

LA GLISSE

www.skinouk.ca

Le ski de fond est sans doute le sport idéal pour l'individu solitaire, mais nul ne peut s'y améliorer dans l'isolement...

Journal du club Skinouk – août 2004



Mot du président du club Skinouk

L'ANNÉE 2004-2005 SOUS LE SIGNE DU RENOUEAU



Et oui, *La Glisse* est de retour. Votre conseil d'administration avait, à contrecœur, dû mettre de côté cet outil de communication, faute de bénévoles pour en faire la publication. Les nombreux projets, défis et plans qui ont accaparé Skinouk depuis un an, notamment la création et la mise en

opération du Relais plein air, vous ont été pour ainsi dire presque inconnus. De nombreux changements ont été implantés, certains avec succès, d'autres pas. De nombreuses corrections s'imposent, et cette fois-ci, *La Glisse* sera là pour vous informer. Avis aux intéressé(e)s, l'équipe de rédaction est à rebâtir.

Les structures de Skinouk et du Relais plein air sont appelées à évoluer. Ainsi, il n'y aura désormais qu'un seul « membership », celui du club Skinouk. Nous voulons également accorder une importance de premier plan aux services et aux communications adressées aux membres, équivalente aux programmes techniques de ski de fond et de vélo. Pour ce faire, parmi les quatre postes de vice-présidents envisagés dans nos nouvelles structures, nous allons créer un nouveau poste de vice-président « service aux membres » au même niveau que les v-p ski de fond, Relais plein air et vélo.

Cette approche sera nécessaire à notre expansion. Nous devons passer de la gouvernance par un petit nombre d'homme ou femmes orchestre qui faisaient pratiquement tout, à la gouvernance d'une équipe de chefs d'orchestre qui devront s'adjoindre les bénévoles et comités nécessaires à la bonne marche du club. La somme de tous les petits gestes bénévoles des membres fera la différence.

Quant au Relais plein air du Parc de la Gatineau, l'organisme continuera de remplir sa mission bien spécifique soit la promotion des activités récréo-communautaires et la gestion de notre relais. Il comptera aussi sur les membres de Skinouk pour siéger sur son conseil d'administration ou sur ses comités puisque le RPAPG n'aura plus d'autres membres pour fin électorale que les membres de Skinouk.

J'invite tous les membres à prendre connaissance des nouvelles structures proposées en consultant notre site Internet www.skinouk.ca/AGA et à se présenter aux **Assemblées Générales Annuelles (AGA) conjointes le 16 septembre prochain à 18h30** au Relais plein air pour en faire l'adoption ou en discuter. Vous trouverez l'avis de convocation dans ce bulletin. Les assemblées seront suivies d'une activité sociale de lancement de la nouvelle saison automne-hiver.

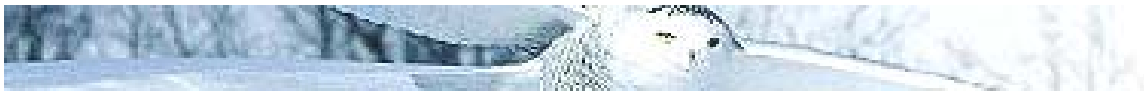
Au plaisir de vous y rencontrer.

Jacques Dumont
Président, club Skinouk



À lire dans *La Glisse*...

- | | | | |
|---|--------------------------------------|----|-----------------------------|
| 1 | Mot du président du club Skinouk | 5 | Location de vélos hybrides |
| 2 | Inscription automne 2004 | 6 | Programmes d'automne |
| 2 | Mot du président du Relais plein air | 6 | Chroniques du skieur averti |
| 3 | Mot du Directeur général du RPAPG | 9 | Salles du RPA à louer |
| 4 | Vélo de montagne – été 2004 | 10 | Avis de convocation à l'AGA |



Inscription automne 2004

Le Club Skinouk invite les enfants, les ados, les adultes et les familles à s'inscrire à ses programmes de vélo et de ski de fond pour l'automne 2004. Trois types de programmes sont offerts, de septembre à décembre, au Relais plein air du parc de la Gatineau :

Le programme ski-plus pour adultes vise la préparation et la mise en forme chez les 20 ans et plus en prévision de la prochaine saison de ski. Quatre niveaux sont offerts : débutant, intermédiaire, avancé et très avancé.

Le programme de compétition de ski de fond est un programme d'entraînement en vue de participer aux courses régionales ou provinciales de l'hiver prochain et est divisé par catégorie d'âge, soit de 8 à 19 ans.

