

SEPTEMBRE 2008

le canoë-kayak

100 pour 100

Club

**LOISIR**

**COMPÉTITION**

**BIEN-ÊTRE**

**SENSATION**

**DÉCOUVERTE**

**ENVIRONNEMENT**



[www.ffck.org](http://www.ffck.org)



# LES 10 ATOUTS DU CANOË-KAYAK !

- 1 Un sport NATURE**  
Vous aimez le grand air et l'eau ? Torrents, rivières, lacs, mers... où que vous trempiez votre pagaie, vous découvrirez la richesse et la beauté de la nature et des espaces aquatiques.
- 2 Du BIEN-ÊTRE**  
Le kayak se pratique aussi en fitness... Rien de tel qu'une séance sur l'eau pour travailler son corps et se relaxer.
- 3 De belles SENSATIONS**  
Se laisser aller au fil de l'eau, glisser en kayak de vitesse, surfer des vagues ou dévaler des chutes, faire des expéditions lointaines... douces ou fortes, les sensations du canoë-kayak sont toujours belles.
- 4 Des VALEURS FORTES**  
Respect de l'environnement, solidarité, convivialité, humilité, authenticité et bien d'autres valeurs encore se partagent en club sur les courants, les vagues, ou simplement l'eau calme.
- 5 Un sport AU FÉMININ**  
En solo sur un bateau ou entre copines en équipage, toutes les disciplines de canoë-kayak sont accessibles au public féminin. La pirogue polynésienne ou le kayak-polo notamment remportent auprès des jeunes femmes un vif succès.
- 6 Une pratique ACCESSIBLE À TOUS**  
De 7 à 77 ans, seul, en famille, avec une bande d'amis ou en situation de handicap... laissez-vous embarquer !
- 7 Du LOISIR à la COMPÉTITION**  
Chacun ses goûts et chacun ses motivations. Pour le plaisir de la détente ou par goût pour la compétition, votre club saura répondre à toutes vos attentes.
- 8 Les PLAISIRS de L'EAU à proximité**  
Partout en France, au bord des rivières, des fleuves, des lacs et de la mer vivent et s'activent plus de 700 clubs. Il y a certainement près de chez vous, un club pour vous accueillir.
- 9 La SÉCURITÉ avant tout**  
En club, vous apprendrez à connaître les techniques de sécurité. Sur l'eau, vous comprendrez vite que chacun veille à sa propre sécurité et à celle des autres.
- 10 Le canoë-kayak, L'ESPRIT CLUB**  
Initiations, entraînements, randonnées, compétitions... dans un club, vous êtes sûr de pratiquer votre sport dans une bonne ambiance et dans les meilleures conditions d'encadrement. Inscrivez-vous vite.

# EAU CALME EAU VIVE MER...

## TOUS LES TERRAINS DE JEU SONT BONS !

### EAU CALME

*Un superbe lac, une belle rivière qui coule tranquillement, imaginez-vous en famille ou entre amis... c'est la détente absolue. Pagayer dans des eaux paisibles, admirer le paysage, partir en randonnées... Avec près de 20 000 km de chemins d'eau, le canoë-kayak est une source inépuisable de découverte et d'apaisement.*

#### *La course en ligne*

» Sur 200, 500 ou 1000 mètres, cette épreuve se pratique sur un plan d'eau avec 9 couloirs parallèles. La maîtrise exige finesse, puissance et équilibre. Le but est d'aller le plus vite... et surtout de passer la ligne d'arrivée en premier.

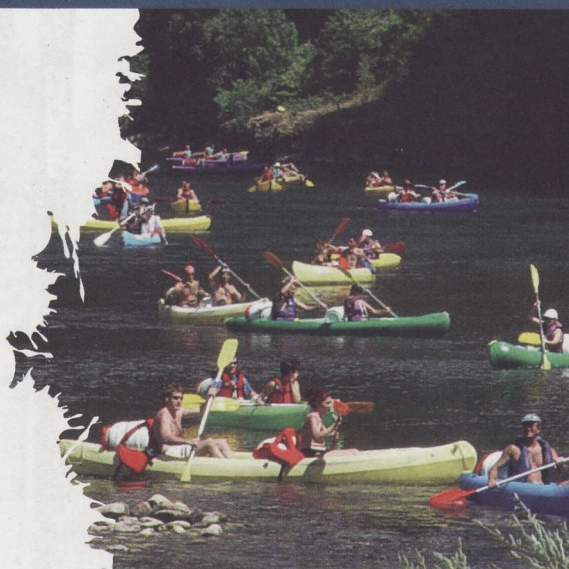
#### *La randonnée*

» C'est une belle façon de partir à l'aventure au fil de l'eau, en famille ou en groupe. Simple balade dans de beaux paysages ou randonnée culturelle de plusieurs jours... laissez-vous embarquer !

