

N°78 - 2,5 €



Championnat d'Europe de Slalom l'Equipe
kayak homme championne
(Sébastien COMBOT, Benoît GUILLAUME,
Florian BERAIL



Participants au module sécurité eau
vive et pratique du monitorat
le 7 et 8 janvier 2006.



Barrage de Lochrist
3 clapets « sécurités » travaux en
cours.

Sommaire

- Bilan des Pleinières
- Assises
- Journées d'admission filières

SOMMAIRE

Sommaire	Page 2
Pagaies d'or	Page 3
Assises 2005	Page 4
Récompenses Athlètes Dirigeants	Page 4
Compte rendu réunion des Plénières Merathon	Page 5
Bilan des Plénières Descente	Page 7
Course en Ligne	Page 8
Commission Polo	Page 11
CLE de Lannion	Page 12
Compétitions & loisirs	Page 13
Bilan Stage PPG	Page 15
Bilan qualitatif CNKAM	Page 24
Suivi Médical	Page 28
Témoignage	Page 29
Adopter un îlot	Page 30
Journée d'admission, accession en CLE & Pôles session 2007	Page 32
Annonces	Page 34
Abonnement	Page 35
ROTOMOD	

LE B.I.C.K.

Directeur de publication
Yves LORCY

Imprimerie
Imprimerie de Guingamp 22200
GUINGAMP

N° Commission Paritaire
En cours

Dépôt légal
Novembre 2005

Contacts
Claude LE MOAL Tél.06.30.36.29.33
Gillette TREGARO Tél. 02.99.68.86.49

Abonnement
CRBCK Base Nautique Plaine de Baud
35, rue JM Huchet 35000 RENNES
Tél./ Fax 02.23.20.30.14

Crédit photos :
MF PRIGENT, S.COMBOT, JY PRIGENT,
Y.LORCY, E & J COMBES, G.GRANGER,
V.O LIVIER

ROTOMOD

PAGAIE D'OR

La soirée des Pagaies d'Or s'est déroulée le 10 décembre lors des Assises du canoë-kayak. L'objectif de cette soirée est de reconnaître, faire savoir et valoriser les actions des meilleurs dirigeants, sportifs ou structure.



Six trophées ont été remis lors de cette opération : 1 trophée sportif et 1 dans chacune des 5 orientations stratégiques du projet de développement fédéral 2002/2012.

Le **CRBCK** et le **CDCK56** ont obtenu conjointement la pagaie d'or pour l'orientation « Contribuer par nos activités au développement durable de la France ».

Ce sont Evelyne **COMBES** (présidente du CDCK 56) et Yves **LORCY** (président CRBCK) qui sont allés chercher le trophée gagné pour les actions suivantes :

La réhabilitation et surtout la sécurisation des barrages sur le Blavet (vannages et passes à bateaux), travail conjoint mené avec l'État et les collectivités locales ou territoriales.

La promotion de la navigation sur le Blavet et sécurisation de la pratique de tous les publics et à long terme.

Le CRBCK, et plus particulièrement Jean-Yves **PRIGENT**, avec le CDCK 56 travaillent en concertation avec l'État (MJSVA), la DDE et les collectivités locales (District de **LORIENT**) sur le réaménagement des barrages sur des kilomètres de rivière (Le **BLAVET**) de tous les vannages et donc aussi de toutes les passes à poissons et/ou à bateaux. Le projet est dantesque : il s'agit de rééquiper tous les barrages de vannes non dangereuses (barrage avec vannes de vidanges de crues à crémaillère remplacées par des vannes toits sécurisées pour la pratique) afin de promouvoir la pratique des sports nautiques et de réhabiliter les randonnées nautiques en intérieur. La première réalisation est en cours à Hennebont. Ce cas paraît-il est unique en France : c'est la seule réalisation de clapet à glissière (vanne toit) qui nous évitera des accidents mortels dus au phénomène de rappel.

Trophée Coup de Cœur pour Monsieur Daniel **BONNIGAL** grand personnage du monde du canoë Kayak Français qui est un des pionnier de la FFCK et mémoire de notre Fédération et plus particulièrement sur l'histoire du haut niveau (incollable en la matière). Eloge fait par Monsieur Hervé **MADORE** - inspecteur général au MJS, et surtout ami de D. **BONNIGAL** qu'il côtoya dans son parcours d'athlète de haut niveau, d'entraîneur national puis de DTN.

Pas d'athlète breton au palmarès 2005 des pagaies d'or (Arnaud **HYBOIS**, Bertrand **HEMONIC**, Sébastien **COMBOT**,...). La prime est revenue aux dames avec chez les athlètes senior, le duo féminin Marie **DELATTRE** / Anne-Laure **VIARD**, 3^{ème} aux Championnats du monde Course en Ligne en K2 500 mètres.

Étaient également nominés les clubs d'Acigné (Organisation des Championnats d'Europe des clubs de Polo) Club de Baud (supporter ses champions), club de Mur de Bretagne (structuration et performance).



Evelyne et Jean Yves **COMBES**

ASSISES 2005

Etaient Présents :

Le Président du comité Régional Yves LORCY, le Président du Comité Départemental 35 et le Président du Comité Départemental 56 ainsi que tous les présidents des commissions sportives du CRBCK et CTR.

- Les labels : école française de Canoë Kayak : Axe fort (DPAL)
Réseau Point Kayak Mer et Point Canoë Nature : régionalisation des réseaux
- Le rôle des Comités Départementaux pour agréer une association (évaluation : agrément / Affiliation)

Frédéric CASTRYCK

RECOMPENSES ATHLETES DIRIGEANTS

L'Assemblée générale du comité régional a été l'occasion, en présence de Christian HUNAUT, président de la Fédération, de remettre à Hervé MIOSSEC la Médaille d'Or de la Jeunesse et des Sports, à Jeannine MIOSSEC la Médaille d'Argent et à Martine LORCY la Médaille de Bronze. Combien d'heures ont été passées en réunion, à la comptabilité, à organiser des manifestations pour nos jeunes. En tout cas, de beaux exemples à suivre en espérant les voir encore très longtemps à nos côtés. Merci à eux



H. MIOSSEC, J. MIOSSEC, M. LORCY, C. HUNAUT



Sébastien COMBOT (Lannion)

Le Conseil Régional a récompensé ses champions lors de prix qui se sont déroulés dans ses locaux à Rennes le 9 décembre 2005 en présence de Monsieur LE DRIAN, Président du Conseil Régional. Le canoë kayak s'est encore distingué, Sébastien COMBOT de Lannion a été nommé pour ses résultats obtenus lors de la saison écoulée : champion d'Europe par équipe avec Benoît GUILLAUME de Guimgamp, 3^{ème} en individuel à Cracovie Pologne lors des dix championnats d'Europe, mais aussi Champion de France en individuel à Bourg cet été.

Sébastien a été « bon » en saluant au passage ses entraîneurs, merci pour sa présence (il a dû remonter de Toulouse pour participer à cette manifestation) il fait ainsi suite à HEMONIC, LE CRUBIER qui ont été honorés ces années passées. Nous lui souhaitons une brillante carrière sportive. *Les athlètes et les clubs récompensés lors de l'AG du CRBCK feront l'objet d'un article dans le prochain bick.*

Jean Yves PRIGENT

COMPTE RENDU DE LA REUNION PLENIERE MERATHON DU 10 DECEMBRE 2005

I- Bilan de la saison 2005 :

Nous avons cette année, un total de 540 sélectionnés pour ce championnat de France (contre 501 en 2004)

Le nombre de participants à une sélective nationale passe de 807 en 2004 à 905 en 2005.

Et ce malgré la baisse du coefficient de qualification, (de 145% en 2004 à 135%. Il reste inchangé pour 2006).

Cette année, les kayakistes représentent 52% des participants, les piroguiers 48%. Pratiquement équivalent à 2004 (53% et 47%)

II- Les modifications du règlement 2005-2006 : délai d'inscription :

L'envoi des inscriptions est de 5 jours minimum avant la manifestation, sauf championnat de France.

- Accession aux championnats de France : nécessité de se qualifier sur deux sélectifs national 1 pour toutes les catégories, et sur un seul sélectif N1 pour les compétiteurs K1 qui doublent en K2.
- Sifflet obligatoire, leach recommandé pour « sit on top ».

Classement des clubs :

- Le premier de chaque catégorie se verra attribuer 20 points (contre 30 précédemment)
- Le coefficient pour les équipages resté inchangé
- Pour les catégories de moins de 20 embarcations, les participants seront classés par rapport au nombre de sélectionnés dans la catégorie.

Catégories :

- Suppression des V1 H cadet
- Ouverture : V6 moins de 21 ans
K2 H cadet junior

Numérotation des embarcations:

- Les navires de compétition devront être identifiés par la FFCK (voir fiche d'identification jointe)
- Cette identification se mettra en place progressivement (obligatoire pour le championnat de France 2007)
- La numérotation sera composée
 - D'un indice d'embarcation → 3
 - D'une lettre de A à Z → B
 - D'un chiffre de 1 à 99 → 58

Des informations pour la procédure à suivre seront diffusées ultérieurement

III- Mode de sélection pour la coupe du monde :

Cette année, une manche de coupe du monde est prévue début juillet 2006 en Afrique du Sud. Le nombre de sélectionnés sera de 4 K1H. La sélection se fera lors de la course N1 de Brest le 25 et 26 Mars 2006.

Un parcours spécifique hors rade de Brest sera prévu pour tous les K1 et K2 hommes.

Bonne saison Merathon à toutes et tous !

Philippe ETIEMBLE

BILAN DE LA PLENIERE DESCENTE

Aucun changement fondamental dans l'animation Descente n'est intervenu au cours de cette plénière Descente. Voici les principaux sujets abordés :

- Quotas : brèves discussions sur les quotas pour les championnats de France 2006. Il faut continuer, par plusieurs canaux, à demander à la Commission Nationale de revoir sa position sur les quotas en jeunes, notamment les C1H cadet.
- Bilan Haut Niveau : objectif rempli, pour cette saison 2004/2005. L'objectif majeur en 2006 sera les championnats du Monde à Karlovi Vary en République Tchèque du 16 au 18 juin 2006 - mobilisons nos supporters.
- Nouvelle animation descente : les grandes modifications de l'animation nationale en Descente, sont remises à l'année prochaine. Cette saison, reste une saison de réflexion. N'hésitez pas à proposer des pistes d'évolution à la Commission Nationale Descente.
- Championnats de France des Clubs : c'est de l'histoire ancienne. Dorénavant, il sera calculé à partir des résultats individuels. Création, sur le même principe, d'un classement des Régions et des Départements.
- Championnats de France Descente 2006 : il se déroulera à Bourg Saint Maurice, sur l'Isère du 17 au 23 Juillet 2006. Petite nouveauté, le parcours des Cadets sera Gothar-Aime. L'arrivée de la course cadet, mais aussi Junior/Senior/Vétéran se fera un peu plus en amont que les années passées (passerelle AN Rafting). Programme conjoint aux Championnats de France Slalom, Polo.

Mickaël HYBOIS

Polyform

Polyform

COURSE EN LIGNE

Les responsables de la course en ligne en France proposent des changements dans l'animation nationale. Certaines seront appliqués dès les championnats de France 2006.

