

PLANCHE À PAGAIE COMMENT BIEN PRÉPARER SA SORTIE ?



BIEN QUE SA POPULARITÉ AUGMENTE, LA PRATIQUE DE LA PLANCHE À PAGAIE N'EST PAS SANS RISQUE :

-  RISQUE DE FAIRE UNE CHUTE ACCIDENTELLE ;
-  RISQUE DE SE FAIRE EMPORTER PAR LE COURANT ;
-  RISQUE D'HYPOTHERMIE EN RAISON DE LA MÉTÉO ET DE LA TEMPÉRATURE DE L'EAU.

AVANT LA SORTIE

-  APPRENEZ À BIEN MAÎTRISER LA PLANCHE À PAGAIE! DES FORMATIONS SONT ACCESSIBLES PARTOUT AU QUÉBEC
-  PLANIFIEZ VOTRE ITINÉRAIRE ET VOTRE HEURE DE RETOUR, PUIS INFORMEZ-EN UNE PERSONNE DE CONFIANCE.
-  SURVEILLEZ LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES.

PENDANT LA SORTIE

-  PORTEZ TOUJOURS UNE VFI (DE LA BONNE TAILLE ET DE COULEUR VIVE) ;
-  APPORTEZ TOUT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE : UNE LAISSE ADAPTÉE À VOTRE PRATIQUE, UN SIFFLET, UNE BOUTEILLE D'EAU ET UN TÉLÉPHONE CELLULAIRE ;
-  SOYEZ SOBRE.

QUELQUES ASTUCES

-  DÉJOUÉZ LA FATIGUE ! PARTEZ FACE AU VENT ET REVENEZ AVEC LE VENT DANS LE DOS. SUR UNE RIVIÈRE, COMMENCEZ TOUJOURS PAR REMONTER LE COURANT.
-  LES CHUTES ACCIDENTELLES SONT FRÉQUENTES. POUR TOMBER SANS SE BLESSER, RESTEZ DÉTENDU ET ESSAYEZ DE TOMBER LES BRAS EN CROIX POUR RESTER À LA SURFACE DE L'EAU.



Val-Morin

À L'ÉTAT PUR
tout simplement