
Carnet du rameur 2017-18

Club d'Aviron de l'Université de Montréal (CAUM)

4 septembre 2017



Bienvenue au club d'aviron de l'université de Montréal

Le club d'aviron de l'Université de Montréal (CAUM) est un organisme sans but lucratif (OSBL), ayant pour objectif de développer la discipline de l'aviron et les activités connexes à l'aviron de façon compétitive et récréative. Créé en 2008, le CAUM a son siège social à l'Université de Montréal, mais son lieu d'activité principal demeure le bassin olympique du Parc Jean Drapeau (île Notre Dame).

Le CAUM est issu de l'initiative de quatre anciens étudiants de l'UdeM. Guillaume A. Callonico, Valentin Hay, Jeanne Dumoulin et Benoît Morency. Nous sommes fiers aujourd'hui d'être le club le plus demandé sur le campus de l'UdeM en plus de participer activement au développement de l'aviron scolaire, collégial et universitaire québécois.

Utilité de ce guide

Ce guide identifie les procédures et les pratiques de sécurité à suivre par les entraîneurs et les membres du club, tout niveau confondu. Ce guide rencontre les standards de Rowing Canada Aviron (RCA) et de Transport Canada (TC) notamment aux règles relatives de la garde côtière et de la réglementation des embarcations à rames.

Heures d'ouverture

Le club est principalement ouvert le tôt le matin pour le programme compétitif, ou quelques soirées en semaine pour le récréatif. Aucune activité d'aviron ne peut commencer avant le lever du soleil; et toutes les embarcations doivent être sorties de l'eau au moment du coucher du soleil.

Durant les mois de novembre et d'avril, lorsque la température le permet, seuls les membres du programme compétitif ont accès à l'eau. Tous les autres programmes ne peuvent y avoir accès qu'à partir du 1^{er} mai jusqu'au 31 octobre.

Lundi au vendredi : 6h à 8h – programme compétitif

Mardi au jeudi : 17h à 20h – programme récréatif (été – automne) ** Possibilité d'avoir aussi d'autres entraînements pour le compétitif JV/V

Samedi : 8h à 11h30 – programme compétitif

Samedi : 10h à 12h – programme récréatif

Dimanche : fermé

Les règlements du club

Les règles suivantes sont valables pour le hangar, l'aire des quais et le quartier des athlètes.

Gardez les locaux propres et ordonnés

- Le Club encourage la fierté d'être membre en maintenant des installations ordonnées, soignées et bien rangées à chaque jour d'entraînement et/ou aussi souvent que l'entraîneur-chef le réclamera ou le responsable des équipements. L'entretien des installations sera organisé régulièrement et la participation de tous les membres est attendue.

Entreposage

- Toutes les embarcations et toutes les rames doivent être entreposées de manière appropriée sur/dans les racks identifiés.

Quais

- Tous les équipages doivent être accompagnés d'un entraîneur pour être autorisés à sortir sur l'eau (sauf si l'équipage ou ses membres ont été reconnus comme étant autonome(s)).
- La courtoisie aux quais entre membres, entre équipages et entre clubs doit toujours prévaloir.
- Les équipages devraient être prêts à ramer uniquement lorsque tous les membres sont présents et que les rames et le matériel nécessaire à l'entraînement ont été déposés sur les quais. L'embarcation ne doit être transportée qu'après tout cela.
- Les rames doivent toujours être déposées au centre du quai (avant d'aller sur l'eau, et au retour de l'eau), la courbure de la pelle faisant dos au ciel.
- Les embarcations doivent TOUJOURS être transportées la proue vers le bassin.
- Tous les équipages doivent apponter, armer/désarmer leurs bateaux et quitter le quai le plus rapidement possible.

Sécurité

- Tous les équipages doivent être accompagnés d'un entraîneur pour être autorisés à sortir sur l'eau (sauf si l'équipage ou ses membres ont été reconnus comme étant autonome(s)).
- La courtoisie aux quais entre membres, entre équipages et entre clubs doit toujours prévaloir.