Suite à la suppression des championnats de France des clubs il est proposé d'organiser des R.I.A RIA (Regroupement inter régional d'Automne) pour 2006, on considère donc que les RIA des 4 inter régions se dérouleront simultanément le 26 novembre 2006. Cette nouvelle animation est dans un premier temps une compétition officielle facultative de la Commission nationale dont les buts sont de combler le manque d'animation nationale durant la période automnale, de faciliter le regroupement des clubs qui composent l'inter région et enfin de permettre aux athlètes de s'évaluer au travers d'un classement « scratch » toutes catégories. Cette compétition enfin se fait en collaboration avec la Filière de Haut Niveau. La dénomination de « Regroupement Inter régional d'Automne » porte à confusion pour certaines régions. Il est demandé de modifier sa dénomination. Les propositions sont les suivantes :

- Challenge d'Automne
- Grand Prix d'Automne
- Scratch d'Automne

Doit-on demander des droits d'inscriptions aux clubs pour les athlètes inscrits à ce type de manifestation ? La Commission nationale rappelle l'intérêt de demander des droits d'inscriptions sur les RIA pour courir.

- Les frais engagés par les clubs organisateurs (équipe de secours, bateaux moteurs, essence bateaux, taxe VNF etc...)

L'intégralité des droits d'inscriptions sera reversée aux Clubs qui accueilleront les RIA. La Commission nationale ne souhaite pas mettre en place une convention d'organisation avec les clubs organisateurs, cette nouvelle compétition doit conserver un esprit d'organisation minimale.

Calendrier 2007 :

Pour les compétitions Nationales, la date butoir pour les candidatures à l'organisation en 2007 est le 1^{er} mars 2006. Il faut remplir la demande sur EXTRANET FFCK et avoir la caution de son Comité régional (renseignement CTRC Bretagne).

Formation

- Gestion informatique compétition : 4 et 5 février 2006
- Formation des juges nationaux et formation continue : 25 et 26 février 2006

Les championnats de France N2 sont supprimés. En mettant en place ce nouveau concept (autant de finales que de séries), l'existence du National 2 pour la catégorie Senior en monoplace n'a plus de raison d'être dans le Championnat de France de Vitesse. Sinon pour pouvoir la conserver nous devrions le décliner à toutes les autres catégories en monoplace (Cadet - junior - Vétéran). Un vote est demandé aux régions : suppression du National 2 dans les catégories K1 H S - K1 D S - C1 H S au Championnat de France de Vitesse.

Ouverture du canoë aux dames (intervention de Christophe ROUFFET Directeur des Equipes de France) Parité dans la pratique au niveau de la FIC. Pour information, le canoë kayak est maintenu pour les jeux de 2008 et de 2012. Le canoë représente peu de nations pratiquantes aux jeux, d'où la nécessité de l'ouvrir aux dames.

Le changement pourrait intervenir aux Jeux Olympique de 2016.

L'ouverture de la catégorie canoë aux dames : possible dès 2006 en catégorie « Open » au Championnat de France de Vitesse.

Un aménagement du règlement est à prévoir.

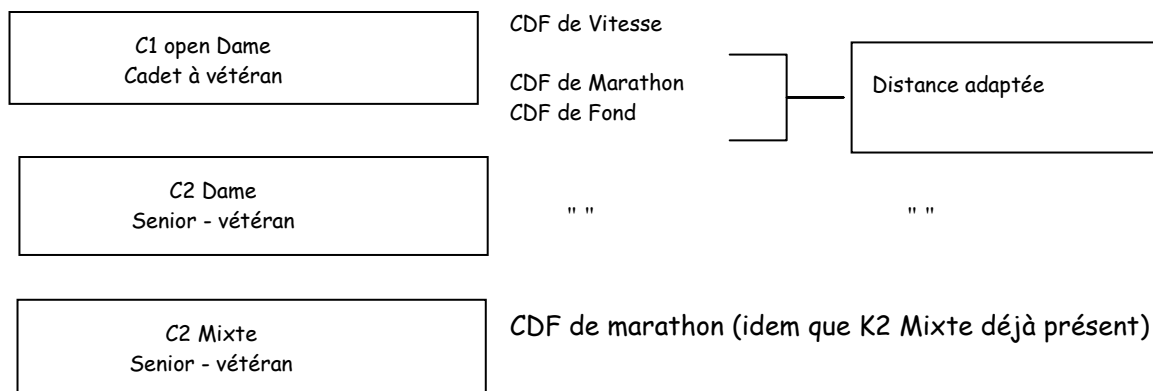
Le Groupe de travail propose la mise en place des canoës fille au national de l'Espoir C1, C2, C4 (mixte possible homme dame en 2006 pour C2 et C4), lorsque les régions n'arrivent pas à constituer leurs canoës masculins)

Conséquence immédiate pour 2006 : Le championnat de France Vitesse et les Régates Nationales de l'Espoir gagnent une journée de plus (4 jours au lieu de 3). Anticipez

Championnats de France :

Proposition d'une catégorie C1 Dame Open vitesse et fond

Ouverture sur les C2 mixte et C1 open (sur une distance cadet) en marathon senior et vétéran.



Classement national individuel :

Sur le site de la FFCK, est mis en place un classement de tous les compétiteurs qui ont participé aux championnats inter régionaux.

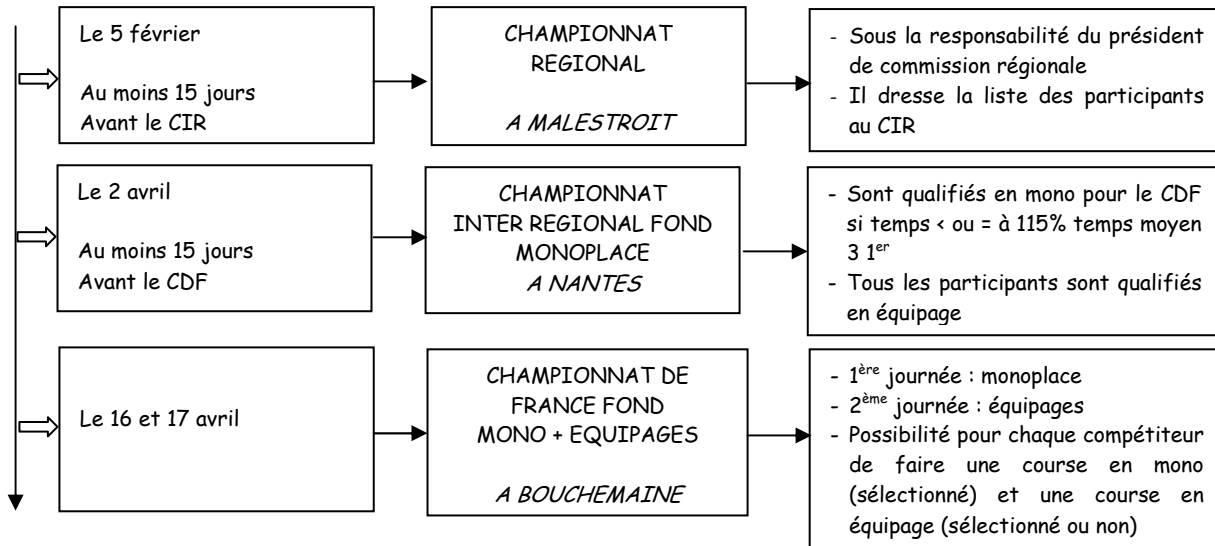
Classement national des clubs

Modalités d'attribution des points pour chaque épreuve

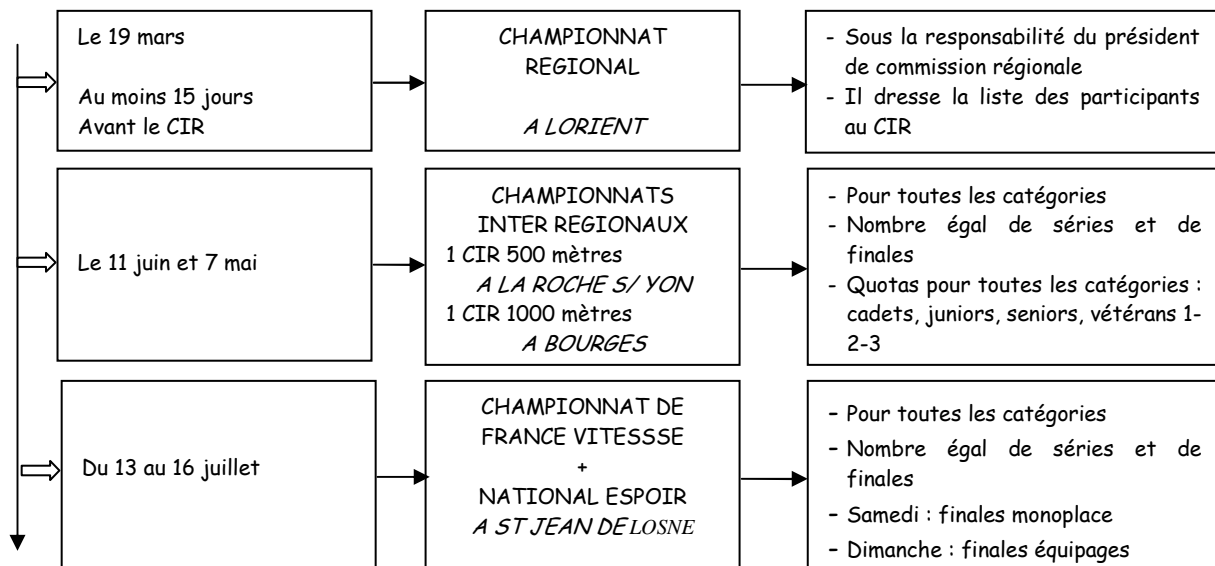
	VITESSE	FOND	MARATHON
Junior - Cadets Monoplace et Equipage	- Le 1 ^{er} marque 37 points ; - On diminue d'un point à chaque place ; - Le dernier de la finale B marque 20 points	- Le 1 ^{er} marque 37 points ; - On diminue d'un point à chaque place ; - Le 27 ^{ème} marque 11 points	- Le 1 ^{er} marque 37 points ; - On diminue d'un point à chaque place ; - Le 27 ^{ème} marque 11 points
Seniors monoplace	- Le 1 ^{er} marque 55 points ; - On diminue d'un point à chaque place ; Le dernier de la finale D marque 20 points	- Le 1 ^{er} marque 37 points ; - On diminue d'un point à chaque place ; Le 27 ^{ème} marque 11 points	- Le 1 ^{er} marque 37 points ; - On diminue d'un point à chaque place ; Le 27 ^{ème} marque 11 points
Vétérans I-II-III Monoplace et Equipages	- Le 1 ^{er} marque 19 points ; - On diminue d'un point à chaque place ; Le dernier de la finale B marque 2 points	- Le 1 ^{er} marque 19 points ; - On diminue d'un point à chaque place ;	- Le 1 ^{er} marque 19 points ; - On diminue d'un point à chaque place ;
Chaque bateau ayant participé marque 1 point quelle que soit sa place.			
Le classement des clubs aux points est constitué par l'addition des classements des championnats de fond, de vitesse et de marathon ci-dessus définis.			

