

LA FORMATION D'UNE ÉQUIPE DE CANOT R-9

PAR

**L'ASSOCIATION DES COUREURS EN
RABASKA DU QUÉBEC**

Émilie Brière

Martin Gervais

Geneviève Morin

Martin Vallerand

Mise à jour: Avril 2018

Bonjour à vous!

Cet ouvrage de référence a été conçu dans le but de faciliter la formation de nouvelles équipes au sein de l'Association des coureurs en rabaska du Québec (ACRQ). Notre sport est méconnu et nous souhaitons faciliter son expansion.

Une équipe de rabaska (ou canot R-9 selon l'appellation sportive) doit compter 9 canotiers dans son embarcation en tout temps, dont un minimum de 3 femmes. Une équipe est autorisée à avoir jusqu'à 15 membres différents lors d'une même compétition. Pour débiter votre équipe, vous aurez donc besoin de 9 personnes, dont 3 femmes minimum. Il n'y a pas de nombre maximum de femmes dans le rabaska.

Ce document décrit les principaux aspects à considérer pour former une équipe de compétition de canot R-9, mais ne constitue pas une « recette obligatoire ». L'ACRQ possède actuellement des rabaskas en location à faible coût pour aider de nouvelles équipes à voir le jour. Nous ferons tout en notre possible pour vous aider.

Pour toute question, n'hésitez-pas à communiquer avec nous et à visiter notre site web :

www.acrq.ca

Bonne lecture!

Le Comité de direction de l'ACRQ

1 – L'organisation de votre équipe

En général, l'équipe est menée par un directeur qui s'occupe de la planification et de l'organisation. Son rôle est décrit dans la section 2. Nous encourageons fortement le directeur à déléguer certaines tâches en nommant, par exemple, un trésorier, un responsable des pratiques, une personne qui s'occupe du financement, etc. Vous pouvez aussi décider de former différents comités : entraînements, financements, activités, publicités, etc. Ce qui importe est d'établir les besoins de l'équipe et d'y attribuer une personne qualifiée, facilitant ainsi le travail de la personne responsable.

Certaines nouvelles équipes ont innové en formant un organisme à but non lucratif pour la gestion de leur équipe. Cette façon de faire peut faciliter le volet financement auprès des compagnies d'envergure. En créant un conseil d'administration qui prendra les décisions au nom du groupe, vous éviterez les « je n'étais pas au courant ».

D'autres équipes se sont également affiliées à des clubs de canoë-kayak existants en devenant un programme officiel du Club, ce qui apporte certains avantages d'un organisme à but non lucratif, tout en étant moins lourd administrativement.

2– Le principal intervenant : Le directeur d'équipe

Le dirigeant est en fait le responsable de l'équipe ou le capitaine du bateau. En tant que dirigeant, vous devez avoir une vision globale de votre équipe, connaître vos membres et savoir utiliser leurs forces et leurs faiblesses. Rien n'empêche d'avoir plus d'un dirigeant. Un bon dirigeant doit posséder certaines qualités primordiales:

- Démontrer du leadership
- Avoir la passion pour le sport d'équipe

Sa mission est de rassembler les gens pour créer une équipe organisée, unie et motivée. Il doit être en mesure de s'entourer des membres de son équipe, de les rallier à sa cause et déléguer les différentes tâches. Pour obtenir une équipe unie, il faut impliquer tous ses membres et prendre des décisions en fonction de l'équipe. Il est primordial que toute l'équipe pousse dans le même sens, car c'est le cas de le dire « nous sommes tous dans le même bateau »!

3 – La clé du succès : L'esprit sportif et l'esprit d'équipe

Le sport du canot R-9 prône le respect et la camaraderie entre les différentes équipes. Il est primordial pour une nouvelle équipe d'instaurer rapidement ces valeurs auprès de ses membres. Bien que

chacune des équipes souhaite gagner sa place lors d'une compétition, le respect de ses adversaires et des règlements de compétition doivent toujours être à la base de chaque prise de décision. Malgré la compétition entre les équipes, il existe un fort lien entre celles-ci et l'entraide règne au sein de l'association, toujours dans l'objectif de faire progresser le sport. N'hésitez pas à poser des questions au comité de l'ACRQ, aux directeurs d'équipes et aux autres canotiers.