-
- Les équipages devraient être prêts à ramer uniquement lorsque tous les membres sont présents et que les rames et le matériel nécessaire à l'entraînement ont été déposés sur les quais. L'embarcation ne doit être transportée qu'après tout cela.
 - Les rames doivent toujours être déposées au centre du quai (avant d'aller sur l'eau, et au retour de l'eau), la courbure de la pelle faisant dos au ciel.
 - Les embarcations doivent TOUJOURS être transportées la proue vers le bassin.
 - Tous les équipages doivent apponter, armer/désarmer leurs bateaux et quitter le quai le plus rapidement possible.
 - Tous les athlètes et les entraîneurs sont responsables de s'assurer qu'ils disposent en tout temps de leur carte d'accès aux installations du Parc Jean Drapeau.
 - Pour les programmes récréatifs, le règlement en vigueur au PJD pose comme règle qu'aucun accès aux locaux du QA; incluant les vestiaires, ne pourra s'effectuer sans la présence de l'entraîneur responsable du groupe.
 - Les membres et entraîneurs doivent toujours s'assurer que les portes du hangar sont correctement fermées et barrées une fois que toutes les embarcations sont sorties de l'eau. Regardez d'abord pour voir si d'autres athlètes sont encore sur l'eau, puis sécurisez le hangar. **DANS LE DOUTE, SÉCURISEZ** quand même.

Règles d'utilisation de l'équipement

- Utilisation autorisée : aucun entraîneur ou athlète n'est autorisé à utiliser l'équipement sans l'autorisation préalable de l'entraîneur-chef.
- Chaque fois qu'une embarcation sort du hangar pour aller sur l'eau, la sortie doit être notifiée dans le cahier de sortie prévu à cet effet à l'entrée du hangar.

Maniement de la coque

- Le barreur (dans le cas d'un bateau barré) ou le rameur de poupe (également dit « rameur de nage » ou « la nage ») est responsable du maniement de la coque sur terre et sur l'eau. Deux types de commandes seront donnés : A) Préparation B) Exécution

- Prenez toujours votre temps lorsque vous manipulez un bateau. Le barreur/rameur de poupe doivent signaler tous les problèmes avant et durant l'action (ex : « attention aux portants » ou « gardez le bateau à l'épaule »).

- Le barreur/ rameur de poupe marche toujours derrière l'embarcation et regarde en avant et autour les obstacles potentiels. Les deux premiers athlètes sont responsables de l'avant de la coque. Tous les athlètes doivent demeurer alertes à tout problème ou obstacle potentiel.

- Toujours bien positionner les traieaux correctement afin d'équilibrer la coque et d'éviter d'abîmer la dérive, le gouvernail ou d'endommager la structure de la coque.

○ 8+ : un traieau entre portants 1et2 puis 7et8

○ 4+/4X/4- : sous portants 1 et 4

○ 2-/2x/1x : directement autour du cockpit.

- Sur le quai, au moment d'armer ou de désarmer l'embarcation, tenez toujours la coque avec un pied sur le bord du bateau ou sur un portant. Ceci empêchera la coque de frapper le quai. Le barreur ou le rameur de poupe est la personne qui devra tenir le bateau depuis son portant et toujours s'assurer de protéger la coque et la dérive d'un choc avec le quai.

- Revenir au quai après l'entraînement : Tous les athlètes doivent être alertes et regarder leurs rames si elles se trouvent du côté d'appontage à mesure que le bateau approche du quai. Tout appontage doit se faire à une vitesse faible, en maintenant un esprit courtois et coopératif. Toujours aller le plus loin possible sur le quai une fois apponté pour permettre aux autres équipages de pouvoir faire de même derrière vous.

Entretien et maintenance de l'équipement

- Les membres doivent reporter tout bris ou dommages occasionnés après une sortie en complétant une carte jaune de bris et l'attacher à la coque. Vous ne devez JAMAIS RAMER AVEC DE L'ÉQUIPEMENT BRISÉ. Les cartes jaunes de bris sont disponibles à l'avant du hangar, à côté du cahier de sortie. Nota bene : les athlètes doivent assister et aider le responsable de l'équipement dans les réparations. Chaque athlète/membre est responsable de l'entretien de l'embarcation qu'il utilise pour s'entraîner, incluant sans limiter, le nettoyage extérieur et intérieur de la coque, et est également responsable des rames associées au bateau utilisé.