Le programme de vélo de montagne est une continuation du programme estival pour les 7 à 16 ans et consiste en diverses sorties de groupes adaptées selon l'âge et l'habileté. Au programme : enseignement des habiletés techniques et prise de conscience de la sécurité pour la pratique du vélo de montagne.

INSCRIPTIONS :

Le samedi 28 août 2004, de 9h à 12h, au Relais plein Air du parc de la Gatineau, 397, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull, derrière l'École secondaire Mont-Bleu). **Les programmes sont contingentés.** Ne tardez pas à vous inscrire (majoration des coûts d'inscription après le 28 août).

Informations : (819) 595-9001, skinouk@hotmail.com
www.skinouk.ca

Mot du président du Relais plein air

VIVEMENT ! LE RELAIS PLEIN AIR DU PARC DE LA GATINEAU (RPAG)



Le 6 septembre prochain le RPA fêtera son premier anniversaire. On dit dans les milieux d'affaires qu'il faut de trois à quatre ans avant qu'une petite entreprise soit bel et bien lancée et ainsi assurer sa rentabilité. Le RPA ne fait pas exception à cette règle. Les problèmes de démarrage « normaux » ont bel et bien été au rendez-vous. Les imprévus, les faux espoirs et autres soubresauts ont fait réaliser rapidement à vos administrateurs l'ampleur de la

tâche. Le petit chalet devenu grand représente plein de défis plus intéressants les uns que les autres.

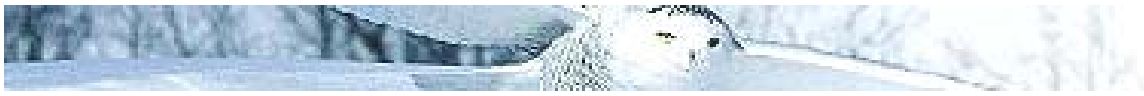
Tout compte fait, les résultats, bien que modestes, sont encourageants, notre emplacement et nos locaux font l'envie de nombreux amateurs du plein air. On a eu de la belle et grande visite lors de cette première année d'opération. Les félicitations et encouragements sont venus alimenter l'enthousiasme et l'énergie de vos administrateurs. Les milliers de skieurs venus de toute part durant les activités de la Keskinada, de la Coupe Québec et du Championnat ontarien des écoles secondaires ont tous été élogieux à notre endroit. Lorsque l'ambassadeur de Norvège déclare que c'est un chalet extraordinaire et que cela lui rappelle son pays, que le président de Ski de fond Canada ajoute que c'est sûrement l'un des plus beaux au Canada. Les membres de Skinouk ont de quoi être fiers d'avoir fait confiance à ces bénévoles (fous) qui juraient qu'un jour Skinouk aurait son « IGLOO »! En ce qui a trait aux autres saisons...et autres sports, nous avons signé deux importants protocoles d'entente. L'un avec Oxygène, le plus grand club de randonnée pédestre au Québec (600 randonneurs) et un autre avec Vélo Plaisirs (près de 300 cyclistes) transformant ainsi notre chalet de ski de fond en véritable Relais plein air!



D'autres activités sont venues aider à compléter nos revenus. Deux d'entre elles occupent nos employés au-delà des nos projections initiales, il s'agit des locations de salles et de nos services communautaires, principalement avec le programme Québec en forme. Le RPA a ainsi initié près de 3000 jeunes de niveau

primaire, durant l'année scolaire 2003-04, et une centaine d'autres de différents quartiers défavorisés de la ville de Gatineau au ski de fond, à la raquette, à la randonnée pédestre, à l'« orientering ». Le RPA a récemment amassé au travers de campagnes de financement et de demandes de subvention près de 25 000\$, ces argentés serviront à payer l'équipement requis et à gérer ses programmes pour l'an prochain. Maintenant que nous sommes équipés pour l'hiver notre objectif : vélo BMX et patins à roues alignées pour le printemps 2005. D'autre part, pour la même période, la ville de Gatineau devrait terminer la terrasse et l'aménagement paysager.

Comme vous voyez ce n'est pas le travail qui manque, car à travers ça, il faut gérer le resto et les autres services : boutique, salle de fartage, location d'équipements afin que nos membres les plus importants soient fiers et bien servis; VOUS les membres de SKINOUK. Un outil fondamental et essentiel à la bonne marche de VOTRE IGLOO est VOTRE implication. **Étant membres de Skinouk, le RPA vous appartient et à ce titre votre**



implication est indispensable. Les membres du conseil d'administration du RPA et notre Directeur général, Alain d'Entremont comptent sur vous pour venir rejoindre les rangs des différents comités qui seront formés suite à l'AGA de septembre. Les possibilités du RPA sont immenses et restent à exploiter... avec vous!