En tant que nouvelle équipe, vous devrez développer votre esprit d'équipe. Apprenez à vous connaître lors des entraînements et prenez le pouls de chaque rameur. Il faudra aussi veiller à la cohésion. Toute pensée négative qui pourrait nuire à l'esprit d'équipe doit être éliminée puisqu'elle aura un effet très néfaste sur l'ensemble de vos membres, surtout lors d'une compétition. Tous les membres de l'équipe doivent respecter les décisions du directeur et du barreur. Ayez en tête que vous passerez beaucoup de temps sur l'eau dans la même embarcation, avec les mêmes personnes. Pour bien performer dans un sport comme le canot R-9, vous devez former un tout.

4 – Le recrutement

Le principe de base pour une nouvelle équipe est d'accepter tout le monde et de chercher aux bons endroits pour recruter. Bien évidemment, vu l'effort physique demandé lors des compétitions, vos membres doivent présenter une certaine capacité physique. Voici quelques moyens de recrutement :

- **Bouche à oreille** : Parlez-en à vos amis, aux gens avec qui vous pratiquez ou avez déjà pratiqué d'autres sports, aux membres de votre famille, aux gens avec qui vous travaillez, aux amis de votre conjoint(e), etc. C'est un moyen facile, rapide et qui ne coûte rien. Faites parler de vous et donnez envie aux gens d'essayer.
- **Réseaux sociaux** : Un autre moyen simple et rapide. Écrivez un statut sur *Facebook*, un *tweet* ou publiez une photo de vos membres sur *Instagram*. Écrivez une chronique, partagez des vidéos des compétitions, incitez vos amis à visiter le [site web](#) ou la page [Facebook](#) de l'ACRQ : plusieurs photos et vidéos y sont présents.
- **Réunion informative** : Si des gens démontrent de l'intérêt, mais souhaitent d'avantage d'informations, vous pouvez organiser une réunion qui permettra de répondre aux questions des curieux. En rencontrant les gens en face à face, vous pourrez plus facilement discuter avec eux et leur transmettre votre enthousiasme pour ce projet.

Soyez ouvert d'esprit. Les équipes actuelles sont constituées de membres âgés de 15 ans à plus de 65 ans, des hommes, des femmes, des petits et des grands, des forts et des moins forts, des maigres et des plus corpulents, etc. Ce dont vous aurez réellement besoin, ce sont des **gens motivés qui**

souhaitent se dépasser dans un sport d'équipe. Après, vous n'aurez seulement qu'à les développer pour utiliser leur plein potentiel.

5 – Le matériel

Votre nouvelle équipe doit se munir de certains équipements essentiels et chaque membre devrait se prévaloir d'un équipement de base. Les débuts d'une équipe de canot R-9 peuvent être onéreux, mais il y a moyen de débiter à plus faible coût. Il est tout de même conseillé de se fixer un budget (individuel et d'équipe) et de le respecter.

Voici les équipements essentiels d'une équipe :

- **Rabaska** : Il en existe présentement 3 types sur le marché : celui en fibre de verre, celui en fibre infusé (hybride) et celui en fibre de carbone. Ils sont tous fabriqués à partir de deux moules pratiquement identiques. Le prix d'un rabaska neuf varie actuellement entre \$4500 pour la fibre de verre et 10 000\$ pour le carbone. L'avantage du carbone est sa légèreté alors que celui en fibre de verre est plus résistant. La grande majorité des équipes actuelles possède déjà ou prévoit se munir d'un rabaska en fibre de carbone, mais il faut commencer quelque part. Vous pouvez consulter notre site web pour connaître les différents fabricants de rabaska. N'hésitez pas à demander des soumissions car les montants peuvent varier.

