

L'écho du canal

Bulletin d'information de la société
Nautique de Caen et du Calvados
juin 2002

rédacteur : D Blandamour

Sommaire

UN POINT SUR LES CHAMPIONNATS

APRÈS UNE SORTIE ;

LES ÉTIREMENTS (PREMIÈRE PARTIE)

ACTIVITÉ LOISIR ;

SEPT FILLES, TROIS GARÇONS DANS LE GOLFE DU MORBIHAN.

EN SEPTEMBRE

DISPARITION DU DOYEN DES RAMEURS

EN BREF

UN POINT SUR LES CHAMPIONNATS

Sur les régates régionales de Laval, de Vernon et du Havre, on peut noter les performances de nos rameurs ;

Anne-lise Morice chez les minimes filles

Barbara Dolley, Carine Potin, Pascale Potin et Véronique Robert en 4 X seniors dames.

Hugues Delaunay et Félix Lubin en 2 X minimes garçons.

Gaspart Durand, Jordan James, Michaël Leonard et Jonathan San Jose en 4 X minimes garçons

Jérémy Brunet, Auguste Colin, Yann Skladanek et Benoît Tapon en 4 X cadets hommes.

Mathieu Chapron, Nicolas Degrenne, Edouard Oger et Antoine Mevel en 4 – seniors hommes.

Thomas Le Mener, Renaud Legrigeois, Pierre Lenoir, Aldéric Madelaine et Romain Paignon comme barreur en 4 + seniors hommes.

Les 4 et 5 mai se déroulait la Coupe de France. La ligue de Normandie a obtenu plusieurs médailles avec des équipages comportant des rameurs caennais.

Une première place en 8+ pour les cadets hommes avec Auguste Colin, Yann Skladanek, Benoît Tapon et Romain Paignon comme barreur.

Une troisième place pour le 4x juniors hommes avec Charles Ballière.

Ce week-end le double minime garçon participe au championnat de France.

Le week-end suivant, deux bateaux sont en compétition ;

Le quatre de couple cadet dont la composition a du être modifiée après la blessure d'Auguste Colin qui sera remplacé par Dimitri Cuiret un double junior avec Charles Ballière et Grégory Voivenel.

LES ÉTIREMENTS

Il est bon, après une séance d'aviron, de pratiquer quelques étirements. N'étant pas un spécialiste, j'ai demandé conseil à C. Potin. Je vous propose, pour commencer, quelques exercices pour le dos.

Premier exercice



Saisir le genou avec la main opposée et tirer en diagonale vers l'épaule du même côté que la main (les spécialistes noteront que cet étirement permet l'allongement des muscles pelvi-

trochantériens).

Second exercice

Poignet en flexion, doigts vers l'extérieur, mettre en traction les muscles du tronc-membres supérieur.

Le bras supérieur glisse le long de l'oreille et le bras inférieur glisse le long du grand trochanter (voir première figure) ; en maintenant la traction

sur les bras, enrrouler le dos pour allonger les muscles postérieurs

du tronc (voir seconde figure).



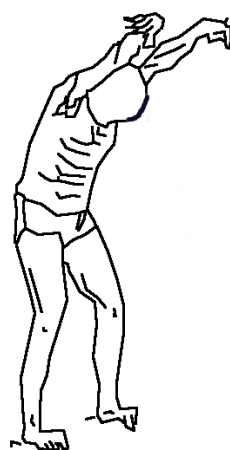
Troisième exercice

Cet étirement permet un délassement total

Les pieds doivent être écartés de la largeur du bassin et les genoux fléchis de 20°

Les bras glissent le long des oreilles

Il faut tirer sur les bras en s'auto-agrandissant Les orteils doivent s'ancrer dans le sol.