Schéma de la saison 2006

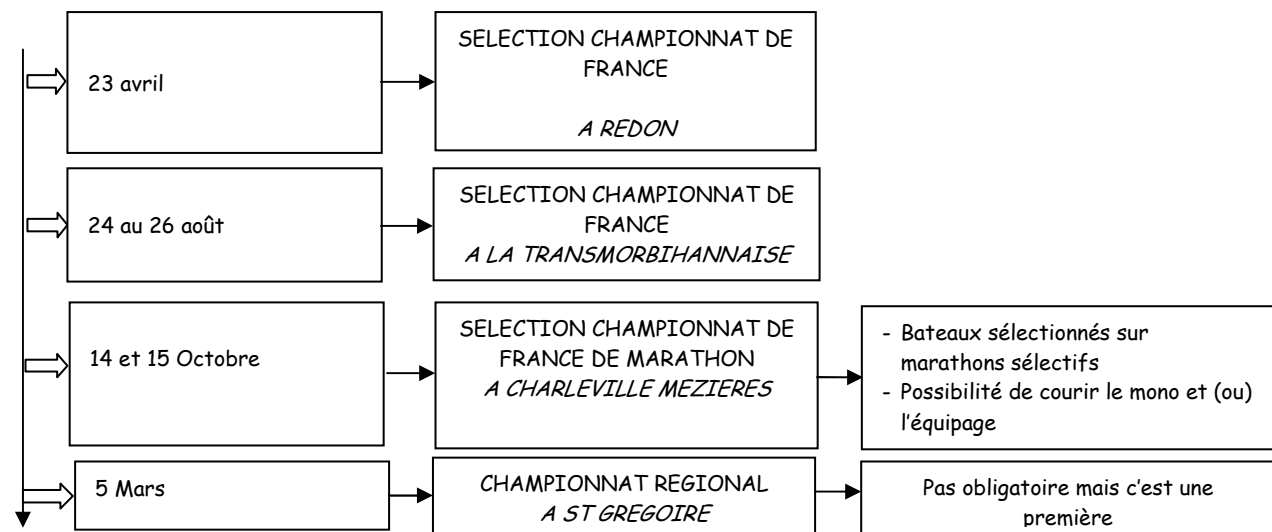
Le Fond



La Vitesse



Le Marathon



René TREGARO

COMMISSION POLO



Bilan des Assises

Les équipes bretonnes et les différents championnats

N1 hommes : *Acigné, Agen, Avranches, Cestas, Corbeil Essonnes, Condé sur Vire, Lochrist, Montpellier, Pont d'Ouille, St Nazaire, St Omer, Thury Harcourt.*

N1 femmes *Acigné, Avranches, Bagnères de Bigorre, CD 44, Montpellier, Nantes, la Réunion, Pont d'Ouille, St Omer, Thury Harcourt.*

N2 hommes Poule A : *Pontivy, Acigné, Montpellier, Auch, Agen, Cestas, Vertou, Château- Thébaud, Nantes.*

N2 hommes Poule B : *St Grégoire, Décines, Chelles, Biache, Louvroil, Thury-Harcourt, Condé/Vire, Pont d'Ouille, Avranches.*

N3 hommes Zone ouest : *Acigné, Avranches, Brocéliande, St Nazaire, Thorigné sur Vire, Vern sur Seiche.*

Tournoi des As et coupe d'Europe des clubs

Du 21 au 23 juillet 2006, se déroulera le tournoi des As, regroupant les 4 meilleures équipes masculines et féminines du championnat de France. Ce tournoi aura lieu à Bourg St Maurice, en même temps que les finales de slalom.. A priori, l'accession à la coupe d'Europe des clubs se ferait par une attribution de points selon le classement au championnat de France et à ce tournoi des As.

N2 H

Les matches de la poule de classement se joueront en matches aller/retour.

Retards

Tout retard non justifié d'un arbitre ou une équipe sera sanctionné par une amende de 50 euros. Cette sanction est cumulable.

Coupe de France 2007

Celle qui se jouera à l'automne 2006, donc ! Les cadets 2 sur leur licence 2006 sont autorisés à jouer cette coupe de France pour ne pas qu'ils soient lésés avec le changement de fonctionnement de la coupe.

Equipe de France -21ans femmes

Le responsable des équipes de France de polo, JP WINIARSKY a confirmé l'existence d'une équipe de France -21 femmes pour les championnats d'Europe de 2007 qui se dérouleront à Thury Harcourt.

Julie LE FRANCOIS

CLE DE LANNION : PRESENTATION DE LA STRUCTURE, DATE DES TESTS D'ADMISSION

Le CLE de Lannion a à sa disposition les infrastructures suivantes : vestiaire et local du club de Lannion, stade d'eau vive, salle de musculation et stade d'athlétisme près du lycée Le Dantec, et enfin la piscine municipale dans l'enceinte même du lycée. Les lycéens peuvent être en internat et disposer d'autorisations spéciales de sortie pour les entraînements du soir.

Un suivi médical est assuré au centre médico-sportif de Guingamp (Docteur CONTIN).

Le programme type de la semaine est le suivant :

Lundi soir : bateau (plutôt endurance, bateau long).

Mardi midi : renforcement musculaire.

Mardi soir : footing, soit le long du Léguer soit sur le stade près du lycée.

Mercredi: slalom (stade d'eau vive tous les 15 jours en général, parfois plus souvent en hiver).

Jeudi soir : renforcement musculaire ou parfois slalom sur le stade d'eau vive lorsque les marées le permettent.

Des entrées pour la piscine sont disponibles et il est conseillé de nager une fois par semaine sous la responsabilité des maître-nageurs.

Des sorties peuvent en outre être programmées le week-end.

Une journée d'information et des tests d'admission auront lieu à Lannion le mercredi 5 avril 2005 à 13h.

Pour tout renseignement : contacter Laurent LE TOUZE au 0611275301 ou Claude LE MOAL au 0630362933.

Laurent LE TOUZE

Cap loisir canoë plus

CAP LOISIR CANOE PLUS

COMPETITIONS ET LOISIRS

Compétitions

Nouvelles rubriques : les annonces de manifestations doivent parvenir 3 mois avant la course au CRBCK merci.

25-26 mars : Kayak Polo N1 Hommes à Lochrist - R1 : R.Betrom

Se retrouveront à Lochrist 6 des 12 équipes du championnat de France de première division hommes. En parallèle, se déroulera le stage Youank polo dont l'encadrement sera assuré par Yvain Guéret.

1-2 avril : Kayak Polo N2 Hommes à St Grégoire - R1 : R. Oulchen

Se retrouveront à St Grégoire les équipes de N2 hommes de la poule B : *St Grégoire, Décines, Chelles, Biache, Louvroil, Thury-Harcourt, Condé/Vire, Pont d'Ouille, Avranches.*

15 et dimanche 16 avril : Sélectif National 2 Slalom CESSON SEVIGNE

Inscriptions : avant le 27 mars 2006. Prévoir l'inscription de vos juges. Contact : 02 99 83 48 94.

lespoissons.volants@yahoo.fr

29-30 avril : Kayak Polo N2 et N3 Hommes à Acigné - R1 : J. Mainguy

Se retrouveront à St Grégoire les équipes de N2 hommes de la poule A (*Pontivy, Acigné, Montpellier, Auch, Agen, Cestas, Vertou, Château- Thébaud, Nantes*) et les équipes de Nationale 3 de la zone ouest (*Acigné, Avranches, Brocéliande, St Nazaire, Thorigné sur Vire, Vern sur Seiche*).

Loisirs

La semaine des torrents alpestres vous rappelle de bons souvenirs ? C'est pour vous un rêve que vous n'avez pas encore réalisé ?

Le comité d'organisation des Championnats d'Europe de slalom propose à tous les adhérents de la fédération, aux clubs, membres agréés, aux comités départementaux et régionaux, et bien sûr au grand public de venir découvrir ou redécouvrir les rivières des Hautes Alpes. Ce sera l'occasion de réunir tous les passionnés de l'eau vive, compétiteurs et pratiquants de loisir, autour de cet extraordinaire patrimoine de rivières sportives.

Les 8 rivières offrent une multitude de parcours allant de la classe II à la classe V permettant aux pagayeurs de tous niveaux, de la pagaie blanche à la pagaie noire, amoureux de la nature, adeptes du Freestyle, ou aventuriers de la haute rivière, de naviguer dans des vallées remarquables ayant préservé leur caractère sauvage.

La très classique descente de la Durance et sa mythique vague du Rabioux, les eaux limpides de la Clarée dans la superbe vallée de Névache, l'intimité de la forêt de l'Onde, le charme du village du Casset aux rapides de la basse Guisane, la force du Gyr, les chutes de la Biaisée et les deux grandes Combes du Guil seront pour certains l'occasion de découverte et de communion avec la nature, pour d'autres de jouer dans les vagues et de progresser dans les rapides, ou encore autant de paradis pour les experts de la haute rivière.

Chaque jour un programme de navigation est établi, et des guides de rivières seront à la disposition des groupes de kayakistes pour les aider à organiser leurs descentes (navette, reconnaissance...). Ils sauront apporter toutes les informations nécessaires sur les parcours (niveau d'eau, caractéristiques techniques...) et assurer la promotion du patrimoine et de son environnement. Des guides de raft seront aussi là pour proposer au grand public de découvrir les plaisirs de l'eau vive.

Les descentes se dérouleront chaque matin des courses du vendredi et du samedi, ainsi que le lundi suivant la manifestation.

Les après midi, ainsi que tout le dimanche, seront les moments forts des Championnats d'Europe et un maximum de supporters seront attendus sur le bord du bassin pour encourager l'équipe de France. Aucune descente ne sera organisée à ces moments.

Information et Contact :

www.ecrins2006.com

aducouret@ffcanoer.asso.fr

Midi bip

MIDI BIP

STAGE PPG COMITE BRETAGNE CANOE KAYAK

Compte rendu du stage Mur de Bretagne - 22 au 24/10/05

Objectifs:

- au niveau humain: création d'un collectif breton inter disciplinaire, dynamique de groupe ;
- au niveau sportif: préparation physique généralisée de type aérobie fondamentale, suivi planification et connaissances dans le domaine de l'entraînement, échanges avec des athlètes de haut niveau et des entraîneurs.

Effectif : 32 athlètes issus de 5 disciplines: course en ligne, slalom, descente, polo et merathon.

Répartition par discipline des 32 athlètes :

Course en Ligne → 13 athlètes issus de 7 clubs (Pontivy, Dinan, Malestroit, Lochrist, Quimper, St Grégoire, Pluméliau)

Slalom → 11 athlètes issus de 5 clubs (Guingamp, Lié-Loudéac, Lochrist, Pluméliau, Quimper)

Descente → 4 athlètes issus de 4 clubs (Mur de Bretagne, La Roche Derrien, Pontivy, Malestroit)

Polo → 3 athlètes issus d' 1 club (Acigné)

Mer → 1 athlète issue d' 1 club (Brest)

Répartition par CD des 32 athlètes (8 filles, 24 garçons) : CD 22 → 11 / CD 29 → 3 / CD 35 → 6 /
CD 56 → 12

Rappel : la **catégorie d'âge de ces athlètes (cadet et junior)** correspond à la **polyvalence** prônée par la FFCK et le CRBCK. Ainsi plusieurs de ces athlètes mènent un double projet sportif au niveau championnat de France et pourraient par conséquent être classés sur 2 disciplines. Attribution par discipline selon choix sportif prioritaire de l'athlète.

Encadrement : 6 cadres polyvalents dont 2 CTR, 2 BEES cadres permanents de clubs bretons, 3 cadres bénévoles de clubs bretons dont 2 sont athlètes de haut niveau.