En tant que nouvelle équipe, vous pouvez aussi vous procurer un rabaska usagé. L'ACRQ possède également des rabaskas qui peuvent être prêtés en échange d'un dépôt et du paiement de l'adhésion annuelle d'équipe à l'ACRQ. Contactez-nous pour plus de détails concernant les rabaskas disponibles.

- **Remorque** : Une remorque est nécessaire pour transporter le rabaska et l'équipement. Il est conseillé de vous procurer une remorque usagée et de la faire modifier afin de pouvoir placer le rabaska à l'envers sur celle-ci. L'ajout de coffres de rangement est aussi conseillé. Assurez-vous que votre remorque respecte les [normes de la SAAQ pour les remorques artisanales](#).



- **Chariot de portage (« Buggy »)** : Le chariot de portage sert à transporter le rabaska lors des portages durant les compétitions (2 roues maximum). Il devrait être en aluminium pour sa légèreté, sa durabilité et son faible besoin d'entretien. La plupart des *buggys* existants ont été fabriqués de façon artisanale. Un bon soudeur devrait être en mesure de vous en fabriquer un : empruntez celui d'une équipe existante pour lui montrer ce que vous recherchez. Vous pouvez aussi vous informer auprès des dirigeants des autres équipes pour savoir avec qui ils ont fait affaire.



- **Pagaies** : Il est important de se munir de bonnes pagaies puisqu'elles constituent l'outil essentiel du canotier. Une pagaie performante allie durabilité et légèreté. Les 2 principaux fabricants de pagaies de haute performance sont [Zaveral Racing Equipment](#) et [Levas Paddles](#). Elles sont en fibre de carbone. Une pagaie de haute qualité peut se détailler \$300. Cependant, il est facile de trouver des pagaies usagées sur le marché auprès des groupes de canotiers ou provenant d'autres fournisseurs à plus faible prix. À noter qu'une pagaie peut vous durer plusieurs saisons. De plus, en cas de bris, elles peuvent être réparées à moindre coût. Dans le doute, demandez conseil avant d'acheter.



- **Vêtements de flottaison individuelles (V.F.I.)** : Favorisez celles qui offrent un bon dégagement sous les bras et au niveau des épaules afin d'éviter les blessures reliées au frottement. Les vestes auto-gonflables sont plus dispendieuses et ne sont pas règlementaires pour être portées en situation d'eau vive (rapides). Une veste standard peut aussi convenir. Le port de la veste est obligatoire à certains endroits désignés lors des compétitions ou en situation d'eau froide (moins de 8 degrés Celsius). Il est également obligatoire de les avoir en tout temps dans le rabaska (minimum 1 par canotier).
- **Sac à eau (Type Camelbak)** : Le choix du sac à eau ou de la gourde est libre à chacun. Beaucoup de canotiers utilisent le *Camelbak* car il permet de s'hydrater suffisamment tout en

laissant les mains libres et éviter d'arrêter de pagayer pour boire. Évitez un sac trop volumineux, une capacité de 1,5L est normalement suffisante. Certaines personnes ne sont pas à l'aise avec un sac à eau et préfèrent utiliser une gourde.

- **Vêtements et chaussures** : Plusieurs types de vêtements peuvent convenir en fonction de ses besoins et des conditions, tout en étant à l'aise. Beaucoup de gens vont opter pour des vêtements en fibres synthétiques qui sèchent rapidement et de vieilles chaussures de sport confortables. Pour les compétitions d'envergure, chaque membre doit obligatoirement porter un chandail aux couleurs l'équipe. Plusieurs équipes font aussi produire des chandails en coton qui sont vendus à leurs supporteurs. C'est un excellent moyen de financer l'équipe.

6 – Le rôle des membres de l'équipe

Selon leur position dans le rabaska, chacun des membres a un rôle spécifique à jouer. N'oubliez pas que tout doit toujours se faire avec la plus grande synchronisation possible. Certains nouveaux rabaskas ne possèdent que 4 bancs, à vous de trouver la meilleure façon de répartir les membres de votre équipe.