La saison prochaine s'annonce palpitante, déjà à l'automne avec nos amis de la Keski, une bonne vieille activité refera surface : La Montée de la Gatineau! L'hiver prochain attachez bien vos tuques! La Keski offrira une pléiade d'activités et le RPA en sera la pierre angulaire, Skinouk pour sa part organisera un Championnat canadien de l'Est. À cette occasion, le RPA accueillera près de 500 des meilleurs fondeurs au pays, s'en suivra la traditionnelle Coupe Skinouk et la finale régionale des Jeux du Québec !!

Allez! On se revoit au RPA! Et surtout, bonne saison!

Pierre Trudeau
Président, RPAPG



Mot du directeur général du RPAPG

BONJOUR A TOUS,



Je profite de cette 1^o édition de *La Glisse* « nouvelle » afin de me présenter (ou de me représenter pour ceux d'entre vous qui me connaissez déjà).

J'œuvre dans les domaines du tourisme et des événements spéciaux depuis plus de 20 ans. Ces années d'expérience ont été acquises d'abord au sein de l'équipe de la Commission de la capitale nationale, ensuite à titre de Directeur général de Festivex et, au cours des dernières années, à titre de Président-directeur général d'Entremont Événements. J'ai aussi, par le passé, occupé les fonctions de Directeur général de la Keskinada Loppet et de Coordonnateur des arts de la scène de l'ancienne ville de Hull. Aujourd'hui, je siège au conseil d'administration de Tourisme Outaouais à titre de représentant des centres de ski.

Il y a déjà un bon bout de temps que le projet de « l'Igloo » me tient à cœur. Je suis membre de Skinouk depuis plus de 10 ans et le ski de fond est, sans contredit, mon sport de prédilection. Je pratique aussi la raquette, la randonnée, le canot, le vélo et le patin à roues alignées. L'essentiel de mon mandat est de rentabiliser cette superbe infrastructure qu'est le Relais plein air du parc

de la Gatineau. Infrastructure qui joue un rôle primordial dans l'accessibilité aux activités de plein air dans la région. Maintenant qu'une année s'est écoulée depuis notre ouverture, en septembre 2003, nous devons voler de nos propres ailes.

Pour assurer la pérennité du RPA, nous devons diversifier nos sources de revenus. Les membership de Skinouk constituent la base de ces revenus qui sont complétés par ceux provenant des locations de salles et d'équipements, du stationnement (soyez vigilants la ville de Gatineau commencera sous peu à émettre des avis d'infraction aux contrevenants) et du casse-croûte. Nous pouvons également compter sur les revenus de ventes du bar générés lors des locations de salles et lors des événements spéciaux. Il nous faudra toutefois patienter jusqu'au printemps 2005 avant d'obtenir un permis d'alcool permanent qui, nous l'espérons, sera émis à temps pour l'ouverture de notre terrasse également prévue pour le printemps prochain.

Je m'en voudrais de ne parler que de revenus puisque le Relais plein air c'est d'abord et avant tout les bénévoles du conseil d'administration, les membres de Skinouk, des clubs affiliés (Oxygène et VéloPlaisir) et le personnel dévoué dont j'ai le privilège de diriger. Geneviève Barrette, Yves Bouthillier, Dani Grandmaître et Gabrielle Morin (préposés à l'accueil et à l'entretien) ainsi que Nathalie Masson (adjointe administrative) composent l'équipe qui a pour mandat de bien desservir les clients du RPA.

Vous trouverez donc quelqu'un pour vous accueillir du 7 septembre 2004 au 18 mars 2005 au RPA selon l'horaire suivant (sujet à changement) : **Lundi au jeudi : 8h à 20h; Vendredi, samedi et dimanche : 9h à 17h.**

D'ici là, nous sommes ouverts, de 8h à 18h, du lundi au vendredi et de 9h à 17h les samedis et dimanches.

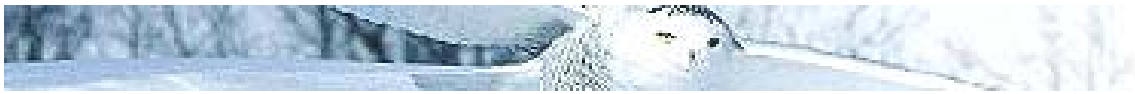
Au plaisir de vous rencontrer lors de l'inscription de Skinouk, le samedi 28 août, et lors des brunchs Couleur prévus les dimanches 3, 10 et 17 octobre prochains.

Longue vie au Relais plein air! Longue vie à Skinouk!