→ À découvrir aussi : le marathon, le dragon boat et le kayak-polo.

### EAU VIVE

*Si vous aimez sortir des sentiers battus et vous enfoncer en pleine nature, prenez place dans votre embarcation. Tous les parcours d'eau vive sont de superbes terrains d'aventure. Que ce soit sur des parcours de descentes dans les vallées des Alpes, des Pyrénées ou de tout autre massifs montagneux, ou sur les stades d'eau vive, à travers courants, vagues et rouleaux, le canoë-kayak permet de vivre des moments forts quel que soit votre niveau.*





### *Le slalom*

» Sur un parcours de slalom, de 18 ou 25 portes, la technique et l'anticipation sont nécessaires pour rechercher la trajectoire la plus rapide. Le gagnant est celui qui est allé le plus vite sans toucher de porte.

### *La descente de rivière sportive*

» Tout en découvrant la rivière et son environnement, la descente de rivière sportive est la discipline de prédilection pour apprendre à lire la rivière et les techniques de sécurité. Grâce à plusieurs types d'embarcations (canoë, kayak, raft, nage en eau vive, etc.), quel que soit votre niveau vous pouvez pratiquer !

→ À découvrir aussi : la descente, le freestyle, la haute rivière.



## MER

*Manche, Atlantique, Méditerranée... La France propose de fabuleuses aires de jeux. Glisser sur des vagues et jouer dans les rouleaux, redécouvrir les côtes, ou rejoindre les calanques, le kayak de mer est idéal pour s'évader facilement et s'éloigner de la plage et de la foule.*

### *Le kayak de mer*

» Prenez le large pour des balades ou randonnées, en kayak monoplace, biplace ou en pirogue, avec vos enfants ou en groupe organisé. Vous explorerez les paysages côtiers et le milieu marin.

### *Le merathon*

» Parcours de 15 à 40 km, en merathon le sens marin permettra de faire le meilleur choix d'itinéraire. Cela exige d'avoir de l'endurance, le sens de l'orientation et de la navigation pour arriver le premier.

→ À découvrir aussi : les pirogues ou VA'A et le wave-ski.





# Pagaies BLANCHES, JAUNES, VERTES, BLEUES, ROUGES, NOIRES, IL Y A DE LA COULEUR SUR L'EAU



*Le ski a ses étoiles,  
la natation ses  
tritons, le judo  
ses ceintures... le  
canoë-kayak et les  
disciplines associées  
ont également  
leur méthode  
d'enseignement et  
d'évaluation d'un  
niveau de pratique :  
c'est la méthode  
Pagaies Couleurs.*



## Toute une palette de couleurs...

De blanc pour le débutant jusqu'à noir pour l'expert, la méthode Pagaies Couleurs permet d'aider les moniteurs dans leurs formations et les pagayeurs dans leurs progressions. Conçue par la Fédération Française de Canoë-Kayak\*, la nouvelle version de Pagaies Couleurs comprend ainsi une palette d'outils pédagogiques visant à établir l'évolution des pratiquants sur trois thèmes (technique, sécurité et environnement), que ce soit en eau calme, vive et mer.

## ... pour plus de plaisir

Parce que le canoë-kayak se vit dans un milieu très riche et parfois complexe, Pagaies Couleurs vous apprendra à bien connaître et respecter la

nature et l'environnement. Dans un club, vous mettrez également en pratique toutes les règles de sécurité pour vous-même et ceux qui vous entourent. De la pagaie blanche à la pagaie noire, chacun d'entre vous fera obligatoirement des progrès, et quels que soient votre motivation et votre niveau de pratique, le canoë-kayak saura satisfaire votre besoin de détente, d'évasion ou de sport.