- Banc #1 (avant) : Ils sont les leaders du canot. Ils déterminent le rythme, les intervalles entre les changements de côté, assistent le barreur lors de manœuvres de direction et ont également un grand rôle de motivation. Le but des canotiers du banc #1 est de garder une cadence efficace et régulière. Ils doivent faire le nécessaire pour que le rabaska maintienne une vitesse optimale en ajustant la force et le rythme au besoin. Les membres du banc #1 sont habituellement les membres qui possèdent le plus d'expérience.
- Banc #2 : Assistent le banc 1 à leur demande lors des manœuvres de direction et maintiennent le rythme pendant le changement de côté du banc #1.
- Banc #3 et #4 : Habituellement, on y place les personnes les plus lourdes et les plus puissantes pour stabiliser le canot. Ils sont les moteurs du rabaska. Ils peuvent aussi être appelés à faire pencher le rabaska lors des contournements de bouées.
- Banc #5 : Assistent le barreur dans ses manœuvres, au besoin. Pour débiter, on y place souvent des nouveaux rameurs pour qu'ils puissent suivre le rythme sans toutefois nuire au reste de l'équipe en cas de manque de synchronisme. C'est le meilleur endroit pour apprendre.
- Barreur : C'est lui qui dirige le rabaska, il doit faire en sorte de ralentir l'embarcation le moins possible. Il peut le diriger en barrant, en appelant ou simplement en ramant d'un côté ou l'autre au besoin. Pour la plupart des équipes, il est le cerveau et la tête dirigeante du bateau. Il décidera de la ligne de course à suivre lors d'une compétition et de la stratégie de course avec

le banc #1. Il occupe un rôle clé au sein de l'équipe. On y place le plus souvent une personne qui a déjà de l'expérience dans ce sport ou un autre sport de rame.

7 – Les coûts

Voici un résumé des besoins monétaires d'une équipe pour une saison de courses. Ces coûts peuvent varier et vous sont présentés à titre indicatif. Référez-vous au site web de l'ACRQ pour plus de détails.

- Carte de membre annuelle ACRQ : 20-45\$ / membre (selon l'âge et la date d'adhésion) *
- Carte de membre « une journée » : 10-20\$ / membre (selon l'âge)*
- Adhésion d'équipe à l'ACRQ pour une saison: 250\$ / équipe **
- Inscription à une course du circuit provincial: 135-180\$ / course
- Inscription à la Classique de canots de la Mauricie: 1200\$ (Non géré par l'ACRQ)
- Inscription aux courses d'entraînement du mercredi en Mauricie: 35-45\$ / course

*Tout canotier doit être obligatoirement être membre de l'ACRQ pour participer à une compétition (adhésion journalière ou annuelle)

**Seulement les équipes membres peuvent recevoir une bourse (s'il y a lieu) et peuvent accumuler des points au classement du circuit provincial, en plus de profiter d'autres avantages comme l'assurance responsabilité civile des administrateurs et dirigeants.

Consultez le *Règlement général de l'ACRQ* disponible sur notre site web pour plus d'informations.

Autres dépenses :

- Il faut aussi considérer les achats, locations ou emprunts suivants :
 - Rabaska : Variable selon l'option envisagée
 - Remorque : Environ 1000\$
 - Chariot de transport : Environ 500\$
 - Pagaies : De 150\$ à 300\$ chaque
 - V.F.I : De 25\$ à 150\$ par veste
 - Batterie pour la pompe à eau: 50 à 100\$
 - Chandails aux couleurs de l'équipe : Variable selon le modèle choisi

Dépendamment de son budget, l'équipe pour aussi couvrir certaines dépenses:

- Essence
- Location de véhicules lors des compétitions, en particulier la Classique Internationale de Canots de la Mauricie (Ex.: Véhicule 15 passagers pour les canotiers, camion cube pour matériel, etc.)

- Logis, nourriture, breuvages (pour la compétition et en dehors de celle-ci)

8– Les entraînements

L'entraînement est propre à chaque équipe et dépend des objectifs et du niveau que vous souhaitez atteindre. En général, les équipes font de deux à quatre sorties par semaine. L'idéal est d'avoir un responsable qui dirigera les entraînements et préparera les exercices à faire.