Lieu: Base Départementale de Mur de Bretagne, équipement sportif de la base et de la commune de Mur de Bretagne, et environnement géographique alentours (lac, canal, forêts, gymnase, pistes VTT, voie ferrée aménagée).

Coût: 70 €/pers. / athl (attention ce n'est pas le coût réel du stage ; le CRBCK prend une partie importante du coût de stage à sa charge).

CONNAISSANCES GÉNÉRALES DANS LE DOMAINE DE L'ENTRAÎNEMENT A QUOI SERT L'ENTRAÎNEMENT ?

- **A quoi sert l'entraînement ?** A l'amélioration de la performance.
- **Comment s'entraîne-t-on ?** En progressant dans les 3 grands domaines tous liés les uns aux autres : - LE MENTAL - LE PHYSIQUE - LA TECHNIQUE
- **Un grand principe pour progresser à l'entraînement et dans ses performances: être régulier à l'entraînement.**
Ex : il vaut mieux s'entraîner régulièrement 5 fois / semaine, que 10 fois une semaine puis 1 seule fois l'autre semaine.
- **Que développe-t-on en s'entraînant ?; Le rendement** à différents niveaux d'énergie (domaine de la physiologie).
Ex : au fur et à mesure de votre entraînement, vous vous apercevrez que sur votre parcours test/bateau ou test/course à pied, qu'au même niveau d'intensité cardiaque vous mettrez 18 minutes en fin de saison au lieu des 19 minutes à la sortie de l'hiver et des 20 minutes à la reprise de septembre : vous avez progressé !
C'est pour cela qu'à l'entraînement on s'applique à l'amélioration technique, en implication mentale (concentration ,recherche de sensations fines) en recherchant le rendement énergétique à une intensité déterminée ; on dit qu'on « travaille » à cette intensité.
- **L'entraînement, c'est du plaisir. Plaisir de l'effort, plaisir de pratiquer entre amis. Comment rendre l'entraînement agréable ?**

Il faut varier les types de séances. En jouant sur les temps d'effort, les sites de pratique (changer de parcours, de bassin, de milieu de pratique mer ↔ eau plate ↔ eau vive), les plaisirs, les formes d'entraînement.

Comment varier l'entraînement ? C'est simple, le **sport est si multiple qu'il suffit d'imaginer les activités** que l'on peut mettre en œuvre :

- les activités en bateau,
- la course à pied (l'activité la plus facile : une paire de pompes et hop ...),
- le vélo (sur route ou le VTT),
- la gymnastique (au sol, les étirements),
- la natation,
- le sport à l'école (si on est actif et moteur à l'école, on peut faire 2 à 3 heures de sport qu'on doit inclure dans son entraînement),
- et tout le reste ...

⚡ **Quel intérêt de pratiquer ces activités ?** « Moi je veux être bon en bateau, pas en natation ou course à pied ! »

C'est au travers de cette **pratique diversifiée que j'opère des transferts de nombreux éléments techniques, physiologiques et mentaux** pour ma pratique principale qu'est le canoë kayak.

➤ **Différente forme d'entraînement : oui mais pourquoi ?**

Question : je fais du 500 m, à quoi ça me sert de faire de l'endurance, de l'aérobic ?

Réponse : pour faire ce type d'effort lactique court (1' 40" à 2'), je sais qu'avant d'atteindre la finale je vais devoir passer par des séries, et peut-être jouer en plus les courses en équipage en plus du monoplace, ou si je pratique une autre discipline comme le polo je vais devoir multiplier les matchs dans la journée.

Soit un effort répété. Il va donc falloir *posséder suffisamment de « caisse » pour encaisser les répétitions*. On sollicite le système aérobie qui en plus facilite l'élimination des déchets lactiques. L'entraînement foncier dit aérobie permet d'« avoir ce gros moteur qui donne la caisse » pour ensuite l'affûter vers une cylindrée puissante qui avance vite.

A savoir : *le développement du système aérobie est long à mettre en place ; il faut ensuite l'entretenir sous peine de perdre son efficacité* (ainsi vous verrez que les internationaux tels les slalomeurs et les ligneux maintiennent des séances longues jusqu'à la veille des grandes échéances)

Les pièges de l'entraînement : s'enfermer dans des séances uniquement physiologiques. Ex : je vais faire une EB2 en (5 x 5') x 2. Ou encore, allez on part cette après-midi pour une anaérobie alactique : 13 x 8" R= 2'45"

NON, je fais dans ma séance une recherche technique (ex : ma gestuelle en me concentrant 10' sur ma main sup puis 10' sur l'équilibre du bateau) ou aussi je m'engage au niveau mental à ne pas toucher une seule fois sur les 6 passages ; derrière ce contenu qualitatif articulé autour d'un thème précis se trouve une programmation physiologique sur la séance.

MI DESIGN

MI DESIGN

Tableau de synthèse des intensités d'entraînement en slalom, course en ligne, descente - Rappel de la filière énergétique :

Investissement Physio En % de la PMA	Accumulat° Lactates FC	Course en Ligne		Slalom	Descente		Type d'ex
FC= +- 120 < à 70%	< 2 mmoles FC < 140	Régénération	Cad kayak: 60-70	I1	Régénération	Cad kayak : 60-80	Ex : 1 x 1h30
					Régénération Endurance fondamentale	Cad kayak : 60-80	
Entre 70% et 85%	Entre 2 et 4 mmoles FC : 140-160	EB1- = Endurance de Base 1 moins	Cad kayak : 60-70	I2	CA Capa Aérobie	Cad kayak : 60-80	Pyramide 3x15'
Entre 85% et 95%	Entre 4 et 7 mmoles FC : 150-170	EB1+ = Endurance de Base 1 plus	Cad kayak : 65-80	I3	CA+	Cad kayak: 90	6x4' R=3'
+- 100%	Proche de 7 à 8 mmoles FC : 160-185	EB2 = Endurance de Base 2	Cad kayak : 85		ZT : zone transitionnelle ZTF (fractionnée) Puissance Aérobie Durée Vitesse de course	Cad Kayak : 90-100	Effort de 8-10' 4x8' R=4'
				Puissance aérobie intensité Vitesse de course classique	Cad kayak : 110-120		
> 110%	8 à 12 mmoles FC : 165-190	EC = Endurance de Course	Cad kayak : 110-120	I4	Puissance lactique Vitesse de course sprint	Cad kayak : 120-140	
> 130%	Product° lactates FC : 170-200	VE = Vitesse Endurance	Cad kayak : 120-140	I5		Max	((7x1') R=2') x2
Max	Pas de lactates Utilisat° de la phosphocréatine FC : max 185 à 210	V = Vitesse	Cad kayak : max	I6	Vitesse Endurance de vitesse	Cad kayak : 120-140	((5x45") R=1'30) x2
Force spécifique		FES = Force Endurance Spécifique FMS = Force Maximale Spécifique	Cad kayak : 80-90	I7	Frein léger	Cad kayak : 80-90	((10x10") r=2')x2
			Cad Kayak : 115-130		Frein +	Cad kayak: 115-130	

Définition: PMA= Puissance Maximale Aérobie

Cad = Cadence Gestuelle (coups/mn)

FC : Fréquence cardiaque

R= Récupération

Intervention d'un athlète de haut niveau : **Arnaud HYBOIS - Champion du Monde et d'Europe de Descente en K1**

Début en bateau: première séance de bateau à l'âge de 8 ans dans une colonie de vacances. « Le contact avec l'eau c'est ce que j'ai aimé en premier. Dès septembre j'ai pris ma première licence au club de Baud à côté de chez moi, j'étais poussin 1. Là on m'a fait pratiquer toutes les disciplines et surtout j'ai parcouru de nombreuses rivières dès mes débuts dans tous les types de bateau. J'ai aussi débuté dans mes premières compétitions au niveau départemental et régional. J'ai intégré l'équipe Bretagne pour les Régates Nationales de l'Espoir en minime 2.

Cadet -junior: en cadet, je faisais du slalom et de la descente avec des résultats modestes: 50^{ème} en slalom et 20^{ème} en descente. Mes entraînements se faisaient alors en monoplace et équipage (C2) et quelques courses aussi d'ailleurs. Je montais alors en course en ligne, slalom, polyéthylène, je surfais en mer: ce que je recherchais c'était m'amuser et me faire plaisir sur l'eau. En junior, j'ai privilégié la descente tout en continuant le slalom pour le côté fun et acrobatique et la course en ligne pour le côté glisse en les pratiquant au niveau régional; ça m'aide également à ne pas

entrer dans une certaine monotonie et j'ai grand plaisir à changer de bateau. En junior 2, je fais 3^{ème} aux France.

Senior / passage vers le haut niveau: en senior, j'estime avoir eu une bonne formation grâce à ce parcours emprunt de polyvalence dans les jeunes catégories. Je pense avoir acquis par là une bonne lecture de rivière, d'être devenu à l'aise en eau vive (en pratiquant



le canoë par exemple, en faisant de la course en ligne pour la stabilité - la glisse - le plaisir de l'équipage). En senior, je m'investis énormément sur la descente mais je garde une séance de slalom une fois par semaine et fais quelques slalom en début d'année en départemental/régional (évite la monotonie), je prépare l'Ardèche en course en ligne. Tout ceci m'aide dans ma pratique, je me sers de toutes les disciplines et même si un jour le bassin où je m'entraîne est « démonté » je l'utilise pour apprendre quelque chose

qui pourrait se trouver face à moi en situation de course. Il me semble que les meilleurs pagayeurs ont également fait un peu de tout étant jeunes. Je ne voudrais pas oublier d'ajouter que l'été je garde cette période pour m'amuser et oublier le bateau de compétition. Les activités que je pratique sont: footing, VTT, sport collectif (j'essaie d'être moins golio), jouer à plusieurs avec un ballon est intéressant en plus du foncier car en se regroupant on apprend à mieux se connaître et c'est toujours du jeu et du jeu encore. Performer: je n'ai pas percé avant junior 2; seulement dans les 10 meilleurs minimes bretons, cadet pas bon, mes premiers résultats en senior.

Mon parcours extra-sportif:

① les études: j'ai toujours privilégié mes études, scolarité normale - Bac - BTS pendant mon passage au Pôle Espoir de Rennes *, et le tout sur ma bicyclette unique moyen de déplacement à l'époque, puis direction l'université. Mon projet: faire du haut niveau. Ce qui diffère de celui des autres étudiants et m'oblige à faire des choix dans mon organisation quotidienne. Ce qui n'est pas facile lorsqu'on veut

mener de front études et sport de haut niveau. A cela, il faut ajouter le coût d'une saison sportive pour un sport à



matériel et à déplacements comme le notre ; et j'ajouterais qu'il existe une certaine pression familiale pour m'aider à garder le bon cap. J'ai passé une licence Aménagement du territoire et je suis aujourd'hui en Maîtrise. Sachant que le kayak ne pourra me faire vivre j'assure mes arrières avec ces diplômes avec une filière qui me plaît.