- Rames

- Porter une rame par main, la palette devant vous
- Placer les rames côte à côte. Ne pas les empiler
- Les placer à terre, côté courbée vers le ciel afin de protéger la peinture
- Ne pas érafler/écorcher les rames lorsque vous quittez ou arrivez au quai.

- Cox Boxes

- Les barreurs et entraîneurs sont les seuls autorisés à utiliser les cox box.
- Les connecteurs sont très sensibles, donc assurez-vous de savoir ce que vous faites. Ne tirez jamais les fils.
- Hebdomadairement : effectuez un léger nettoyage des plugs et des connexions.
- Ne laissez pas traîner le cox box là où des pieds pourraient maladroitement marcher dessus.

- Vérifiez chaque semaine que les vis, papillons, écrous sont bien tous présents et bien serrés. NE JAMAIS RAMER avec un portant ou une planche de pied mal serrée. Chaque athlète doit maintenir sa place en bon état et faire les réparations mineures après en avoir parlé avec son entraîneur. Les réparations majeures doivent être coordonnées par le responsable de l'équipement.

- Outils à toujours avoir avec soi : Clé de 7/16 ou de 11mm, Clé de 13mm, Clé ajustable, Tape électrique, Tournevis multifonctions

- Chaque semaine, le nettoyage complet et la lubrification de l'embarcation doivent être réalisés par les membres. Nettoyer et lubrifier les dames de nage avec du lubrifiant approuvé. Ne pas lubrifier les rails, ou les roues de la coulisse. Vérifiez la présence de bris ou dommages. Le nettoyage extérieur de la coque doit avoir lieu après chaque sortie.

Code de sécurité du club

La sécurité est la responsabilité des rameurs, des entraîneurs et des barreurs. Vous trouverez ici une liste exhaustive des règles de sécurité s'appliquant à terre et sur l'eau. Tous les membres doivent avoir pris connaissance de ces règles et avoir compris leur contenu avant de participer aux activités d'aviron. Tous les membres en règle du club devraient avoir reçu la formation en sécurité avant de commencer à ramer.

Il est de la responsabilité de chaque membre de s'assurer qu'il connaît toutes les règles de sécurité, le maniement approprié d'une embarcation, la façon appropriée d'embarquer, de débarquer et d'apponter, de sortir et rentrer au hangar, de poser un bateau sur traiteau. Il connaît également les spots dangereux, les obstacles sur le bassin, les procédures spécifiques au parc Jean Drapeau et comprend également les

règles d'évacuation du bassin en cas d'urgence. Les rameurs devraient être capables de nager 50m et d'être suffisamment à l'aise dans l'eau pour ne pas paniquer et être capable de rester à la surface.

Tous les membres et entraîneurs doivent respecter les droits des autres usagers du bassin olympique et obéissent aux règles de navigation du bassin olympique.

Sécurité sur l'eau

Chaque Membre, dans le cadre des sorties encadrées, doit s'assurer, avant de mettre son bateau sur l'eau et de quitter le hangar, qu'au moins un entraîneur est à vélo sur la piste entourant le bassin Olympique ou près des pontons.

Registre des sorties

Pour des raisons évidentes de sécurité et pour s'assurer que tous les Membres sortis soient bien revenus avec leur embarcation, à chaque sortie, le barreur/rameur de poupe doit obligatoirement inscrire la sortie sur le registre des sorties; registre situé dans le HANGAR.

Bateaux sans barreur

Les embarcations sur l'eau se déplacent à reculons. L'observation de l'espace arrière doit donc être une action qui, ni naturelle et ni aisée, est indispensable pour la sécurité de l'équipage.

Cette observation doit être effectuée à intervalles réguliers et rapprochés, même pour les Membres prétendant bien connaître le bassin. L'achalandage en période d'entraînement peut-être importante sur le bassin. Il est vital que chaque rameur prenne ses dispositions pour éviter tout accrochage entre embarcations.

Il est donc important que les Membres, ramant dans des bateaux sans barreur, utilisent et pratiquent ces gestes en permanence lors de toute sortie.

Le rameur de poupe est naturellement, mais pas exclusivement, responsable de cette surveillance (même dans un bateau avec barreur, il accompagne ce dernier dans cet exercice).

Chavirage

En cas de chavirage, chaque Membre doit absolument utiliser son bateau comme flotteur et ne pas l'abandonner, mettre le buste hors de l'eau et attendre du secours en poussant son bateau si possible vers une des berges pour ne pas rester au milieu du bassin.