La fréquence des sorties

Il est suggéré de faire deux ou trois entraînements techniques réguliers et un de plus longue durée (*long shot*) par semaine. Les *longs shots* permettent de gagner beaucoup en endurance physique et mentale. Pour les *longs shots*, il est recommandé de pratiquer à quelques occasions sur la rivière St-Maurice, entre La Tuque et Trois-Rivières, pour vous familiariser avec la rivière et trouver des repères afin de vous préparer à la Classique. La durée d'une course du circuit provincial est d'environ 2,5h en moyenne. Il faut donc vous habituer à ramer au moins pendant 2,5h sans arrêt.

L'intensité et la durée des entraînements

Les meilleurs entraînements sont ceux qui combinent endurance, puissance et technique. L'intensité et la durée des entraînements devraient augmenter graduellement au cours de la saison. Au début de la saison, les pratiques régulières sont d'environ 1h et peuvent aller jusqu'à 2h30 vers la fin de la saison. Les *longs shots* sont d'environ 2 heures au début de la saison et peuvent aller jusqu'à 5 heures à la fin de la saison. N'hésitez pas à vous joindre à d'autres équipes pour les entraînements. Autre point important : allez courir durant vos entraînements. La course à pied est essentielle en raison des portages et elle vous permettra d'augmenter votre endurance cardio-vasculaire.

L'entraînement d'une équipe de rabaska se déroule en majeure partie sur le plan d'eau pendant la saison, mais prévoyez un plan de préparation durant l'hiver afin de réaliser des entraînements plus rigoureux dès le début de la saison et d'atteindre un niveau compétitif plus rapidement.

La technique

N'oubliez pas de mettre l'accent sur la technique de rame et assurez-vous d'avoir une cadence qui permettra à toute l'équipe d'être synchronisée. C'est la clé du succès. Pour plus d'informations concernant la technique en rabaska, voici une vidéo explicative (en anglais) qui résume les grandes lignes : www.youtube.com/watch?v=HnmFbRH-qCg

Vous pouvez consulter les différents directeurs d'équipes ou trouver facilement des exercices à faire pour pratiquer la technique de rame. Il est aussi possible de consulter des moniteurs spécialisés comme Hélène Gervais du [Club de canotage de Shawinigan](#).

Le balancement

Le balancement des membres dans le rabaska est un facteur important qui peut fortement influencer sa glisse sur l'eau. Le rabaska doit être balancé de gauche à droite, mais aussi de l'avant vers l'arrière. Assurez-vous de connaître le poids de vos membres durant la saison et de trouver une combinaison gagnante. Observez et informez-vous sur le balancement des autres équipes pour connaître leurs stratégies.

Les autres détails techniques

Pratiquez aussi les petits détails propres à chaque course sur le circuit :

- Les changements de côté dans le rabaska
- Les contournements de bouées
- Les portages (sortie de l'eau et mise à l'eau)
- Les changements de canotiers au quai et sur la rive
- Les départs

Ne négligez pas l'hydratation et la nutrition lors des courses et des entraînements. Chaque personne a des besoins différents assurez-vous que chacun répond à ses besoins. Un bon responsable devrait voir à ce que l'équipe ait une base en nutrition sportive.

9 – Les compétitions

Le calendrier 2018 du circuit provincial de rabaska compte un total de sept compétitions officielles, en plus d'une 8^e compétition au prestigieux AuSable River Canoe Marathon au Michigan. La finale de la saison, 9^e épreuve officielle, ne fait pas partie du circuit provincial. Il s'agit de la Classique Internationale de Canots de la Mauricie.

Il n'y a aucun minimum de compétitions à respecter pour participer à la Classique. Référez-vous au calendrier disponible sur le site web www.acrq.ca pour planifier à l'avance vos déplacements.