② l'encadrement : parallèlement aux études et à l'entraînement, j'ai toujours encadré au sein de mon club car j'aime ça. Ça m'aide à progresser dans ma pratique en mettant en place des séances et en exerçant auprès de jeunes pagayeurs. J'ai passé mon initiateur à 16 ans puis mon moniteur à 18 ans, et j'ai enchaîné avec le BEES à 19 ans ce qui me permet de travailler l'été en gagnant un peu d'argent et d'aider mon club dans l'école de pagaie. J'aime l'idée de pouvoir retransmettre ce que l'on m'a appris lorsque je suis arrivé au club à mes débuts. Je renvoie la balle. J'estime normal d'aider mon club et de donner de mon temps.

Le porte-feuille du sportif :

Mes premières aides ne sont arrivées qu'en senior avec les premiers résultats, et j'ai pu m'acheter une belle pagaie. Après plus on gravit d'échelon dans les résultats et meilleures sont les aides. Mon premier bateau neuf : en senior avant mon titre de Champion du Monde ! Les finances pour faire du haut niveau : au début mes parents ne pouvaient pas m'acheter de bateau. Ce n'est qu'en junior 2 après avoir travaillé l'été que je me suis offert mon premier bateau. Une occasion et pas terrible pour tout vous dire.

Question d'un stagiaire : combien de fois t'entraînais-tu selon les catégories d'âge (cadet, junior, senior) et aujourd'hui ?

Nombre de séances :

cadet 1 = 4

cadet 2 = 5

répartition : mercredi après-midi + à l'école + samedi + 2 dimanche + stages + juillet

junior 1 = 1/jour + vacances

Senior (sur Rennes) = 8 à 16 / semaine

aujourd'hui : 2 à 3 / jour +

repos, soit des semaines de 25 h avec 12-13 séances et 4-5 muscu/semaine.

L'organisation :

un principe = savoir gérer son temps.

Dès que j'ai du temps libre, j'anticipe en travaillant mes examens en amont par exemple. Je m'appuie sur un calendrier et un agenda

planifié longtemps à l'avance et que j'essaie de suivre au mieux. Programmation de la saison à venir, 2006 : je pars dans un premier temps sur le bilan de la saison passée où je fais ressortir les points forts et les points faibles. Je fixe les objectifs que je cherche à atteindre : pourquoi je m'entraîne ? et après avoir répondu je planifie ma saison. En 2006, mes objectifs sont : devenir Champion du Monde en mai en Tchéquie. Donner le meilleur de moi-même pour devenir double champion du Monde (classique et sprint). C'est complexe puisque cela demande d'être bon sur 20 minutes de course et sur 2 fois 2 minutes.

Après 2006, je me pose la question sur ma pratique personnelle en descente : passer en course en ligne et viser les JO 2008 ou 2012 ?

Mon avenir dans le sport de haut niveau ? Je ne sais pas. Tant que j'aime, je ne me fixe pas de limite.

Question d'un stagiaire : que gagnes-tu à faire du sport de haut niveau ? pourquoi fais-tu cela ?

Un enrichissement personnel. Une expérience : voyager, voir du pays (je suis allé en Suisse, Espagne, Portugal, Allemagne,



Italie, Autriche, Tchéquie, Slovaquie, Slovénie, GB,

Afrique du Sud). Je sais que j'ai perdu certaines choses en faisant le choix du haut niveau en étant souvent en déplacement, et que je ne peux sortir comme le font d'autres jeunes. On voit ses amis et on s'en fait différemment que dans une vie « classique ». J'ai fait un choix. J'avance dans la vie comme je le veux et non pas en fonction des autres. Et puis la vie du kayakiste elle est très belle : camping, cuisine, se laver dans la rivière (par 6-7°), réparer son bateau.

Question d'un stagiaire : est-ce que cela change beaucoup en passant de compétiteur descendeur à celui de compétiteur de course en ligne?

Il faut s'adapter à l'embarcation et apprendre la vie d'équipage. Il faudra se fixer d'autres objectifs. Se motiver, se lancer de nouveaux défis, et pratiquer différemment.

Question d'un stagiaire : est-ce que le sport te fatigue pour faire tes études dans la même journée ?

Oui et non. Il s'agit avant tout de savoir récupérer. Ce qui fait partie de l'entraînement. Et ça revient à savoir s'organiser. Je privilégie souvent une bonne récupération pour pouvoir faire une bonne séance.

Question d'un stagiaire : quelle est ta conception du kayak ?

Je la vois comme un sport collectif car on pratique à plusieurs le plus souvent. On communique énormément. C'est toujours plus facile d'arriver vers un objectif que l'on s'est fixé en y allant à plusieurs. Même si le kayak est un sport individuel, on discute toujours avec les autres (partenaires et adversaires), on s'entraîne ensemble. L'entraînement est collectif : c'est ce qui fait la force des structures



d'entraînement comme le Pôle France de Cesson. C'est le principe de la Filière de Haut Niveau : se regrouper sur des structures. J'observe la richesse aujourd'hui d'être avec des slalomeurs et des ligneux au quotidien.

Question d'un stagiaire : tes racines semblent très fortes pour ta pratique ?

Oui, je suis très lié à mon club et à ma région. C'est très important pour moi. Je sais que l'Équipe de France ne me prend qu'à partir d'un certain niveau, et elle m'apporte énormément

pour atteindre le très haut niveau. Mais mon expérience et ma technique me viennent de mes séances en club et dans les stages régionaux. On a beaucoup de chance en Bretagne : il y a beaucoup de clubs, beaucoup de compétitions organisées et sur un haut standard de prestation. La vie de ligue est riche et bien organisée : des Challenges Départementaux au Challenge Régional Yaouank. Il suffit d'observer d'autres régions pour s'apercevoir que la

possibilité de pratiquer toutes les disciplines dans les 3 milieux n'existe pas partout. Être Polyvalent et s'amuser en Bretagne, c'est facile.

* remarque : Arnaud est devenu Champion du Monde de descente lorsqu'il était encore athlète membre du Pôle Espoir de Rennes avec Nicolas LALY pour entraîneur.

PLANIFICATION
OBJECTIF(S) SPORTIF(S) 2006

Equipe Bretagne multi-discipline 2005-2006

PRINCIPES DE BASE :

L'entraînement sportif peut se définir comme une action complexe exerçant un effet systématique et spécifique sur le niveau de performance sportive et la capacité de performance optimale en situation de compétition.

Dans un processus d'entraînement à long terme, la planification systématique et rationnelle des objectifs, des contenus, des moyens et des méthodes d'entraînement selon les principes généraux de la didactique sportive permettent un développement progressif de la capacité de performance.

Les outils indispensables pour planifier votre saison :

- **un cerveau**, allié à une motivation et un état d'esprit clairs pour s'avoir quelle route tenir afin d'atteindre ses objectifs,
- **les calendriers** : attention il n'en existe pas qu'un seul et c'est là qu'intervient votre capacité principale, à savoir : **FAIRE DES CHOIX ET FIXER SES OBJECTIFS SPORTIFS** en sachant tirer de ces 5 calendriers les dates utiles. C'est à dire en partant de votre objectif terminal (ex : le championnat de France) les dates pour pouvoir se sélectionner, les compétitions aidant à la préparation, les dates de formation (initiateur / moniteur / entraîneur), les périodes de récupération, etc...
 - calendrier du collège et du lycée : examen, passage en année supérieure, détermination du cursus scolaire → **votre priorité est la réussite scolaire** (le kayak ne vous fera jamais vivre !),
 - calendrier FFCK qui fixe les dates nationales (et internationales),
 - calendrier CRBCK qui fixe les dates régionales (et vous redonne les dates nationales),
 - calendrier Comité Départemental qui fixe les dates départementales,
 - calendrier club qui fixe les animations et sorties du club et reprend souvent les compétitions données ci-dessus après avoir construit sa politique sportive selon ses orientations et ses moyens financiers.

⓪ Le(s) objectif(s) de votre saison 2006 :

Ils correspondent à la ou les compétitions majeures qui se situent au terme de votre saison sportive et sur laquelle / lesquelles vous souhaitez donner votre priorité en terme d'investissement.

Rappel important: en catégorie cadet et junior, les entraîneurs nationaux et conseillers techniques régionaux jugent qu'il est nécessaire de : pratiquer plusieurs disciplines, de rechercher cette polyvalence des techniques du canoë-kayak qui font la force de nos champions actuelles (Tony ESTANGUET, BÂBAK, HYBOIS, etc.). Pour information les meilleurs juniors français de la saison 2005 ayant fait des podiums mondiaux et européens courent plusieurs championnats de France.

Ma saison 2006 : mes objectifs sportifs sont :

Objectif n°1 :	Dates :
Objectif n°2 :	Dates :
Objectif n°3 :	Dates :

② La méthode de sélection :

Dans presque chaque discipline, pour pouvoir se qualifier sur l'événement sur lequel est placé votre objectif terminal (comme un championnat de France) il faut passer par des sélections nationales et régionales.

Choisissez les en évitant de tomber dans certains pièges :

- vouloir toutes les faire, ou au contraire, n'en faire qu'une,
- participer à des compétitions chaque week-end ne permet pas de s'entraîner qualitativement, fait perdre du temps car les compétitions ne permettent pas de naviguer longtemps, ni de progresser sur ses points faibles ou sur ses points forts.
 - ↳ un mois c'est 4 à 5 week-end.
 - ↳ Principe reconnu : 2 week-end/mois minimum laisser libre pour s'entraîner en club sur son site ou en allant chercher des sites intéressants

③ Qui peut m'aider à fixer mes objectifs ?

- mon entraîneur de club : la personne la mieux placée et la plus proche,
- mes potes d'entraînement et des compétiteurs qui ont de l'expérience,
- mes parents,
- un entraîneur d'une structure (section sportive, CLE, Pôle Espoir, Pôle France)
- un conseiller technique (CTFD ou CTR)

④ De quels moyens et qui va pouvoir me faire progresser pendant la saison ?

- mon club et mon entraîneur de club : ma structure et toujours la personne la mieux placée et la plus proche, mes partenaires de club,
- mes parents avec qui j'ai communiqué sur mes objectifs, à qui j'ai donné mon calendrier / agenda pour qu'ils adoptent et adhèrent à mon projet ... et puissent participer au financement (tout à un coût),
- le comité départemental, le comité régional et la filière de haut niveau (FHN) via les Pôles France. Les Pôles Espoirs et les CLE organisent des stages pendant les vacances scolaires (en fonction de mon niveau, et des critères de sélection pour pouvoir y participer).

⑤ **Je crée mon calendrier pour ma saison 2006 : à vous de jouer !** (possibilité d'obtenir un calendrier vierge type auprès des CTR et entraîneurs de la FHN)

Contact: Frédéric CASTRYCK (R1) tél. : 06 84 81 50 07
Mail : fredus.castryck@wanadoo.fr Possibilité d'avoir ce compte-rendu par mail
auprès de Frédéric CASTRYCK ou Nadège (assistante du CRBCK ; crbck@wanadoo.fr).

Frédéric CASTRYCK & Jean-Yves
PRIGENT, CTR Canoë Kayak Bretagne

CENTRE NATIONAL DE KAYAK ET AVIRON DE MER

BILAN QUALITATIF SEPTEMBRE 2005

Rappel : l'antenne Manche Atlantique du CNKM est implantée au CREPS de Dinard Bretagne - Aujourd'hui animé par Loïc BOURDON voici les services auxquels le comité régional a accès :

- Centre de documentation et d'information sur l'ensemble les activités sportives et plus particulièrement sur le canoë kayak en général et notamment le kayak de Mer. (ouvrages, DVD, thèse...)
- Centre d'hébergement (CREPS)
- Par convention le comité régional a accès aux kayak, pirogue, remorque, véhicule.
- Equipements sportifs sont une salle de Musculation avec machine à pagayer.