Alain d'Entremont
Directeur général, RPAPG
(819) 595-9001
dentremont.rpa@bellnet.ca



P.S. : Je vous invite à vous renseigner sur les activités prévues au Relais plein air, et dans les environs, sur les ondes de la Première-Chaîne (90,7 FM) dans le cadre de l'émission « Divines tentations ». Premier rendez-vous de la chronique mensuelle « Beau temps, mauvais temps » le samedi 4 septembre.



Les brunchs aux couleurs du Relais plein air du parc de la Gatineau

LES DIMANCHES 3, 10 ET 17 OCTOBRE 2004

Chaque dimanche, durant la période du coloris automnal, le Relais plein air vous convie à un brunch musical au cours duquel vous pourrez vous sustenter au son d'un ensemble musical. De plus, un conférencier viendra vous entretenir sur une thématique touchant la nature et le plein air :

	3 octobre	10 octobre	17 octobre
Menu	sportif	gastronomique	sportif
Musique	jazz	classique	jazz
Conférencier	coloris automnal	artiste peintre	réparation pré-ski
Coûts*	15\$/18\$/10\$	25\$/30\$/20\$	15\$/18\$/10\$

*Coûts : membres Skinouk et clubs affiliés au RPA (Oxygène et Véloplaisir) / non-membres / enfants de 12 ans et moins.

Stationnement : 3\$ / voiture (sauf pour détenteurs de vignettes)

Deux services : 10h et 12h (midi)

RSVP au RPA : (819) 595-9001



Vélo de montagne – été 2004



Pour une quatrième année consécutive, le club Skinouk a offert une session de vélo de montagne cet été. En constante évolution depuis ses débuts, le club a, cette année, presque doublé son nombre d'inscriptions pour atteindre le cap des cinquante.

Chaque samedi matin, du 15 mai au 28 août, des jeunes de 7 à 16 ans regroupés dans trois catégories distinctes (Bibittes, Pee-Wee et Minime/Cadet) ont parcouru plusieurs centaines de kilomètres dans tous les sentiers autorisés à la pratique du vélo de montagne du Parc de la Gatineau.

C'est avec une joie non dissimulée que les athlètes prenaient part aux sorties hebdomadaires. En plus des sorties du samedi, le groupe Minime/Cadet se rencontrait à camp Fortune tous les mardis soirs pour un entraînement davantage axé sur la technique.



Également, certains athlètes du groupe Pee-Wee ont pris part à des sorties les jeudis soir.

La session a pris fin le week-end des championnats provinciaux de cross-country à camp Fortune (21 et 22 août). Le dimanche 22 août, une sortie familiale avec pique-nique fut organisée afin de célébrer la fin de la saison d'été...

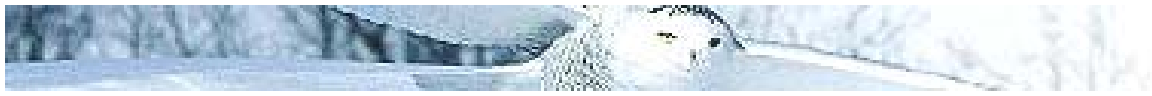


Depuis sa création, le club a toujours mis l'emphase sur le volet récréatif mais nous sommes à regarder la possibilité d'ajouter un volet compétitif afin que les athlètes puissent prendre part aux compétitions régionales. Cette année, même si le volet compétitif n'était pas offert, les athlètes avaient la chance de participer aux compétitions régionales de camp Fortune. Félicitations à Dominic Lachance (groupe Pee-Wee) qui, lors de sa première course, s'est mérité la première place de sa catégorie avec plus d'une minute trente d'avance sur ses poursuivants.

Un gros merci à Richard Pigeon (photographié ici en pleine action) et à toute son équipe de moniteurs pour la qualité de leurs enseignements ainsi que pour nous en avoir fait voir de toutes les couleurs!

Merci également aux parents accompagnateurs qui ont supporté le travail des moniteurs ainsi qu'à Denis Lapointe pour sa très instructive clinique de mécanique de début de saison.





Ce fut une saison idéale pour le vélo de montagne car il n'a pas fait trop chaud. Félicitations aux vaillants participants qui ont fait en moyenne 30 kilomètres à chaque sortie!



Location de vélos hybrides

Le Relais plein air du parc de la Gatineau (RPAPG) offre maintenant un service de location de vélos. Les amateurs de plein air pourront profiter d'un nouveau service de location au RPAPG. Grâce à un partenariat conclu avec Expédition eau vive, entreprise d'écotourisme de la région, il est dorénavant possible d'y louer des vélos hybride.