DES VALEURS QUI NOUS RASSEMBLENT



## TONY ESTANGUET → DOUBLE CHAMPION OLYMPIQUE 2000 ET 2004

### “Mes médailles, je les dois aussi à mon club”

#### *Tony, peux-tu nous raconter tes débuts ?*

C'est avant tout une histoire de famille. Je regardais depuis le bord de l'eau mes aînés pratiquer, mes frères et mon père. L'eau m'attirait et j'avais très envie de faire comme eux. La première fois, j'avais à peine 5 ans, c'était en canoë biplace avec mon père. J'ai tout de suite ressenti une grande liberté !

#### *C'est devenu ta passion, dis-nous pourquoi...*

Au début, c'était vraiment ludique, puis dès que je naviguais, j'appréciais vraiment la notion d'autonomie, d'évasion. La relation étroite avec la nature m'a fait adorer cette activité ! De plus, naviguer sur l'eau, c'est sans fin. Jamais de routine ! On est toujours surpris par l'eau... un élément indomptable.

#### *Quel rôle joue ton club dans la pratique de ta discipline et dans ta vie personnelle ?*

Depuis ma première licence, je suis licencié dans le même club... et la vie de ce club tient une grande place dans ma réussite. Enfant, dès que j'y suis entré, j'ai aimé son ambiance et ses animations. J'avais mes

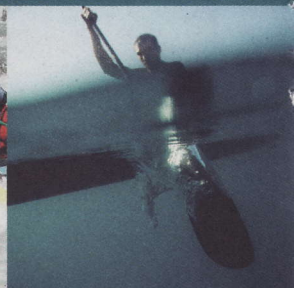
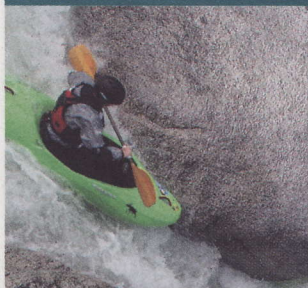
copains, je m'amusais, et ensuite j'allais naviguer. Mon club, c'était ma deuxième famille et il m'a réellement permis de progresser. Oui, les groupes de niveaux me motivaient pour rejoindre les meilleurs. Les entraîneurs de mon club ont su me donner le goût de la performance... Aujourd'hui, je les en remercie.

#### *Pourquoi conseilles-tu aux jeunes et aux familles de venir pratiquer le canoë-kayak dans un club ?*

Pratiquer dans un club, c'est une garantie de sécurité et de qualité. Le club transmet des valeurs et la notion d'équipe. Le contact avec la nature et la sécurité sont appris dans les clubs et c'est grâce à leurs structures qu'il est facile de pratiquer, soit en compétition soit en loisir.

Authenticité, convivialité, humilité, polyvalence... je trouve que ce sont les valeurs essentielles de ce sport. Maintenant, pratiquer en mer, en eau calme ou en eau vive, en compétition ou loisir, c'est à chacun ses goûts... tout est merveilleux !

# Pour GOÛTER AU SENTIMENT DE LIBERTÉ...



Un club de canoë-kayak est un lieu privilégié pour naviguer en toute liberté dans un cadre organisé.

Toute l'année, salariés ou bénévoles des clubs et de leurs comités départementaux et régionaux s'engagent et s'investissent dans de nombreuses missions permettant d'offrir et faire vivre le meilleur du canoë-kayak au plus grand nombre de pratiquants permanents ou occasionnels :

»» Défense de l'accès et aux sites de pratiques pour tous.

»» Formation des pratiquants, avec la méthode Pagaies Couleurs...

»» Formation des cadres : initiateurs, moniteurs, entraîneurs, juges arbitres, formation sécurité et environnement...

»» Aménagement des locaux et des sites de pratique : signalétique, pass à canoë...

»» Animations sportives et de loisirs : chaque année, plus de 800 compétitions et manifestations de loisirs sont proposées.

»» Organisation de grands événements internationaux.

»» Aide aux sportifs de haut niveau et aux équipes de France.

»» Garantie d'assurance : couverture en responsabilité civile et individuelle dommages corporels.

»» Communication et information : site fédéral [www.ffck.org](http://www.ffck.org), sites Internet régionaux (comités, clubs), bulletins Canoë-Kayak Information, Carte IGN kayak en France...

Tous ces services ont pour but majeur de vous faire goûter au sentiment de liberté que procure la pratique du canoë-kayak et ceci dans les meilleures conditions de pratique.

Fédération Française de Canoë-Kayak  
87, quai de la Marne  
94344 Joinville-le-Pont Cedex  
[www.ffck.org](http://www.ffck.org)