Une des actions forte du CNKM a participé à la mise au point de la partie Comité Régional de l'exposition à Douarnenez et de l'animation (construction de pagaie et kayak groenlandais). Le port Musée nous prête ses locaux en période estivale pour continuer à développer ces animations.

Bilan du CNKM :

- 1 Formation de cadres : concernant directement le CRBCK :
 - Monitorat Modulaire Ile Tudy 20 candidats.
 - Sécurité 3 Week-end répartis sur le territoire régional : ces action ont eu un grand succès.
 - Qualification complémentaire Mer du BECK 2 sessions (printemps - Automne) 15 au printemps et 8 à l'automne.
 - Encadrement par le CREPS d'autres formations : BP, BE...
- 2 Autres actions :

BILAN QUALITATIF SEPTEMBRE 2005

La priorité de l'année 2005 a été de capitaliser sous forme d'objets, d'écrits, de photos ou de vidéos, des documents pédagogiques et didactiques.

Cette capitalisation a été rendue possible grâce à l'évolution du poste CNKM vers un plein temps à partir de juillet 2004.

Afin de développer l'expertise, les trois champs de compétences (technique, sécurité, environnement) ont été abordés.

Technique :

Handikayak :

A partir de l'expédition handikayak Spitzberg 2003 :

- Mise au point des protocoles techniques d'adaptation à la pratique du kayak de mer lors d'une expédition ou d'une randonnée (calages, embarquement, débarquement, vêtements spécifiques, direction)
- Mise au point des protocoles techniques d'adaptation à la pratique d'une itinérance en autonomie avec bivouac (déplacements à terre, hygiène, régulation thermique, confort)

Document : Gérard Hellec, Loick Bourdon (à valoriser)

Pagaie Groënlandaise :

- Mise au point du processus de fabrication d'une pagaie groënlandaise en matériaux composites

Document : Loïck Bourdon (à finaliser)

- Fabrication de six pagaies groënlandaises en matériaux composites par les stagiaires BEEES 1^{er} degré CK/DA lors de l'UF3. (Reste à faire le ponçage et les embouts)

Réalisation : Morgan Legoff - Loïck Bourdon

- Description du processus de fabrication d'une pagaie bois groënlandaise sculptée dans la masse avec des outils à main. Texte et photos (document à finaliser)

Document : Loïck Bourdon

Compétition :

Photos et vidéo du championnat de France de Merathon à Fouras

Images : Jean-Yves Prigent - Loïck Bourdon

Copie DVD et jaquette : Florent Després

Images à dérusher pour préparer leur débriefing par un spécialiste

Exemple : Technique de virage d'une bouée

Choix stratégiques pour franchir Fort boyard.

Kayak Groenlandais :

- Validation du document vidéo décrivant les techniques de construction d'un kayak groënlandais.

- Ajout d'un montage photo des embarcations en situation de navigation.

(document à diffuser)

DPAL :

Présentation de l'ensemble de la démarche « d'une pagaie à l'autre » en images de synthèse (Tipi pagaies couleurs)

Document : Thierry Gachen, Loïck Bourdon (à diffuser)

Sécurité :

DPAL :

- Finalisation de 36 fiches sécurité

Document : Loïck Bourdon (en cours d'édition)

Fiche antisèche sur le remorquage (à finaliser)

Aviron de Mer :

- Vers l'autosécurité : prototypes pour l'équipement d'une yole.

Mise au point des protocoles de remorquage : Ivi Cellier, Jean-François Malval, Loïck Bourdon

- Fabrication d'un prototype de corde à lancer : Jean-François Malval (à valoriser)

- Stockage du matériel d'intervention et d'alerte.

Définition des emplacements et équipement de la yole fédérale (à finaliser)

Accidentologie :

Transposition du travail effectué en rivière au milieu marin.

(à réaliser)

Environnement

DPAL :

Finalisation de 36 fiches environnement

Document : Loïck Bourdon (en cours de valorisation à l'édition)

Ces fiches, par la rubrique en « Savoir Plus », seront connectées au réseau d'éducation à l'environnement par un référencement détaillé à des ouvrages existants.

Document : Henri Labbe (en cours de finalisation)

Etude de cas :

Création d'images de synthèse représentant des petits tronçons de littoral permettant d'effectuer des études de cas en évaluation ou en formation.

(valorisation en cours)

Document : Thierry Gachen, Loïck Bourdon

« Adopter un îlot » :

Mise au point des processus techniques permettant le tri sélectif des déchets sur le littoral (partout où l'accès est difficile) et leur évacuation par des Kayakistes de mer.

Yves Guilbaud, Loïck bourdon

Expérimentation sur le site de Bréhat par le Centre Nautique du Trieux en automne 2006.

Développer un partenariat avec : - des constructeurs : fabrication des pulkas et des kayaks « clean » pour le transport.

- des centres nautiques : évacuations des déchets

- l'Agence de l'eau : financement

- le conservatoire du littoral : communication

- les collectivités territoriales : traitement des déchets

Inventaire des potentiels d'un site :

Mise au point d'une méthodologie permettant aux BEES et BPJEPS de réaliser l'inventaire des potentiels de leur site de pratique pour créer de petits produits d'animation et d'éducation à l'environnement.

Document : Luc Vincent, Loïck Bourdon (à valoriser)

Exposition « Canoë Kayak à la découverte d'un nouveau monde »

Port Musée de Douarnenez

Une douzaine de personnes, en participant activement à l'animation et au collectage, ont multiplié les actions du CNKM.

De ce fait, en plus de l'exposition elle-même, les retours pour le CNKM sont importants.

Un dossier et une mini exposition sur la construction de deux cent kayaks de mer pendant la guerre de 39/45

Documents : Véronique Olivier.

Une documentation technique comparant les qualités respectives des différentes essences de bois et leur protection pour la construction de kayak de mer.

Document : Jacques Martin.

Un DVD : La vie du Club de Rennes de sa création à nos jours avec notamment une démonstration des techniques de canoë par le Colonel Smith.

Collectage : Jean-Yves Prigent / Copie numérique : Florent Després

Un DVD : Critérium du Scorff et du Haut Ellé

Collectage : René Trégaro/ Copie numérique : Florent Després

Un DVD et un livre sur l'expédition kayak de mer Iles Aléoutiennes

Document : Christian Scalbert

Un relevé d'une authentique pagaie groënlandaise.

Document : Loïck Bourdon.(à faire)

Mais surtout un partenariat avec le Port Musée de Douarnenez sur une proposition de convention (à formaliser) :

- Mise à disposition de l'ensemble des photos de la collection (consultables sur place)
- Suivi méthodologique du collectage du patrimoine canoë kayak en Bretagne.
- Conservation des objets et documents
- Mise en valeur du collectage (banque de données du Port Musée)
- Utilisation estivale des actions pour la construction de pagaies et de kayaks
- Conseils techniques et mise en réseau des personnes ressources.

Photothèque : Capitalisation d'images classées par thème.

Liste des images à rechercher pour l'élaboration de « grains pédagogiques »

La valorisation de ces documents, en les préparant pour une diffusion, permet au CNKM de communiquer et constitue autant de pistes solides pour établir les partenariats indispensables à la vie du réseau.

Elle fait apparaître la réutilisation possible d'une région à l'autre, et définit la complémentarité des deux antennes Manche-Atlantique/ CREPS Dinard et Méditerranée CREPS Antibes/Provence/Alpes/Côtes d'Azur.

Jean Yves PRIGENT - Loïc BOURDON

SUIVI MEDICAL

Vous trouverez ci-joint la liste des athlètes qui peuvent bénéficier d'un suivi médical sur les différents plateaux médicaux à titre gratuit grâce à l'aide du CROS et de la DRJS. Nous disposons maintenant de quatre plateaux : Brest, Lorient, Rennes, Guingamp équipés d'une machine à pagayer. Les responsables de CLE ou les CTR coordonnent les passages de test pour les athlètes qui ne figurent pas sur la liste et qui souhaitent bénéficier d'un suivi. Ils peuvent prendre rendez-vous directement en payant la visite dont le tarif est d'environ 100 € (mais variable selon les sites). Les clubs peuvent inciter les pagayeurs sportifs à passer ces tests en participant éventuellement aux frais.