Un circuit d'entraînement est aussi présent en Mauricie, en parallèle du circuit provincial, c'est le circuit régional des *Courses du mercredi*. Il s'agit d'entraînements chronométrés où toutes les équipes sont invitées à participer pour mesurer leur progression. C'est le moment idéal pour former de nouveaux membres. Ces courses commencent à la fin mai et se terminent à la fin du mois d'août. Pour la saison

2018, elles se déroulent sur la promenade St-Maurice à Shawinigan ou au Maïkan Aventure à Trois-Rivières.

10 – Le financement

Il est primordial d'avoir un plan de gestion dès le début de la saison et d'avoir un bon trésorier qui suivra de près les finances de l'équipe.

Pour débiter, l'équipe peut préparer un plan de commandites. Un bon plan de commandites est facile à présenter aux entreprises et démontre que l'équipe est sérieuse. Il faut cibler les compagnies ou organismes de la même façon que vous cibleriez votre clientèle pour le recrutement. Ne cherchez pas seulement les commandites en argent. Des entreprises peuvent vous offrir des rabais sur l'équipement, vous fournir des véhicules, du matériel à revendre ou à faire tirer, des souper bénéfiques, etc. Souvent, les entreprises seront plus ouvertes à ce que vous profitiez de leurs produits que de vous donner de l'argent. Les commanditaires sont habituellement la principale source de financement d'une équipe.

Utilisez votre imagination pour trouver des sources de financement : bracelets, bouteilles de vin, pool de hockey, sacs de bonbons, tirages, etc. Plus vous en faites, moins votre saison vous sera dispendieuse.

Voici d'autres exemples de sources de financement :

- Souper 5 à 7 au profit de votre équipe
- Vente de chandails aux couleurs de l'équipe et des commanditaires
- Affichage des commanditaires sur le rabaska
- Cotisations des membres de l'équipe (habituellement 150\$ à 300\$ par membre pour la saison)

11 – Conclusion

En conclusion, n'hésitez pas à poser des questions ou même à prendre exemple sur les autres équipes. Tous les directeurs d'équipes ont à cœur le développement du sport et ils se feront un plaisir de vous aider. Servez-vous de l'expérience des gens pour accélérer votre processus de développement d'une équipe solide et performante. Il n'y a pas qu'une seule voie qui soit gage de succès en rabaska, il s'agit de trouver la vôtre. L'ACRQ souhaite faire grandir le sport partout au Québec en augmentant le nombre d'équipes participantes. C'est pourquoi tous ses membres vous épauleront dans vos démarches pour la création d'une nouvelle équipe!

Bon succès!

ANNEXE A – EXEMPLE DE PLAN DE COMMANDITES

(Contactez-nous association_rabaska@hotmail.ca si vous souhaitez

recevoir la version *Word* modifiable de cet exemple)

PLAN DE COMMANDITE



Nom du commanditaire

&

Nom de l'équipe

Propositions de visibilité

Vous trouverez ci-joint les propositions de visibilité dans lesquelles tous les efforts seront mis de l'avant par l'équipe afin d'offrir à **Nom du commanditaire** et au sport de canot R-9 un maximum de visibilité. L'ensemble de ces propositions est modifiable au besoin et nous sommes ouverts à développer des offres sur mesure avec vous.

	150 \$	300 \$	600 \$	1500 \$
Mention sur notre site web	•	•	•	•
Petit logo de votre entreprise sur 150 gilets promotionnels aux couleurs de l'équipe	•			
Grand logo de votre entreprise sur 150 gilets promotionnels aux couleurs de l'équipe		•	•	•
Logo de votre entreprise sur le canot rabaska			•	•
L'équipe portera le nom de votre entreprise qui sera la plus visible sur le canot rabaska.				•

L'équipe est ouverte à toute autre forme de contribution et au développement d'entente à long terme

Circuit provincial de canot R-9 - 2018

26 mai 2018 | Défi du Richelieu, Otterburn Park

9 juin 2018 | Maïkan Aventure, Trois-Rivières

23 juin 2018 | Challenge Broadway, Shawinigan

7 juillet 2018 | Défi Desjardins, Waterloo

14 Juillet 2018 | Lac Édouard, Haute-Mauricie

27-29 juillet 2018 | Michigan (AuSable River canoe marathon, hors circuit)

