-pied et lacet de sécurité de cale-pied) et des rames (manche, collet, bourrelet, pelle) soient en bon état.

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 450-964-9624**

**2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**



## **Règlements de sécurité du Club d'aviron Terrebonne**

### **ANNEXE 1 – Formation de base de sécurité (suite)**

#### **7 – Manipulation des embarcations et des rames**

Les rames doivent être transportées les pelles devant. Dans le hangar, il faut manipuler les bateaux de façon à éviter de toucher les portants des autres bateaux. Pour les mettre ou les sortir de l'eau, il faut éviter d'abimer la coque.

#### **8 – Procédures en cas de chavirement**

Les utilisateurs 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. Analyser où le courant et le vent poussent. Toujours demeurer avec son embarcation jusqu'à l'arrivée de la chaloupe de sécurité. Deux par deux, et lentement, monter dans la chaloupe de sécurité ou se diriger vers la berge, escortés par la chaloupe. **NE JAMAIS NAGER** sans la permission du conducteur de la chaloupe de sécurité.

### **ANNEXE 2 – Formation des entraîneurs et instructeurs du CAT**

Tous les entraîneurs et moniteurs du CAT doivent obligatoirement :

Posséder un permis de conducteur d'embarcation de plaisance;

Avoir complété une formation de premiers soins et de réanimation cardio-respiratoire (RCR) au cours des 36 derniers mois;

Avoir rempli un formulaire de profilage de la Ville de Terrebonne;

Avoir complété une formation du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) offerte par l'Association québécoise d'aviron (AQA);

Avoir complété leur examen éthique du PNCE.

**Club d'aviron Terrebonne**

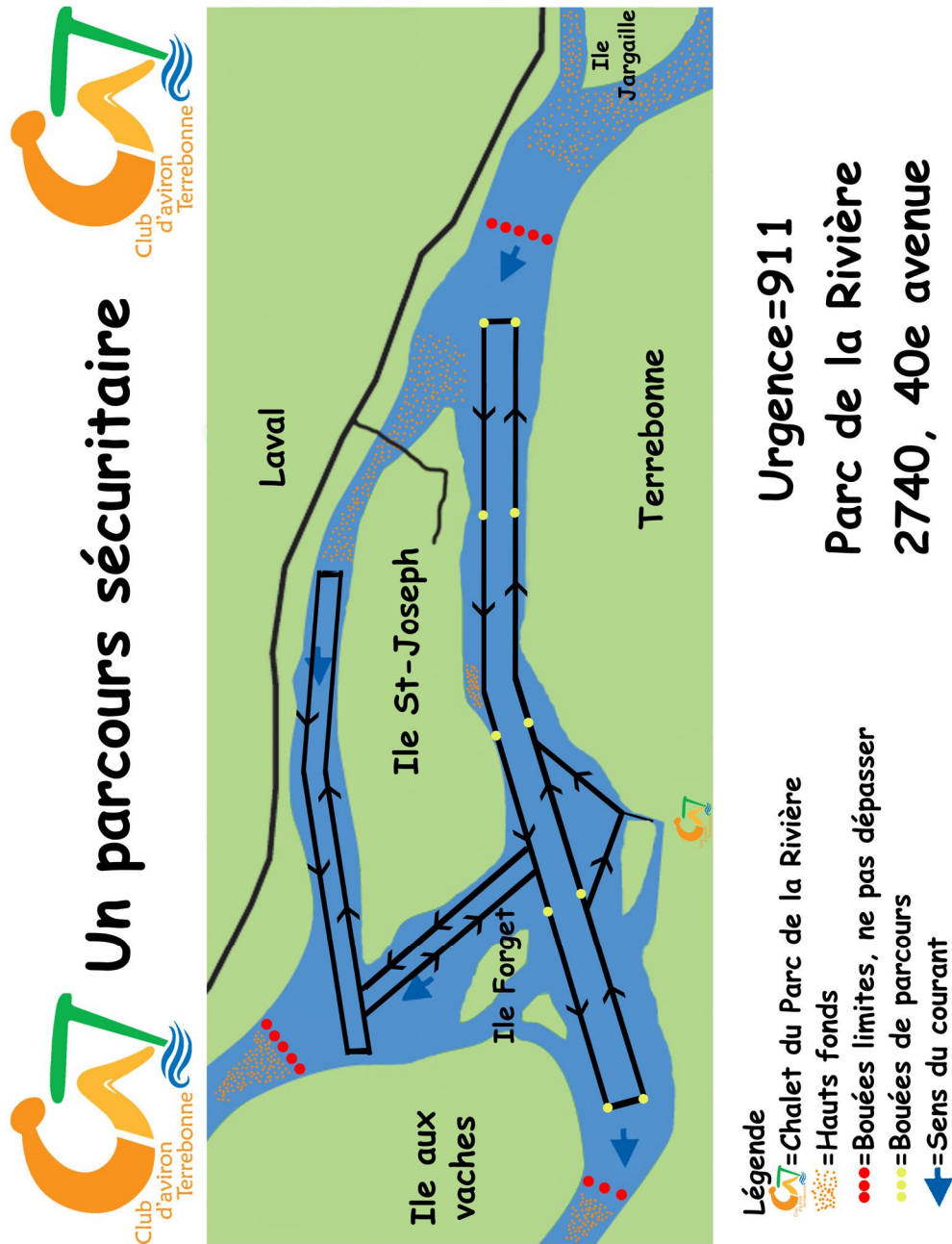
**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 450-964-9624**