Jean Yves PRIGENT

Noms	Prénoms	Adresse	TEL	Date de naissance	Nom du club	DEP
LE HENAFF	GAETAN	135 VIEILLE RTE DE BRIEC - 29000 QUIMPER	02.98.95.90.77	20/01/1990	Club Canoë Kayak de Quimper	29
ARZUR	Corentin	PEN AR PRAT - 29830 ST PABU	02.98.89.76.02	02/06/1990	Ploudalmézeau	29
BERTHO	Laura	PRACOURY - 22460 MERLEAC	02.96.26.06.62	27/02/1990	CK Guerlédan Mur de Bretagne	22
BERTIN	ERIC	6 PLACE DES PEUPLIERS - 35650 LE RHEU	02.99.60.86.41	01/05/1987	Canoë Kayak d'Ille et Rance St Grégoire	35
BEYOU	ERWAN	2.CHEMIN DE REA - 29460 DIRINON	02.98.21.48.74	03/07/1991	ALLIGATORS DE ELORN (LANDERNEAU)	29
BEYOU	VINCENT	125, RUE RENE DESCARTES - 29800 LANDERNEAU	02.98.21.48.74	03/01/1990	ALLIGATORS DE ELORN (LANDERNEAU)	29
CARDIET	SEBASTIEN	18 RUE DU BLAVET - 56650 INZINZAC LOCHRIST	02.97.36.86.12	18/12/1989	Club Loisirs Populaires Lochrist	56
CELLIER	François	5, SQUARE DE LA BRIGANTINE - 35580 GUICHEN	02.99.52.09.87	04/01/1992	Kayak Club de Pont-Réan	35
CHARDON	Erel	20 RUE KER ARZUR - 22700 PERROS GUIREC	02.96.91.16.06	06/01/1989	CK LANNION	22
COLOBER	VIVIEN	19 RUE DU GRAND CLOS - 35160 MONTFORT SUR MEU	02.99.09.05.92	06/10/1990	Canoë Kayak du Pays de Brocéliande Montfort	35
COREN	AURELIEN	2 RUE GABRIEL PERI - 29200 BREST	02.98.41.60.56	17/05/1990	CANOE KAYAK BRESTOIS	29
DEBRAY	TONY	19, RUE DU D EVEN - 35580 PONT REAN	02.99.42.20.92	13/11/1989	Kayak Club Pont-Réan	35
DESNOS	William	LE VICOMTE - 22210 LA PRENESSAYE	02.96.66.33.35	10/02/1991	Canoë Club du Lié	22
DESPRES	SARAH	40 RUE ALAIN BOUCHART - 35000 RENNES	02.23.30.73.45	15/07/1990	Kayak Club de Rennes	35
DESPRES	SIMON	40 RUE ALAIN BOUCHART - 35000 RENNES	02.23.30.73.45	18/02/1988	Kayak Club de Rennes	35
DRIDER	YANI	5 RUE DES SAULES - 35520 MELESSE	02.99.13.28.02	08/03/1990	Canoë Kayak d'Ille et Rance St Grégoire	35
GARNIER	Annabelle	10 RUE DES ANCIENS COMBATTANTS - 22610 PLEUBIAN	02.96.22.86.56	23/04/1990	CKC Guingamp	22
GEORGIN	NICOLAS	JEUX - 35580 GOVEN	02.99.42.09.15	15/07/1984	Kayak Club Pont-Réan	35
GERBEAUX	Olivier	MILIN NEVEZ - 22450 LANGOAT	02.96.91.39.68	01/03/1986	KC La Roche Derrien	22
GOURMEL	VINCENT	4.RUE DU VOAS GLAZ - 29800 PENCRAN	02.98.21.35.66	28/11/1989	ALLIGATORS DE ELORN (LANDERNEAU)	29
GUIZIOU	LEO	34 BOULEVARD CARNOT - 35160 MONTFORT SUR MEU	02.23.43.46.23	23/05/1989	Kayak Club Pont Réan	35
GUYOMARD	Romain	10 KERDERRIEN CLECH - 22200 PLOUISY	02.96.40.01.98	06/03/1990	CKC Guingamp	22
HASCOET	YOANN	KERNERON - 29560 ARGOL	02.98.27.32.10	13/03/1987	CENTRE NAUTIQUE DE CROZON	29
HELARY	MATHIEU	3 RUE LE CLOS DU BOIS - 29820 BOHARS	02.98.03.27.48	03/02/1990	CANOE KAYAK BRESTOIS	29
HOUËL	Nicolas	13 RUE PARK AN NOZ - 22300 PLOULEC H	02.96.46.38.67	28/04/1989	CK LANNION	22
KERNEIS	SEBASTIEN	LEUR AR HARDIS - 29460 DAOULAS	02.98.21.48.74	30/11/1991	ALLIGATORS DE ELORN (LANDERNEAU)	29
LAVERRIERE	VINCENT	LE BAS MAIL - 35520 MELESSE	02.99.13.25.03	30/03/1989	Canoë Kayak d'Ille et Rance St Grégoire	35
LE BIHAN	Yann	TOUL ER VOTEN - 56480 ST AIGNAN	02.97.27.53.20	12/05/1989	CK Guerlédan Mur de Bretagne	22
LE BORGNE	EWEN	13 RUE DU DOCTEUR FLOCH - 29200 BREST	02.98.42.51.79	22/04/1991	CANOE KAYAK BRESTOIS	29
LE BOUEC	PAULINE	9 RUE LE REUN - 29480 LE RELECCQ KERHUON	02.98.03.27.48	25/01/1986	Canoë Kayak Brestois	29
LE BOURLES	Solen	8 RUE RUZENVEN - 22970 PLOUMAGOAR	02.96.40.01.98	08/01/1990	CKC Guingamp	22
LE BOURSER	Fabien	BEVEN - 56930 PLUMELIAU	02.97.51.87.71	12/06/1990	CK Pluméliaou	56
LE BRIS	Mathieu	11 ALLEE DES CERISIERS - 56200 LA GACILLY	02.99.08.21.48	10/04/1991	Union Sportive La Gacilly	56
LE CLEZIO	Chloé	CASTELRU - 22530 ST GUEN	02.96.56.30.45	10/07/1991	CK Guerlédan Mur de Bretagne	22
LE CLEZIO	Pierre	CASTELRU - SAINT GUEN - 22530 ST GUEN	02.96.26.30.52	10/11/1988	CK Guerlédan Mur de Bretagne	22
LE CORNEC	Mathieu	8 RUE DE LA LIBERATION - 56300 NEULLIAC	02.97.38.38.88	17/02/1990	CKC Pontivy	56

LE CORVAISIER	Charlène	KERMARREC - 22530 MUR DE BRETAGNE	02.96.26.04.19	10/06/1990	CK Guerlédan Mur de Bretagne	22
LE FEE	Aurélié	CHEZ MR LE SAUX - TALVERN NENEZE - 56930 PLUMELIAU	02.97.51.87.71	10/09/1990	CK Pluméliaü	56
LE GOVIC	Yann	RUE DU COSQUER - ST NICOLAS DES EAUX - 56930 PLUMELIAU	02.97.51.87.71	04/09/1991	CK Pluméliaü	56
LE NECHET	Fabien	KERSCOUARNEC - 56930 PLUMELIAU	02.97.51.87.71	23/04/1990	CK Pluméliaü	56
LE NECHET	Elodie	KERSCOUARNEC - 56930 PLUMELIAU	02.97.51.87.71	24/04/1990	CK Pluméliaü	56
LE PAIH	Aziliz	LE ROHIC - 56930 PLUMELIAU	02.97.51.87.71	01/04/1990	CK Pluméliaü	56
LE REUN	JULIETTE	4 RUE PAUL LADMIRAL - 29200 BREST	02.98.41.69.40	12/12/1989	CANOE KAYAK BRESTOIS	29
LE ROUZIC	Charlotte	1 PLACE DE L'ARCADE - 56310 QUISTINIC	02.97.39.79.27	30/03/1991	Club Loisirs Pop. Lochrist	56
LE TEURNIER	Kevin	3 ROUTE DE ROSPEZ - 22300 LANMERIN	02.96.38.46.32	05/12/1990	La Roche Derrien Canoë Kayak	22
LEBIHAN	Marion	16, RUE JEAN MONNET - 22140 CAVAN	02.96.54.62.10	04/07/1991	La Roche Derrien Canoë Kayak	22
LEBRET	GEOFFREY	5 RUE DE LA COTE D'EMERAUDE - 35830 BETTON	02.99.55.12.65	17/02/1988	Canoë Kayak d'Ille et Rance St Grégoire	35
LEGUENIC	Hugo	LE PAS TRANCHANT - 22460 UZEL	02.96.26.28.04	01/01/1991	CK Guerlédan Mur de Bretagne	22
LEPETIT	Morgann	8 RESIDENCE VILLENEUVE - 22100 TADEN	02.96.39.04.34	20/06/1990	Club Canoë Kayak de la Rance	22
LUCAS	EDWIN	MASSE - 35520 MELESSE	02.99.13.20.16	29/10/1986	Canoë Kayak d'Ille et Rance St Grégoire	35
MOREAUX	Jérémy	8 RUE DE LA VILLENEUVE - PENQUESTEN - 56650 INZINZAC LOCHRIST	02.97.36.89.11	10/09/1991	Club Loisirs Pop. Lochrist	56
MORVAN	Lucie	5, RAMPE DU CALVAIRE - 22450 LA ROCHE DERRIEN	02.96.91.51.48	11/09/1991	La Roche Derrien Canoë Kayak	22
NARDIN	MATHILDE	56 RUZ ANATOLE France - 29480 LE RELECQ KERHUON	02.98.41.69.40	19/11/1989	CANOE KAYAK BRESTOIS	29
OLIVIER	CLEMENT	24, AOD AR JAUDY - 22450 LA ROCHE DERRIEN	02.96.91.56.75	02/01/1986	La Roche Derrien Canoë Kayak	22
OLLIVIER	Rival	CONVENANT BABUAN - 22140 PLUZUNET	02.96.47.80.54	27/03/1986	KC La Roche Derrien	22
PANNETIER	BRICE	PORSQUEN - 22530 ST CONNEC	02.96.28.58.64	03/01/1988	Club Canoë Kayak de Guerlédan	22
PERNELLE	BORIS	LE BAS GASSET - 22210 LA PRENESSAYE	02.96.25.71.13	03/01/1990	Canoë Club du Lié	22
POIRIER	François	RUE DE L'OUEST - 56150 BAUD	02.97.39.13.62	17/03/1988	Club Nautique Baud	56
POUSSIER	Hugo	23 RUE JEAN MONNET - 35760 ST GREGOIRE	02.99.23.87.20	29/06/1988	Canoë Kayak d'Ille et Rance St Grégoire	35
PRIOL	YOANN	KERGUSTIN - 22530 ST GUEN	02.96.26.28.04	11/04/1987	Club Canoë Kayak de Guerlédan	22
SANSON	Amael	LA HAUTE VILLE - 22100 QUEVERT	02.96.87.91.70	09/12/1991	Club Canoë Kayak de la Rance	22
SAUCET	Lucie	RUE DU BEL AIR - 56650 INZINZAC LOCHRIST	02.97.36.97.26	18/06/1991	Club Loisirs Pop. Lochrist	56
SEVAUX	Adrien	13 RUE SAINT MARC - 35580 GUICHEN	06.03.33.72.86	06/03/1984	Kayak Club Pont-Réan	35
SEVAUX	Maud	13 RUE SAINT MARC - 35580 GUICHEN	02.99.52.01.46	04/02/1991	Kayak Club de Pont-Réan	35
THURET	Hélène	37 SQUARE GAL DE BOLLARDIERE - 35700 RENNES	02.99.84.08.96	13/04/1992	Kayak Club de Rennes	35

ImprimerieG

TEMOIGNAGE

Témoignage d'un stagiaire sur le week-end de formation moniteur sécurité eau vive du 7 et 8 janvier.

« Week-end haut en couleur, qui donnait chaud au cœur avec des gens supers avec qui on passerait nos vacances ».

Sécurité à la corde, sauvetage, utilisation du gilet harnais, sans oublier la pratique du canoë et du kayak. Tel était notre programme de formation moniteur, dans un cadre et un paysage agréable et convivial. Suite aux conditions météo et au faible niveau de l'eau aux Roches du Diable, notre formation s'est terminée à Lochrist pour travailler la maîtrise de nos embarcations et nos lancers de corde.

Grâce à la pratique et à l'expérience de nos cadres fort sympathiques, beaucoup d'entre nous se sont vraiment améliorés pendant ces deux jours et notre aisance a pratiquement décuplé.

Ce fut un week-end enrichissant, dans une ambiance bonne enfant, où tout le monde a appris à se connaître avec des gens venus de toute la Bretagne qui sont rapidement devenus des amis. Naviguer par temps froid, alors que la plupart des plantes sur la berge étaient gelées, ne nous a pas arrêté, on a même eu du mal à nous sortir de l'eau...

C'est lors de week-end comme celui là que l'on sait pourquoi on aime le canoë - kayak et encadrer

Christophe VANDAME



Atelier pratique du canoë



Atelier lancer de corde animé par Jérémy

« ADOPTER UN ILOT » UNE IDEE A SUIVRE...



Idée originale : Yves Guilbaud, Centre Nautique du Trieux (CNT-Paimpol, club FFCK) (22)

« paru dans le bulletin CK/mer n° 108 »

La pratique, hors structure, du kayak de mer se développe de façon exponentielle grâce à l'arrivée sur le marché de produits industriels : kayak, sit on top, stables et accessibles.

Les individuels ont une pratique libertaire et ne se reconnaissent pas dans la pratique « conventionnelle » du sport. De ce fait, ils ne vont pas au devant de réunions qui pourraient leur permettre d'agir avec d'autres partenaires, mais sont prêts à le faire.

Le faible tirant d'eau, l'étroitesse et la maniabilité des kayaks de mer permettent de naviguer et de débarquer dans des sites quasiment inaccessibles aux autres embarcations. Si par manque d'informations, les kayakistes risquent de créer des dommages sur des sites fragiles (zone de nidification, envol des stations de nourrissage, piétinement, etc...), formés, ils peuvent devenir des observateurs et des informateurs incontournables.