Dans le cas de collision possible, les Membres doivent utiliser, dans la mesure du possible les avirons comme flotteur s'ils sont rapidement dissociables du bateau, sans chercher alors à récupérer l'embarcation.

En cas d'eau froide, les Membres doivent veiller à ce que leur corps ne perde pas trop vite de chaleur. Ils ne doivent donc pas faire trop de mouvements. Ils doivent se tenir recroquevillés le plus possible et s'ils sont plusieurs, se tenir serrés les uns contre les autres en attendant les secours.

Hydrocution

Il est rappelé que les risques d'hydrocution, en cas de chavirage, sont accrus en eau froide, en cas d'allergie à l'eau, en cas de crise d'urticaire, après un bain de soleil ainsi que lorsque les séances d'entraînement suivent un repas copieux, ou sont faites à jeun en état d'hypoglycémie, ou encore lors d'un effort intense.

Foudre sur l'eau

En cas d'orage, les bateaux se déplaçant sur l'eau sont des cibles privilégiées. L'emploi de fibres de carbone dans les embarcations et les avirons augmente ce danger.

Il est donc interdit de poursuivre l'activité dans ces conditions et toute sortie doit être immédiatement, dès le premier grondement de tonnerre, interrompue.

Suspension d'activité

La décision de suspendre l'activité est prise par le Président, par l'entraîneur-chef ou par le responsable de permanence, ou, à défaut, par un Membre du Conseil d'administration présent, en fonction des conditions de température de l'eau et de l'air, des conditions météorologiques et hydrologiques.

Horaires des sorties encadrées

Les horaires des différentes sorties encadrées font l'objet d'un affichage permanent dans l'enceinte du club dont la fixation relève du Conseil d'administration. Ces horaires peuvent être modifiés à tout moment. Ils seront déterminés en fonction de la disponibilité du plus grand nombre, visant ainsi à trouver un consensus au sein de la communauté de rameurs et de rameuses de l'Université. Ils seront également affichés sur le site Internet du club dès que celui-ci sera opérationnel.

Communication en cas d'urgence

Composer le 514 872 9999 (sécurité du Parc Jean Drapeau) qui s'occupera de contacter le 911 et de les diriger jusqu'au bassin.

Règlements de sécurité du parc Jean Drapeau Drapeaux et code de couleurs

RESPECTER TOUJOURS LES CONSIGNES SIGNALÉES PAR LES DRAPEAUX À L'ENTRÉE DU QUAI CENTRAL I

Drapeau vert



BASSIN OUVERT SUR 2000m

Les conditions météorologiques sont bonnes et le bassin est ouvert.

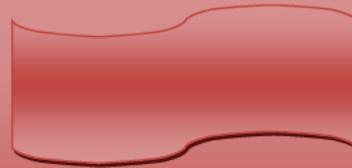
Drapeau jaune



BASSIN OUVERT SUR 1000m

Les prévisions météorologiques prévoient des risques d'orages et/ou une alerte météo est annoncée par Environnement Canada. Les usagers du Bassin ne peuvent dépasser la borne de 1000 mètres. Cette mesure de sécurité est nécessaire pour permettre une évacuation rapide et sécuritaire si l'orage se déclare. Les usagers doivent rester très vigilants.

Drapeau Rouge



BASSIN FERMÉ

Les conditions météorologiques ne permettent pas l'accès au Bassin soit en raison de vents violents, de coup de tonnerre, d'orage et/ou d'éclairs. Aucun usager ne peut accéder au plan d'eau. Les usagers sur l'eau doivent évacuer le plan d'eau immédiatement. Le Bassin olympique reste fermé jusqu'à ce que personnel du parc Jean-Drapeau en autorise l'accès.