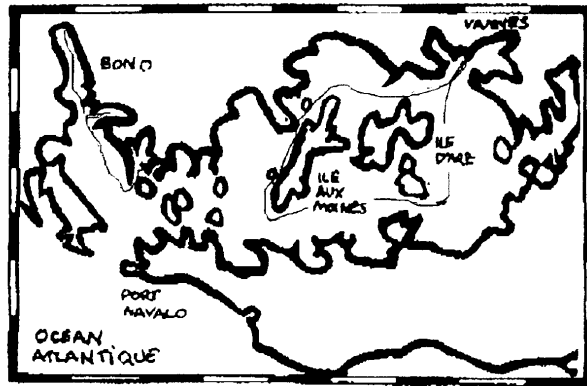


SEPT FILLES, TROIS
GARÇONS DANS LE
GOLFE DU
MORBIHAN.

Notre aventure débute par une séance pratique avec Aldéric pour apprendre à démonter les bateaux pour le transport, les attacher sur la remorque et vérifier le matériel ; un apprentissage rapide que notre petit groupe fait de bonne humeur. Quelques tours de sangles plus tard, tout est fin prêt pour le grand départ. Certes, les bateaux sont splendides avec leur pointe repeinte mais c'est

sans compter la prise électrique de la remorque qui a décidé de nous jouer des tours... malgré le temps passé par Gaylord à y user ses nerfs. Une fois réparée, nous partons et après 6 heures de route (c'est loin le Morbihan...) nous sommes enfin au Pays des Elfes et autres Fées. Nuit rapide dans un camping amélioré, queue au petit déj et départ pour cette première journée. Le parking est étroit mais tout le monde s'attèle à décharger rapidement les bateaux de la remorque pour les préparer. Excitation et suspense sont au rendez-vous. Après le briefing, le moment est venu de partir : 500 m à pied à porter les bateaux et mise à l'eau à partir d'une plage. C'est loin d'être académique mais ça marche tout de même assez bien. Fins prêts dans notre bateau et mouillés jusqu'aux cuisses mais heureux d'être là et de partir à la découverte du Golfe. La mer nous impressionne car mine de rien, ça bouge plus que sur le canal.

Après quelques vagues bien mouillées (étrange), arrêt sur une île déserte pour le déjeuner. Bain pour certains, repos pour d'autres et l'après-midi revient vite avec son départ, ses courants (bien négociés, soit dit en passant la barreuse était exceptionnelle), son arrivée en grande pompe sur notre lieu de départ : la Presqu'île de Conleau Pot offert par le club de Vannes ; huîtres et vin blanc nous mettent en condition pour porter les bateaux, les redémonter et les replacer sur la remorque. La soirée passe vite entre le pot pris au bord de la mer (encore...), les diversions digestives de "certaines", la queue aux douches, (normal, il n'y a que 4 douches pour 200 rameurs), la soirée continue en chansons et dans une ambiance bonne enfant avec un dîner bien mérité. Nuit encore plus courte que la précédente, queue au petit déj et de nouveau le départ. Cette fois nous sommes bon derniers, la route n'est pas très Claire mais



Golfe du Morbihan :

- 1^{er} jour : tour de l'île au Moines et de l'île d'Arz (27 km)
- 2^{ème} jour : Rivière d'Auray (20 km dont 3000 m course « la Patache »)



équipage, quant à lui, se prépare à vivre ce grand moment. Départ arrêté en ligne, il faut barrer serré pour se faire une place, partir dans les premiers pour négocier au mieux les méandres et la petite largeur de la rivière d'Auray. Sueur et encouragements sont de mise et le pont matérialisant la fin, arrive enfin au grand soulagement des jambes de tous mais avec le bonheur d'avoir réussi notre challenge : doubler un équipage de filles. Arrimage des bateaux au ponton du port de St Goustan, visite et farniente et nous voilà repartis. Retour tranquille mais la fatigue commence à se faire sentir. Notre petite plage en pente se fait attendre ; il faut reporter les bateaux. Bizarre, ils sont plus lourds que d'habitude : le chariot est de nouveau très apprécié. Avec une méticulosité peu commune, tout le monde participe activement et ce, malgré la fatigue bien présente, au démontage et rangement des bateaux sur la remorque. Le week-end se termine avec une dernière fois la queue aux douches, un repas bien apprécié et un problème électrique qui persiste. Heureusement, nos hommes sont là et tout repart dans l'ordre pour 6 nouvelles heures de route : ça nous donne un peu de temps pour atterrir et nous remémorer tous ces bons moments passés ensemble sous le soleil et dans un cadre magnifique, en compagnie de 40 équipages venus de toute la France. Merci au club de Vannes qui nous a guidés sur l'eau et dont la présence ne s'est jamais démentie (et pour ses T-shirt souvenir aussi). Un week-end qui a filé rapidement dans la joie et la bonne humeur et que tous sont prêts à recommencer. Là-bas ou ailleurs.