« Adopter un îlot », c'est prendre soin d'une portion de littoral, s'en sentir peu à peu responsable et s'enrichir de la connaissance de partenaires environnementaux à travers des actions de nettoyage de sites peu accessibles : îlots bordés de récifs, cordons de galets, anfractuosités prés salés, etc...

Une action médiatisée pour toucher les individuels :

1. programmation de journée de nettoyage sur un calendrier national
2. mise au point de matériel spécialisé pour la collecte des déchets :

- des luges (cf photo) permettant de transporter, sans risques, de grosses quantités de déchets
- des kayaks sit on top spécialement conçus pour accueillir luges et sacs de déchets. Ces kayaks pourraient, soit faire la navette vers des bateaux à moteurs mouillés, à proximité, soit évacuer les déchets jusqu'à terre si la distance le permet.

La médiatisation permettrait l'engagement des constructeurs dans la mise au point de ce matériel. A terme, ces actions médiatisées permettraient de développer une relation durable avec un site (observation et soins), de s'en sentir responsable, d'avoir la possibilité d'agir en se sentant entouré dans cette action et finalement d'en recevoir plus.

Loïck Bourdon est formateur au CREPS de Dinard, responsable du Centre National de Kayak de Mer, architecte entre autres du Catchiky, du Kitiwec et des Arktika.

Sous l'impulsion d'Yves Guilbaud, le CNTPaimpol a été le premier club à *adopter un îlot*. Il a choisi Raguenez Braz, îlot à landes et à faisans d'où l'on peut admirer l'un des plus jolis panoramas de l'archipel de Bréhat... et aussi une laisse de mer parfois peu ragoûtante.

Le 13 novembre 2005, après avoir lentement fait le tour de l'île, remontant un petit courant, grignotant une algue... les 15 participants ont entamé la collecte.

Au travail, penché sur son chemin brun, chacun s'absorbe afin de délier des fucus, un gant fluo ou un tissu rongé... : histoires naturelles et humaines sont emmêlées. Il y a de nombreux témoignages de l'activité

maritime (restes de filets, de caisses de polystyrène, de poches à huîtres), mais également des petites plaques de pétrole, de nombreux tessons de verre et d'innombrables déchets en plastique. Sur le sable grossier, un goulot de bouteille a recueilli de l'humus : y pousse un petit jardin zen ! (cf. photo)
La pulka de Loïck fait ses preuves en passant facilement, chargée, au travers d'un dédale de roches. Les déchets sont évacués par les zodiacs du Centre Nautique. Les nouveaux adhérents du club ont découvert l'île tout en la toilettant. Deux articles conséquents sont passés dans la presse locale les jours suivants pour relater l'expérience. A suivre...
Véronique Olivier

CE QUI RESTE A FAIRE :

- Une adoption, c'est une relation à long terme, les adhérents du CNTP reviendront souvent à Raguenez.
- Il y a des périodes plus propices au nettoyage que d'autres (fin de l'été, avant les grandes marées...)
- Engager des contacts avec différents interlocuteurs pouvant être légitimement concernés, du propriétaire de l'île au naturaliste, en passant par l'ostréiculteur du coin : d'abord parce qu'ils étaient là avant nous, ensuite parce qu'il n'y a de changement nulle part sans coopération concertée.

Yves GUILBAUD

Centre Nautique du Trieux – Paimpol (CNTP), Mairie de Paimpol, BP 92, 22502 Paimpol Cedex. 02 96 20 92 80.
<http://www.pole-nautique-paimpol.com/>

Loïck BOURDON

Idoine Bretagne

JOURNEES D'ADMISSION FILIERE DU HAUT NIVEAU ACCESSION EN C.L.E ET POLES CK POUR LA SAISON 2007

RAPPEL : Pour les entrées en structures de la FHN (septembre 2006) et ou les mises en liste espoir et SHN 2007, il est nécessaire d'avoir participé aux journées d'admission 2006 qui se tiendront :

➤ Pour les entrées, maintien en Pôles France & Espoir et les mises en liste espoir et SHN (J,S,élite) : le samedi 8 et le dimanche 9 avril 2006 sur les sites de la Plaine de Baud et de Cesson-Sévigné

Ces journées sont obligatoires pour les sportifs en liste en 2006, elles sont accessibles à tous les sportifs ayant le projet d'intégrer un Pôle France et ou Espoir ainsi que les listes EQF 2007 sur **sélection des CT & CIR**

Programme prévisionnel : Tests bateau (bateau directeur et bateau court), course à pied, évaluation coordination (pompes, corde à sauter), renforcement musculaire et gainage (tractions)

Matériel : quelque soit le site, prévoir un bateau long équipé et un bateau court équipé avec casque, gilet et chaussures, tenue de course à pied et de pratique en gymnase, apporter carnet d'entraînement

Inscription :

avoir renvoyé la fiche d'inscription pour le 1^{er} mars à obtenir auprès du CTR et ou du CIR (en ligne site FFCK)

avoir renseigné la base de données FFCK, et mis à jour le projet sportif et scolaire et vœux pour le 20/04

obtention et demande des codes d'accès pour les sportifs non en liste (SHN & Espoir) auprès du CTRC

Rendez-vous : le samedi 8 avril à 9h Base nautique de la plaine de Baud à Rennes, démarrage des épreuves à 9H30, fin des épreuves le dimanche 9 avril à 16h (entretiens compris)

Modalités de déplacement : pas de prise en charge, déplacement, hébergement et restauration à la charge des participants, incitation au déplacement groupé club, inter club...

➤ Pour les entrées, maintien en C.L.E, les mises en liste espoir, entrée en section sportive : le mercredi 5 avril 2006 sur les 4 sites concernés (Brest, Lannion, Pontivy et Rennes)

POUR BREST : rendez vous 13H00 au Moulin Blanc contact entraîneur JL Leroux pour info ☎0298346464

POUR LANNION : rendez-vous 13H00 au club contact info L Le Touze ☎0611275301

POUR PONTIVY : rendez vous 13H00 au club contact info N Coudert ☎ 0676315380

POUR RENNES : rendez vous 13H00 Base Nautique Plaine de Baud contact JYPrigent ☎ 0603136759

Fin des test pour tous à 20h

Programme prévisionnel : Tests bateau, évaluation course à pied, évaluation coordination (pompes, corde à sauter), renforcement musculaire et gainage(tractions), entretien individuel

Matériel : quelque soit le site, prévoir un bateau long équipé, prévoir tenue de sport, course à pied, carnet d'entraînement et projet sportif

Inscription : s'inscrire sur formulaire à récupérer auprès des entraîneurs de CLE, auprès du CRBCK et ou des CT à renvoyer pour le 20 mars, à CRBCK Plaine de Baud rue JM Huchet 35000 Rennes

Modalités de déplacement : idem que journées Pôle France

Les Entraîneurs de club sont les bienvenus sur cette journée d'évaluation. Contacter les entraîneurs CLE ou les CTR

NOUS SOMMES A LA DISPOSITION DES CLUBS, DES ENTRAINEURS, DES SPORTIFS ET
DES FAMILLES POUR REpondre A TOUTES QUESTIONS COMPLEMENTAIRES contact
MFP ☎0686089292 FC ☎0684815007

INFORMATION SUR LES SECTIONS SPORTIVES POUR LA SAISON 2007

Les sections sportives font partie de notre Filière d'accès au haut Niveau, elles existent en collège ou en lycée, elles sont au nombre de 7 réparties sur l'ensemble de la Bretagne :

Côtes d'Armor :

collège COPPENS à Lannion contact pour info : Mireille VAREECKE 0296141440

Finistère :

lycée de l'ESTRAN à Brest Renseignement : Brigitte TEISSEIRE 0298021254

Lycée KERICHEN Info : Bruno MONS (Création en cours)

Morbihan :

lycée du Gros Chêne à Pontivy Renseignement : 0297259310

Collège St JULIEN à Malestroit Contact : Jean GODIN 0297751307

Ille et Vilaine :

Lycée Sévigné 0299835252 Renseignement : MF Prigent

Collège Noyal sur Vilaine 0299006166 Contact : Jérôme Mainguy 0299625051

L'évaluation sportive pour les admissions en section sportive pourra se faire le Mercredi 5 avril, selon les sites, attention c'est le collège ou le lycée qui décide de l'entrée ou non de l'élève au sein de l'établissement (niveau, projet et bulletins scolaires). Contacter les responsables.

RECHERCHE / RECHERCHE / RECHERCHE / RECHERCHE / RECHERCHE / RECHERCHE

● Recherche 1 Brevet d'Etat Kayak ou 1 BAPAAT Kayak (même stagiaire) ou moniteur fédéral, homme ou femme pour gérer les encadrements de particuliers et centres de loisirs sur eau calme (classe 1 à 2). Cette offre est valable pour juillet et Août, il faut avoir impérativement le permis B. Ce poste est situé sur Fresnay sur Sarthe, c'est un travail à temps complet et le salaire varie en fonction des diplômes et de l'expérience

Contacts : 02 33 32 95 53 ou 06 80 43 37 60

Où écrire : Préférence Plein Air - Mairie - 72130 Moulins le Carbonnel

● Le comité départementale des deux Sèvres Recrute un salarié en CDI avec brevet d'état 1^{er} degré application de la convention collective du sport

Contact : 05 49 09 26 12 - Mr Louis Marie Coquet

● Trois pagaies polynésiennes en bois appartenant à René TREGARO ont été prêtées lors de la journée pirogue à Douarnenez. Merci de bien vouloir les ramener à son propriétaire. Contact : 06.81.27.87.11

A VENDRE / A VENDRE / A VENDRE / A VENDRE / A VENDRE / A VENDRE

● K1 Surf Ski Icon - Marque Custom Kayak Oceanya - Année : Mars 2005 - Couleur Blanc.

Etat neuf - Equipé Championnat de France de Kayak de Mer - Prix : 1200 €uros

Contact : 06.64.54.20.87

● 1 Kayak Slalom type Reflex kevlarv renfort carbone et 1 Kayak Descente type gros Prijon Kevlar epoxy
Prix : 76 €uros chacun

Contact Gaëlle ou Jean Michel Régnier 02.99.69.60.33

● K1 slalom type quattro - excellent état - 0603136759 - 250 € à débattre

● 1 nc 12 à 1000 euros, 1 kl 13.5 à 1200 euros, 1 dériveur jet à 1500 euros, 1 moteur 9.9cv à 300 euros, 1 canoë 8 places démontable à 2000 euros, 1 katchiky ancien modèle à 800 euros, 2 kayaks indiana 2 à 900 euros, 5 canoës doubles à 300 euros, 2 tentes familiales 4 places à 150 euros, 1 remorque de route kayaks à 800 euros.

Contact François Lagrange, Sylvain Clément ou Florian Llido au 02.96.20.92.80

A ACHETER / A ACHETER / A ACHETER / A ACHETER / A ACHETER / A ACHETER

● Kayak slalom d'occasion (pour benjamins, minimes et cadets qui débutent en slalom)

Contact le Centre Nautique de Pleyben 02.98.73.34.69



LE B.I.C.K.

**Attention pensez à
votre
renouvellement
d'abonnement**

- Je m'abonne au B.I.C.K. (6 numéros).
- Je joins un chèque de 15 €uros à l'ordre du CRBCK.

NOM et Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ VILLE : _____

Coupon à renvoyer à :

Signature
CRBCK
Base Nautique Plaine de Baud
35, rue JM Huchet
35000 RENNES

MACK