11 août 2018 | Course Jean-Pierre-Petit, rivière St-Maurice

20 août 2018 | Classique de la Lièvre, Mont-Laurier

31 août au 4 septembre 2018 | Classique Internationale de Canots de la Mauricie

Exemple de coûts d'une saison de rabaska

NOUVELLE ÉQUIPE

(Modifier selon vos besoins qui peuvent varier. Il y a moyen de s'en tirer pour beaucoup moins)

Équipement (longue durée)

Rabaska neuf en fibre de carbone	9 500\$
11 pagaies usagées pour l'équipe à +/- 175\$	1 925\$
Remorque pour transporter le rabaska et l'équipement aux compétitions	1 000\$
11 gilets de sauvetage	500\$
Chariot de transport pour portages	600\$
Vêtements de compétition	500\$
Total de l'équipement pour la première année:	environ 13 125\$

À noter que cet équipement a une durée de vie de plusieurs saisons, dont environ 10 années pour le canot rabaska en fibre de carbone

Accréditation et inscriptions (par saison)

Accréditation de l'équipe à l'ACRQ	250\$
Cartes de membres - ACRQ: 45\$ x 15	675\$
Inscription à 7 courses du circuit provincial : 135\$x6 + 180\$	990\$
Inscription à la Classique Internationale de Canots de la Mauricie	1200\$
Total de l'accréditation et des inscriptions	3115\$

Il faut aussi ajouter à ces frais:

- L'essence pour les déplacements
- Les frais associés à la participation à la Classique Internationale de canots de la Mauricie
 - Nourriture / Logis / Breuvages (3 jours)
 - Massothérapeute

Photographies de compétitions





ANNEXE B – EXEMPLE DE DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Formulaire d'inscription – Saison 2018

Équipe de compétition de rabaska **Nom de l'équipe**

Membre de l'ACRQ

Nom du participant : _____ Date de naissance : _____

Informations médicales

Souffrez-vous d'un problème de santé ou d'une allergie? ☐ Oui ☐ Non

Expliquez : _____ Avez-vous un « Epipen »? ☐ Oui ☐ Non

Abandon de recours, acceptation des risques et convention d'indemnisation

- Je, soussigné(e), comprends et reconnais par la présente et accepte qu'une participation aux entraînements et aux compétitions de rabaska entraîne certains risques et dangers. De façon particulière, mais non limitée, les risques sont les suivants : chavirement, chute dans l'eau, hypothermie, noyade. De plus, je suis conscient(e) que l'activité se déroule dans un milieu naturel pouvant être éloigné des services médicaux. **En considération de la présente demande, je suis d'accord de ne pas tenir responsables les bénévoles de l'équipe et de l'Association des coureurs en rabaska du Québec pour tout préjudice corporel, moral et/ou dommage que je pourrais subir. Je renonce à toute poursuite envers ces derniers.**

Initiales : _____

- Je respecterai les règlements de sécurité et les codes de conduite de l'équipe de compétition de rabaska **Nom de l'équipe** et de l'Association des coureurs en rabaska du Québec.

Initiales : _____

- Je suis capable de nager sur une distance d'au moins 25 mètres et je suis conscient que le port d'une veste de flottaison individuelle (V.F.I.) est fortement recommandé **en tout temps**, bien qu'il ne soit pas obligatoire (à moins d'avis contraire).

Initiales : _____

- J'autorise l'équipe de compétition de rabaska **Nom de l'équipe** et l'Association des coureurs en rabaska du Québec à utiliser toute image photo ou vidéo prise dans le cadre de ses activités et dans lesquelles je figure, et ce, à des fins de promotion (brochures, dépliants, site web, etc.).

Initiales : _____

J'atteste que ces informations sont véridiques.

Signature participant adulte ou d'un parent/tuteur (Participant d'âge mineur)

Date

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom, prénom : _____ Lien : _____

Téléphone 1 : _____ Téléphone 2 : _____