**2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**



## Règlements de sécurité du Club d'aviron Terrebonne

### ANNEXE 3 – La carte géographique



Club d'aviron Terrebonne

www.avironterrebonne.ca – info@avironterrebonne.ca – 450-964-9624  
 2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3



## Règlements de sécurité du Club d'aviron Terrebonne

### ANNEXE 4 – Charte de température de l'eau

<b>Température de l'eau</b>	<b>Novice en Apprentissage</b>	<b>Intermédiaires Dix sorties et plus</b>	<b>Avancés Deux ans et plus</b>
Moins de 10° C	4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres.	4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres.	1x, 2x, 4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres.
10 à 15° C	4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres.	4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres.	1x, 2x/-, 4x/- et 8+ accompagnés d'un autre bateau de rameurs avancés.
16 à 20° C	2x, 4x et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres.	1x, 2x/-, 4x/- et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres ou d'un autre bateau de rameurs intermédiaires.	1x, 2x/-, 4x/- et 8+
20° C et plus	1x, 2x/-, 4x/- et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres.	1x, 2x/-, 4x/- et 8+ accompagnés d'une chaloupe de sécurité à moins de 100 mètres ou d'un autre bateau de rameurs intermédiaires.	1x, 2x/-, 4x/- et 8+

**Peu importe la température de l'eau, les VFIs, sifflets et écopes sont obligatoires pour tous si une chaloupe de sécurité ne suit pas à moins de 100 mètres.**

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 450-964-9624**

**2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**



## **Règlements de sécurité du Club d'aviron Terrebonne**

### **ANNEXE 5 – Plan des mesures d'urgence**

**Le plan des mesures d'urgence doit être automatiquement lancé si :**

- Un participant perd connaissance ;
- Un bateau est renversé et qu'un participant manque à l'appel ;
- Un bateau et son (ses) participant(s) manque à l'appel.

**Premièrement, il faut faire le 9-1-1 et donner notre situation géographique.**

Adresse du balcon blanc (Émile Beaudoin, 1880 Durivage, 450-961-4317)

Adresse du quai en aval de chez Beaudoin, 1950 Durivage

Adresse de Benny, 3126 côte Terrebonne, 450-492-1806

Adresse île St-Joseph (quai), 14, rue de la plage des îles, à LAVAL

Adresses du côté de Laval boul des Mille-îles

Maison au toit vert, 3455 boul. des Mille-îles, LAVAL

Mur de ciment face à l'aire protégée, 34 terrasse Joseph-Meunier, LAVAL

**Deuxièmement, si possible avec un autre téléphone, contacter des gens en mesure de vous aider dans le parc. Sinon, il faut expliquer au répartiteur 9-1-1 que vous devez utiliser votre téléphone pour faire appel à des secours directs.**

Liste des personnes au sol en 2019

Robert Gauvin 438-403-7136

Jonathan Noonan 438-871-2602

Daniel Aucoin 514-701-7263

Mathieu Fillion 438-498-5859

**Troisièmement, il faut mettre une deuxième embarcation à moteur sur l'eau.**

**Quatrièmement, il faut faire rentrer au parc toutes les embarcations.**

**Cinquièmement, il faut déterminer une personne qui ira au sol (dans la rue) guider les services d'urgence.**

**Liste des personnes pouvant aider rapidement sans nécessairement être dans le parc**

Daniel Aucoin 514-701-7263

Ludovik Allen 514-953-2901

Rosanne Rioux 514-591-8617

Mathieu Martineau (GPAT) 514-516-1760

**ASSUREZ VOTRE PROPRE SÉCURITÉ !!!!**

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 450-964-9624**

**2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**