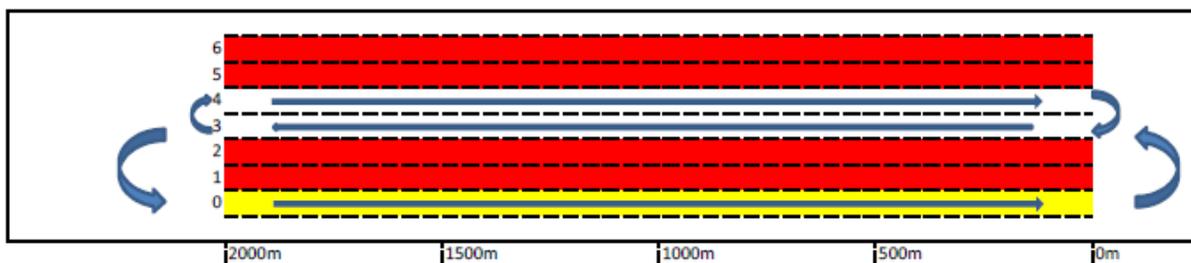
NOTA : En cas de tonnerre, le Bassin olympique doit être évacué. La réouverture du Bassin ne sera autorisée qu'après une attente de 30 minutes suivant un coup de tonnerre.

Circulation sur le bassin olympique

Les embarcations remontent le bassin dans les lignes d'eau 0, 1 et 2 identifiées par les panneaux jaunes. Elles redescendent le bassin par les lignes 5 et 6. Les couloirs d'eau 3 et 4 sont réservés aux entraînements des bateaux dragons.

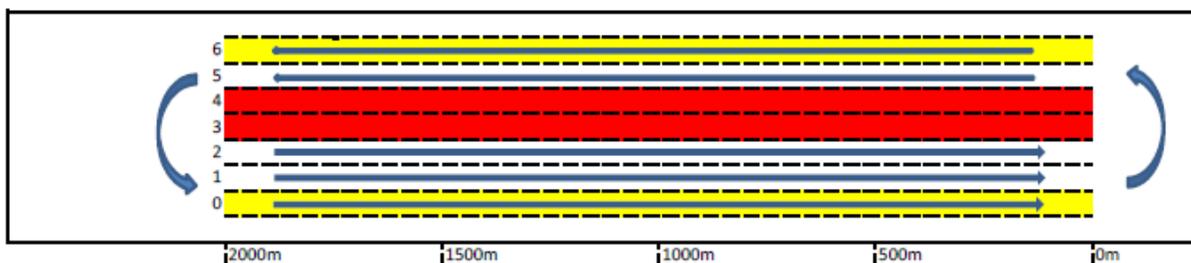
CIRCULATION SUR CONFIGURATION AVIRON
BATEAUX-DRAGONS

COULOIR FERMÉ
COULOIR LENT ET ARRÊTS FRÉQUENTS POUR COACHING

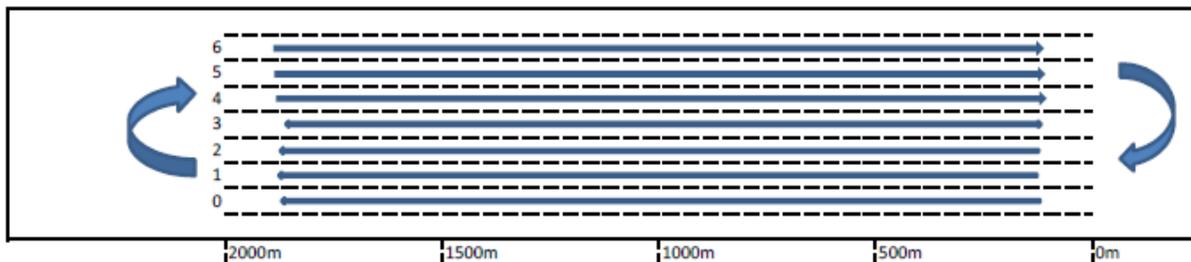


CIRCULATION SUR CONFIGURATION AVIRON
AVIRON

COULOIR FERMÉ
COULOIR LENT ET ARRÊTS FRÉQUENTS POUR COACHING



CIRCULATION BASSIN SUR CONFIGURATION AVIRON
CANOE-KAYAK



Horaire d'entraînement

Du 31 août au 31 octobre 2017

Lundi: 6:00-7:30

Mardi: 6:00-7:30

Mercredi: 6:00-7:30

Jeudi: 6:00-7:30

Vendredi: 6:00-7:30

Samedi: Facultatif, à voir avec les entraîneurs

Dimanche: Congé

** Des entraînements supplémentaires pourraient être ajoutés par les entraîneurs du JVV durant les jours de semaines. D'autres entraînements peuvent aussi être ajoutés proches des dates de compétitions si les entraîneurs jugent que cela pourrait être bénéfique pour l'équipe.