Les tarifs de location varient selon la durée de celle-ci, allant de 10\$ pour une heure, à 75\$ pour une semaine, et même à 150\$ pour 30 jours, incluant taxes, casque, bouteille d'eau, cadenas et trousse de dépannage.

S'inscrivant dans la mission du Relais plein air qui est de favoriser la pratique d'activités de plein air pour les résidents et les visiteurs de l'Outaouais, le service de location de vélos est disponible dès maintenant.

Le Relais plein air du parc de la Gatineau est situé au 397, boul. Cité-des-Jeunes à Gatineau et est ouvert pendant l'été de 9h à 17h, 7 jours sur 7. (819) 595-9001.

PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



VENTE PRÉ-SAISON SKINOUK

Notre magasin du 79 Laval à Gatineau (secteur Hull) sera ouvert le dimanche le **31 octobre entre 9h et 12h pour offrir la meilleure sélection ainsi que les meilleurs rabais sur les équipements de ski de fond aux membres du club Skinouk.**

Deux magasins pour mieux vous servir...

**86 Murray
Ottawa, Ontario
K1N 5M6
Tél.: (613) · 562 · 9602**

**76 Laval
Hull, Québec
J8X 3H2
Tél.: (819) · 771 · 8933**



Programmes d'automne

VÉLO DE MONTAGNE - AUTOMNE 2004



Une nouveauté cette année, une session d'automne sera offerte en septembre et en octobre, le dimanche matin, question de faire durer le plaisir et de savourer les couleurs du Parc...

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec le coordonnateur du programme vélo : Richard Pigeon au 776-9830 ou par courriel au line.richardp@sympatico.ca.

ÉQUIPE REGIONALE – AUTOMNE 2004



Nous sommes un groupe d'athlètes, âgés de 8 à 16 ans (niveau Pee-wee, Mini-midget, Midget et Juvénile/Junior B) qui s'entraînent en préparation des compétitions régionales (NCD et Québec) et provinciales (SFQ) ainsi que le Championnat Midget NORAM et la sélection des Jeux du Québec. Notre équipe se complète par de supers entraîneurs. Notre but, apprendre aux jeunes à développer le plaisir de bien skier tout en offrant un encadrement propice au développement des jeunes skieurs et skieuses. Le programme se divise en deux sessions, la première, de septembre à décembre, et l'autre, de janvier à mars. La session d'automne se compose principalement de techniques d'entraînement sur terrain sec : marche et course avec bâtons, initiation aux skis à roulettes/patins à roues alignées ainsi que conditionnement physique.

Nous pourrions commencer le ski sur neige aussitôt que les conditions le permettront. La session d'hiver permettra de transférer les acquis de la session d'automne sur la neige et d'améliorer les deux techniques : pas de patin et classique.



Si tu es intéressé(e) à perfectionner ta technique de ski dans l'ambiance d'une équipe dynamique, tu es bienvenu(e) à te joindre à notre groupe.

Au plaisir de te revoir cet automne.

Luc Levac,
coordonnateur équipe régionale

SKI PLUS - INFORMATION POUR LA SESSION AUTOMNE 2004

La saison de ski approche à grande enjambée et le pré-ski est déjà au prochain tournant.



L'inscription pour l'entraînement pré-ski aura lieu dès maintenant par la poste (voir www.skinouk.ca pour le formulaire d'inscription) ou bien samedi le 28 août de 9h à 12h au Relais plein air (RPA), situé à côté du stade Mont Bleu. Il y aura, selon la demande, huit groupes de pré-ski. Deux (2) les lundis-mercredis de 18h à 19h30 et quatre (4) les mardis-jeudis.

Comme nouveauté cette année, il y aura aussi un



cours de ski à roulettes ainsi qu'un cours pour les abdominaux. Les groupes seront contingentés à 15 participants par groupe, donc faites-vite! L'entraînement

en course à pied débutera la semaine du 6 septembre et terminera le 26 novembre ou jusqu'à ce que nous puissions chausser nos skis! Le coût de l'entraînement pré-ski cette année est de 75\$. Il y aura des frais de retard de 10\$ pour celles et ceux qui s'inscrivent après le 6 septembre. S'entraîner pour 2\$/h. Ça vaut la peine!

PROGRAMME JACKRABBIT – HIVER 2005

Ce programme d'initiation et de perfectionnement au ski de fond à travers des jeux et des randonnées récréatives s'adresse aux enfants de 4 à 11 ans. Ce programme se déroule entre janvier et mars seulement, mais il sera tout de même possible de réserver sa place lors de l'inscription du 28 août.

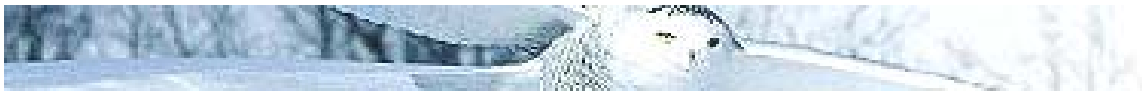
Chroniques du skieur averti

LE SOULIER DE COURSE, UN FACTEUR PARMIS TANT D'AUTRES PAR GILLES LABRE

Au-delà du confort, pourquoi faut-il investir dans l'achat de bonnes chaussures de course à pied ? Pour éviter les blessures liées à la pratique de cette activité.



Boutique Courir



Cependant, se concentrer uniquement sur les chaussures et croire que le tour est joué, amène souvent de douloureuses surprises. Le soulier n'est qu'un des facteurs qui aident à prévenir les blessures inhérentes à la course à pieds. D'autres éléments, tout aussi importants, ne doivent pas être négligés.

L'impact au sol est absorbé par la combinaison de quatre éléments : le soulier, la surface, la technique de course et la combinaison des structures osseuses, articulaires et musculaires. Une déficience d'un seul de ces facteurs peut souvent causer des problèmes. Dans ces conditions, il devient évident qu'un soulier adéquat ne peut être totalement efficace s'il agit seul. Il est possible de contrôler rapidement les deux premiers éléments, d'agir positivement sur le troisième et de ménager le quatrième en débutant lentement.

La progression et la récupération à l'intérieur d'un programme d'entraînement sont ensuite deux facteurs qui permettent de doser adéquatement la charge de travail à laquelle est soumis l'organisme. Un coureur qui fait fi de ces notions, peu importe le niveau d'intensité de sa course, peut s'exposer à de sérieuses blessures.



Cinq éléments sont donc à considérer afin de prévenir une blessure. Le soulier, la morphologie, la technique de course,

la surface et l'intensité. C'est d'ailleurs souvent la combinaison de deux ou trois de ces éléments qui est à l'origine d'un problème.

Prenons l'exemple d'un coureur lourd (morphologie) qui court constamment sur le béton (surface) des distances trop longues sans entraînement approprié (intensité), et ce, avec une chaussure inadéquate (soulier). Ce coureur doit donc considérer quatre des cinq éléments précités pour découvrir la cause d'une blessure. Un coureur léger (morphologie) qui s'entraîne de façon optimale (intensité) avec des chaussures adéquates (soulier) est déjà avantagé sur trois des cinq éléments. Si sa technique de course est bonne et qu'il fait attention à la surface, il vent de réduire encore plus les probabilités de blessures. L'élément morphologie ne se limite pas au poids; l'alignement des structures osseuses les unes par rapport aux autres, ainsi que l'équilibre des différents groupes musculaires sont également à considérer. Lorsqu'on connaît les sources possibles des blessures, celles-ci sont plus faciles à éviter.

Peu importe le niveau de spécialisation et de qualité d'une chaussure, c'est la façon de pratiquer l'activité, combinée avec des facteurs morphologiques qui cause souvent une blessure.

Un soulier adéquat est, bien sûr, à la base du confort et de la prévention des blessures en course à pieds. Mais, ignorer tous les autres éléments fausse inévitablement tout jugement pertinent lorsque survient un problème.

Ce texte de Gilles Labre fut originalement publié dans le Magazine Boutique Courir, Automne 2003 – 2004. Il fut reproduit ici avec la permission de son auteur.



CHOISIR ET AJUSTER SON SAC A DOS PAR : LE RELAIS CAMP DE BASE

Que ce soit pour une expédition de plusieurs jours en montagne, une nuitée à ski de fond ou pour une simple randonnée d'un jour, il est toujours important de déterminer le volume et le type de sac dont vous aurez besoin.

Petit – jusqu'à 45 litres

Utilisation : Sortie de courte durée (une journée)

Contenu : Lunch, imperméable, caméra

Construction : Avec ou sans armature (support rigide pour le dos)



Moyen – 45-60 litres

Utilisation : Sortie technique; ski hors piste, escalade, raquette en refuge.

Contenu : Nourriture, gamelle, sac de couchage, imperméable, caméra

Construction : Sur mesure ou ajustable (longueur)

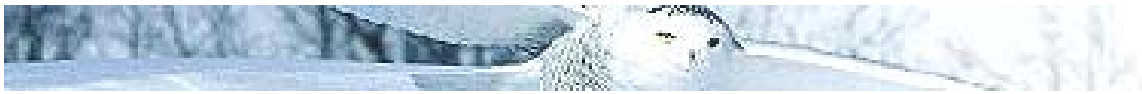
Gros – 65-120 litres

Utilisation : Expédition de longue durée; 2 à 3 jours en autonomie complète ou voyage de 4 jours et +.