Calendrier de compétitions

Calendrier de compétitions saison 2016-2017 CAUM		
27-28 août	Sélections novice	Bassin Olympique
Semaine du 28 Août	Sélections JV&V	Bassin Olympique
24 Septembre	Head of the Rideau	Ottawa, ON
29 sept.-1 oct.	Head of the Trent	Peterborough, ON
8 octobre	Contre-Courant à confirmer	Boucherville, QC
27 oct.-29 oct.	Head of the Fish	Saratoga Spring, NY
À déterminer	Championnat Québécois d'Aviron en salle	à déterminer

** 5 septembre 2016 : AGA du club —> Obligatoire à tous les rameurs

Bénévolat

Le conseil d'administration du club demande à tous les rameurs de s'impliquer activement dans les activités de celui-ci ainsi que dans son développement. C'est pourquoi nous demandons à tous les membres de s'investir au mieux possible pour aider le club dans son financement et dans ses activités de promotion.

Bonne saison d'Aviron à tous! Le club est heureux de vous compter parmi ses membres!

CLUBS SPORTIFS

CLUB D'AVIRON DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
Formulaire d'inscription 2017 – 2018



INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : _____ Prénom : _____

Code permanent / Matricule : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone (maison) : _____ (cell) : _____

Courriel : _____

Date de naissance : _____

Département / école : _____

Cycle d'études : _____ Année _____

COTISATION

Toutes les cotisations incluent les frais d'adhésion aux fédérations provinciale et nationale d'aviron, la souscription à une assurance responsabilité civile, le coaching et l'utilisation du matériel du club d'aviron de l'Université de Montréal.

Les cotisations compétitives incluent également le longsleeve (novice) ou unisuit (JV & V), les frais de déplacement, d'inscriptions et de logement aux compétitions d'automne. Elles offrent également un rabais de 40% sur un abonnement annuel à la salle d'entraînement du CEPSUM.

Récréatif - Automne	300 \$CA	payable avant le 7 septembre
Compétitif - Novices	570 \$ (cotisation) + 50 \$ (longsleeve) = 620 \$	payable avant le 4 septembre
Compétitif - JV / V	570 \$ (cotisation) + 80 \$ (unisuit) = 650 \$	payable avant le 4 septembre

MODALITÉ DE PAIEMENT

Vous pouvez payer en argent comptant ou par carte de crédit (via Paypal — frais de 3-4 % applicable).

CLUBS SPORTIFS



POLITIQUE DE PAIEMENT

Remboursement :

La loi sur la protection du consommateur ne s'applique pas au Club d'aviron de l'UdeM puisque celui-ci ne propose pas de contrat à exécution successive. De ce fait, les cotisations du club ne sont pas remboursables. Toutefois, si le licencié se blesse durant un entraînement relié à la pratique de l'aviron au sein du Club d'aviron de l'Université de Montréal et sur la présentation d'un billet médical faisant foi, le conseil d'administration pourrait autoriser le remboursement partiel de la cotisation.



Je comprends que je ne pourrais pas réclamer ma cotisation si je décide d'arrêter l'aviron au courant de la saison. _____

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Recueil des données

Le CAUM collecte les informations de ses membres au moyen du présent formulaire d'inscription.

Conservation des données

Le CAUM conserve les données sur une base de données interne, et ce, pour toute la durée d'inscription de ses membres. Durant cette période, ils recevront toutes les nouvelles et sollicitations du club et du CEPSUM. Si un membre ne renouvelle pas son inscription, il doit faire part de sa volonté de ne plus recevoir de sollicitation du CAUM; sans quoi, il demeurera sur les listes d'envoi.

Utilisation des données

Les données transmises par les membres du CAUM ne peuvent être utilisées à des fins commerciales et leur utilisation est soumise aux lois en vigueur au Canada sur la protection des données.

Le CAUM et le CEPSUM peuvent utiliser ces données pour fournir de l'information aux membres ou pour établir des statistiques utiles.

Accès et partage des données

Seuls les administrateurs, les employés du club et la direction du CEPSUM, dans le cadre de leurs fonctions, ont accès aux renseignements fournis.

Le Club d'aviron de l'Université de Montréal peut transmettre des informations relatives à ses membres à ses partenaires qui sont : le Parc Jean Drapeau et l'Université de Montréal.

CLUBS SPORTIFS



VALEURS, ENGAGEMENTS, REPRÉSENTATION.

L'étudiant-athlète du CAUM doit s'engager à respecter les points suivants :

- **Je m'engage à respecter les valeurs du club, notamment celles décrites dans les statuts et règlements du club.**
- **Je m'engage à respecter les règlements de l'Université de Montréal et du CEPSUM et à ne jamais y contrevenir.**

En devenant membre du Club d'aviron de l'Université de Montréal, l'étudiant-athlète représente l'Université de Montréal et ses écoles affiliées dans toutes ses actions, quelles soient sportives ou académiques, privées ou publiques.

En signant ce formulaire, l'étudiant accepte de représenter l'Université de Montréal de façon appropriée, en respectant les usages de la morale et de l'éthique dans le cadre de ses actions (entraînements, réseaux sociaux, vie civile, compétitions,...).

▶ Initiales : _____

BÉNÉVOLAT (Non obligatoire pour le récréatif mais apprécié)

En me joignant au club, je comprends que je pourrais être amené à faire des heures de bénévolat pour la recherche de levées de fonds, l'entretien du matériel ou tout autre événement desservant les intérêts du club et de ses membres. **Je comprends que ma contribution et mon investissement sont nécessaires pour contribuer au développement de mon club.**

▶ Initiales : _____

RÉSEAUX SOCIAUX

Le CEPSUM est l'autorité qui encadre les sites et les profils des étudiants-athlètes sur les réseaux sociaux.

Un contrôle aléatoire des sites comme Facebook, Twitter, Instagram... est effectué pour sévir contre les étudiants qui représentent l'Université de façon inappropriée. Le CEPSUM met en garde les étudiants sur ce qu'ils publient sur leurs profils, incluant des photos inappropriées, qui sont, la plupart du temps, accessibles aux journalistes, parents, entraîneurs, responsables de l'Université...

En lisant ce texte, je comprends que l'Université peut me sanctionner si mes sites ou profils contiennent des images et textes inappropriés.

▶ Initiales : _____

CLUBS SPORTIFS



RÉSERVES

Les athlètes en défaut de paiement se verront exclus des activités du club et privés de droit de vote jusqu'à paiement de la créance. Des intérêts peuvent être appliqués.

Tout athlète rejetant, sous toute forme que ce soit, l'autorité du club, de ses entraîneurs, de son conseil d'administration, ou les valeurs du club ainsi que son code d'éthique pourra être soumis à des sanctions menant jusqu'à l'exclusion du club.

Abandon de recours sur la responsabilité civile et Acceptation de risques



Je soussigné, _____, comprends et, par la présente, suis d'accord que l'aviron (de pointe et de couple) se compose tous deux d'activités sur terre et sur l'eau (lesquelles sont toutes des « Activités d'aviron ») qui y entraînent certains risques et dangers secondaires. Les rameurs ne font pas face à la direction vers laquelle ils rament dans des embarcations qui, d'une façon plus ou moins importante, sont instables et ne sont pas conçues pour affronter des conditions d'eau agitée. Les risques comprennent, mais ne sont pas limités à, des blessures à la suite d'une collision avec un autre vaisseau ou des objets stationnaires, des défaillances d'équipement et de blessure ou noyade à la suite d'un chavirement ou d'avoir été inondé par des vagues de vaisseaux de passage ou de mauvais temps. De tels risques sont accrus lorsque la température de l'air ou de l'eau est basse, créant le risque d'hypothermie. Je comprends aussi que l'effort physique à l'aviron, incluant le transport des embarcations vers et hors plan d'eau, peut produire des blessures ou la mort. Je suis encore plus d'accord et reconnais que :

- J'ai lu et compris les règles de navigation et sécurité affichée dans le Guide du Membre ;
- Je m'apprête à prendre connaissance de toutes communications de sécurité affichées par le Parc Jean-Drapeau et le Club d'aviron de l'Université de Montréal sur les babillards désignés.
- Je suis responsable d'être médicalement apte à m'engager à l'activité de l'aviron et Je confirme que je peux nager et que je suis en bonne santé et que je ne souffre pas d'une condition cardiovasculaire ou autre maladie qui pourrait être aggravée par l'effort impliqué à l'aviron ;
- Je suis d'accord d'être régis par les règles établies par le club.