Contenu : Tente, sac de couchage, gamelle, nourriture, vêtements et accessoires divers.

Construction : Sur mesure ou ajustable (longueur)





De plus, pour un confort optimal, le sac devrait être choisi en fonction de la longueur de votre dos, ajusté à votre corps et adapté à l'activité prévue. Petit, moyen ou gros, la plupart des bons sacs à dos offrent les cinq ou six mécanismes d'ajustement décrits ci-dessous.

Ajuster son sac à dos

Assurez-vous que toutes les sangles d'ajustement sont relâchées avant de mettre le sac sur votre dos et ajustez dans l'ordre :

1. **La ceinture et les sangles de taille.** La ceinture de taille s'ajuste fermement à la taille afin de supporter la majorité du poids du bagage alors que les sangles de taille permettent de rapprocher la base du sac à dos de la taille et des hanches. On doit tendre les sangles de taille lorsqu'on relâche les courroies de rappel de charge pour mieux stabiliser le sac au niveau de la taille et des hanches. La ceinture de taille doit théoriquement reposer sur la crête iliaque (là où nos os ressortent des hanches). Toutefois, c'est à vous de déterminer la position que vous préférez.
2. **Sangles pour bretelles.** En plus de permettre un ajustement en fonction de la taille des épaules et de la longueur du tronc, celles-ci vous permettent également d'équilibrer la charge entre les épaules et la taille. Mettez un pied en avant et inclinez-vous légèrement (en position de marche) afin d'ajuster ces sangles. Il faut éviter de trop tirer sur ces sangles. Il suffit simplement d'effectuer une légère tension afin que la bretelle épouse bien la forme de votre épaule. Lorsque vous revenez en position droite, il est normal que vous ayez un petit espace entre la bretelle et votre épaule. Il est d'ailleurs possible que le sac ait tendance à se balancer de droite à gauche. C'est que vous venez d'ajuster votre sac pour marcher et non pour rester en position statique. Durant la marche, votre dos s'arrondit et le sac redevient stable.
3. **Des courroies de rappel de charge.** Situées au-dessus des épaules et reliant les courroies d'épaule (bretelles) au haut du sac, elles permettent de rapprocher ou d'éloigner la charge de votre dos et de vos épaules. Ceci vous permet d'équilibrer la charge entre les épaules et la taille et offre la flexibilité de s'adapter à une position du tronc plus ou moins penchée vers l'avant ; selon le type d'activité et

selon la pente du terrain. Il fait éviter de trop tirer sur ces sangles. Il suffit simplement d'effectuer une légère tension afin de rapprocher la charge du sac vers votre dos. Si vous tirez trop sur ces sangles, vous développerez un point de tension (fatigue intense) entre les omoplates.

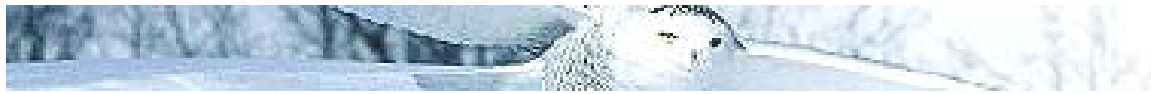
4. **Des sangles de compression.** Celles-ci sont situées sur les flancs (côtés) du sac et servent tout simplement à réduire le volume du sac de façon à comprimer pour ainsi stabiliser le contenu du sac.
5. **Une sangle tyrolienne.** Communément nommée sangle de poitrine, cette petite courroie horizontale ajustable au niveau de la poitrine aide à stabiliser la charge lors des mouvements latéraux en rapprochant les deux bretelles. Elle aide également à changer le point de pression de la bretelle sur votre épaule. Enfin, elle peut dans plusieurs cas, être montée ou descendue le long des bretelles afin de s'adapter aux différentes morphologies. Pour plus de confort, vous pouvez la serrer et la desserrer au besoin.
6. * **Dos Ajustable.** Principalement réservé aux sacs de moyenne et de grande taille, ce mécanisme d'encrage de la ceinture de taille et des bretelles permet d'ajuster la distance entre la ceinture de taille et les bretelles. Il peut s'agir d'une large sangle ou d'un rail rigide qui unit la ceinture de taille et les des bretelles au centre du dos du sac.

Enlever son sac à dos, quelques trucs...