CLUBS SPORTIFS



En dépit de, et comprenant entièrement de tels risques et autres risques non expressément énoncés, je désire participer aux Activités d'aviron au club d'aviron de l'Université de Montréal (« le club ») et par la présente assume tous les risques le faisant.

En considérant que le club accepte de me permettre de participer aux Activités d'aviron, accompagné ou non (ce qui signifie avec ou sans un bateau de sécurité/ d'entraîneur), utilisant l'équipement du club ou le mien, et me permettant l'usage des installations du club, et pour toute autre considération propre et valable, la réception et la convenance duquel sont reconnues, Je, par la présente, suis d'accord de ne pas tenir le club, ses directeurs, officiers, employés, agents, entraîneurs, instructeurs, entrepreneurs indépendants, sous-entrepreneurs et représentants (lesquels sont tous, dans la présente, décrit ci-après comme étant les « Délaissataires ») responsables pour des blessures à ma personne, ma mort et/ou une perte de biens, et;

ABANDONNE LE RECOURS À TOUTE RÉCLAMATION ET TOUTES LES RÉCLAMATIONS QUE J'AI OU PEUX AVOIR DANS LE FUTUR ENVERS LES DÉLAISSATAIRES ET JE LIBÈRE LES DÉLAISSATAIRES de toute responsabilité et de toutes les responsabilités pour n'importe quelles perte, dommage, dépense ou blessure (incluant la mort) que je peux subir ou que mon plus proche parent peut subir à la suite de ma participation aux Activités d'aviron, sur terre ou sur l'eau, provoqué par toute raison quelle qu'elle soit, incluant la NÉGLIGENCE, RUPTURE DE CONTRAT, RUPTURE DE DEVOIR DE DILIGENCE OBLIGATOIRE OU AUTRE INCLUANT TOUT DEVOIR DE DILIGENCE SELON LA LOI SUR LA RESPONSABILITÉ DES OCCUPANTS DE LA PART DES DÉLAISSATAIRES ET DE PLUS, INCLUANT LE MANQUE DE LA PART DES DÉLAISSATAIRES DE ME SAUVEGARDER ET DE ME PROTÉGER DES RISQUES, DES DANGERS ET NUISANCES DES ACTIVITÉS D'AVIRON LESQUELLES SONT MENTIONNÉES CI-DESSUS.

Je suis d'accord d'exonérer et d'indemniser les Délaissataires de n'importe quelle et toutes les responsabilités pour tout dommage de biens ou de blessure corporelle à une tierce partie à la suite de ma participation aux Activités d'aviron. Je suis d'accord que cette entente se devra d'être obligatoire pour mes héritiers, exécuteurs, administrateurs et les personnes assignées dans le cas de mon décès. En m'engageant dans cette entente, je ne repose sur aucune représentation ou énoncé verbal ou écrit effectué par

CLUBS SPORTIFS



les Délaissataires concernant la sécurité des Activités d'aviron autre qu'invoquer dans cette entente.

J'ai lu et compris cette entente et je reconnais qu'en signant cette entente j'abandonne les recours de certains droits juridiques que je ou mes héritiers, plus proches parents, exécuteurs, administrateurs et personnes assignées peuvent avoir envers les Délaissataires.

SIGNATURE



Par la présente, je _____ (nom complet), reconnait avoir lu et compris les sections précédentes et reconnait avoir pris connaissance:

- du Guide du Rameur
- des règles d'utilisation du Parc Jean-Drapeau
- des règles en vigueur au sein du Club d'aviron de l'Université de Montréal (cf. *Charte de conduite athlète et entraîneur ET Statut du CAUM*)

En foi de quoi je signe, à Montréal, ce ____e jour de _____ 2017.

Signature du membre : _____

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous
avez
répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Formule de consentement du Q-AAP: La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans le mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT
or TUTEUR (pour les mineurs) _____

TÉMOIN _____

N.B.— Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondiez «OUI» à l'une des sept questions.