Avant d'enlever votre sac, n'oubliez surtout pas de relâcher tous les ajustements que vous avez faits. Commencez à relâcher en sens inverse ; la sangle tyrolienne, les sangles de compression, les rappels de charge au-dessus des épaules, les bretelles et la ceinture de taille. Ceci vous permettra de prévenir des blessures (élongations musculaires) et vous serez prêts à réajuster votre sac adéquatement lorsque vous repartirez. De plus, il est difficile d'obtenir un ajustement optimal si l'on ne relâche pas toutes les sangles avant de remettre son sac.

Bien remplir son sac à dos.

Règle générale, il est préférable de mettre votre sac de couchage (ou quelque chose de léger et de volumineux) dans le fond du sac à dos. Placez ensuite le poids (gamelle, réchaud, eau, nourriture) le plus près possible de votre dos (partie centrale du dos). Et finalement, vos vêtements devraient se trouver en périphérie ; dans la partie la plus éloignée



de votre dos car il s'agit habituellement de l'équipement le plus léger. Il est recommandé de toujours bien compresser les sangles de compression sur les côtés du sac pour rapprocher la charge du dos afin de rééquilibrer le centre de gravité et de stabiliser la charge.

Il existe d'autres ajustements possibles sur un sac à dos tel l'ajustement de l'armature pour mouler votre dos. Ces ajustements sont normalement faits une seule fois en magasin par vos conseillers du Relais Camp de Base. Si vous hésitez entre un sac de voyage et un sac de randonnée, sachez qu'un sac de randonnée peut très bien faire pour le voyage, mais que l'inverse n'est pas du tout recommandé.



Venez vivre une nouvelle expérience avec le Relais Camp de Base et l'EOLE en PARASKI FLEX pour de nouvelles sensations d'adrénaline. Pour plus d'information sur les cours offerts veuillez nous contacter en boutique au 771-2267

Salles du RPA à louer

...PASSEZ LE MOT !

Découvrez les charmes du Relais plein air dans une ambiance saine et reposante dans un décor naturel ! Que ce soit pour un lancement, une réunion d'affaires avec des clients, une formation, un mariage, un anniversaire, une rencontre familiale, un événement culturel ou sportif ou toute autre occasion spéciale à souligner, le Relais Plein air met à votre disposition trois magnifiques salles et tous les services connexes : Casse-croûte, bar et traiteur.

1. La Grande Salle

Située au rez-de-chaussée, cette salle peut accueillir 90 personnes assises. Le tarif de location est des 300\$ pour une période de 8 heures.



2. La salle Exécutive

Située à l'étage, cette salle peut accueillir 8 personnes confortablement assises autour d'une table. Le tarif de location est des 300\$ pour une période de 8 heures.



3. La salle Camp de Base

Située à l'étage, cette salle est généreusement éclairée par la lumière du jour avec une vue splendide sur l'orée du Parc de la Gatineau. Cette salle peut accueillir 35 personnes assises et est équipée d'un système de table modulaire. Le tarif de location est des 200\$ pour une période de 8 heures.



Les membres du club Skinouk bénéficient d'un Rabais de 10% sur les locations de salles du RPA. Pour usage personnel seulement.

Réservations : (819) 595-9001



DOUBLE AVIS DE CONVOCATION

Assemblées générales annuelles
du Club de ski de fond SKINOUK
et du Relais plein air du Parc de la Gatineau

Jeudi 16 septembre 2004

18h30 à 21h, salle Camp de Base
RELAIS PLEIN AIR

397, boul. Cité-des-jeunes, Gatineau

ORDRES DU JOUR

18h30 **SKINOUK**

1. Lecture et adoption du procès verbal de la dernière Assemblée des membres
2. Rapport du président
3. Présentation des états financiers
4. Ratification des gestes du Conseil d'administration
5. Adoption des modifications aux statuts et règlements
6. Choix des vérificateurs
7. Élection des administrateurs
8. Varia
9. Levée de l'assemblée

19h45 **Relais plein air**

1. Lecture et adoption du procès verbal de la dernière Assemblée des membres
2. Rapport du président
3. Présentation des états financiers
4. Ratification des gestes du Conseil d'administration
5. Adoption des modifications aux statuts et règlements
6. Choix des vérificateurs
7. Élection des administrateurs
8. Varia
9. Levée de l'assemblée

Les membres pourront prendre connaissance des documents relatifs aux assemblées sur le site www.skinouk.ca à partir du 13 septembre afin d'accélérer le déroulement des assemblées.

LA PRÉSENCE DES MEMBRES (OU DE LEURS PARENTS) EST ESSENTIELLE AU DÉVELOPPEMENT DE SKINOUK ET DU RELAIS PLEIN AIR: PARTICIPEZ AUX ASSEMBLÉES.