Mylène, Christine, Cécile, Claire, Nadia, Sophie, Michelle et trois hommes courageux : Franck, Stéphane et Jean-François.

nous arrivons tout de même à la pointe de Berchis, loin, très loin de notre lieu d'embarquement. Re-préparation des bateaux, briefing, nous faisons jouer la solidarité car la distance et l'accès à la plage sont difficiles. Vive les chariots... Départ en douceur en nous méfiant des courants, puis ballade sur une mer beaucoup plus calme que la veille. Arrêt au port du Bono pour prendre le départ de "la Patache", course de 3000 m, incluse dans le programme. Tout le monde a envie d'y participer, les plus impatientes se trompent en même temps que des équipages redoutables (physiquement) et ratent le départ. Le second

EN SEPTEMBRE

Dans le cadre de la biennale de la mer, le club d'aviron de Caen participe aux animations.

Le 7 septembre dans le bassin Saint-Pierre nous proposerons une attraction qui est toujours très appréciée ; le ski nautique.

Nouveauté, le 8 masculin devrait tirer 2 skieuses.

Le 8 septembre ;

A partir de 10 h, des baptêmes d'aviron seront proposés.

A partir de 14 h, courses d'aviron sur 500 m en face du club. Les équipes devraient s'affronter, non seulement en 8 mais aussi 4X et 4+. De nombreuses équipes sont attendues ; Elles viennent principalement de l'Ouest mais aussi des villes jumelles de Caen.

Pour organiser l'encadrement, la sécurité, tenir les stands ou pour héberger les équipes invitées, nous avons besoin de bénévoles ; n'hésitez pas à contacter l'un des membres du comité directeur.

DISPARITION DU DOYEN DES RAMEURS

Né en 1908, doyen de la société nautique, Elie Barthe nous a quitté dans la nuit du 27 mars.

Membre de la société dès le début des années 20, il débuta comme barreur puis participa à de nombreuses régates normandes en deux et quatre yole ainsi qu'en huit.

Elu au comité directeur dans les années 70, il forma de nombreux jeunes rameurs qui ont gardé un souvenir vivace de son enseignement.

Il pratiqua l'aviron jusqu'à près de 85 ans dans son skiff qu'il avait acheté puis légué à notre club. De nombreux rameurs se souviennent de ses dernières compétitions à Rouen, il y a 20 ans, où il fit le spectacle au vu de son âge avancé.

Le dimanche 27 février dernier, il était encore présent à la tête de rivière régionale.

Avec les membres du comité directeur, nous l'avons accompagné dans une cérémonie dépouillée et émouvante où le recueillement nous rapprocha encore une fois de notre doyen.

Daniel Transon

Reprenant une tradition très ancienne, le comité directeur a décidé de donner son nom à l'un des bateaux du club. Une émouvante cérémonie s'est déroulée, au mois de mai, en présence de ses enfants.

EN BREF

La fréquence de parution de ce bulletin étant faible et la date de parution aléatoire, les nouvelles qui apparaissent dans cette section peuvent vous sembler légèrement décalées. Elles me semblent cependant importantes.

Bruno dont la gentillesse et l'accueil ne pouvaient pas être pris en défaut, a souhaité prendre un nouveau départ ; il travaille maintenant pour une société de surveillance.

Le club a recruté Gaylord pour le remplacer. Celui-ci découvre progressivement l'aviron. En attendant de devenir un spécialiste de ce sport, celui-ci assure la sécurité du plan, la réparation des bateaux (où son habileté manuelle est appréciée) et l'entretien des locaux.

Malgré un temps quelque peu menaçant, le barbecue du club a connu un grand succès (plus d'une centaine de participants). Un grand merci à Madame Madeleine et son équipe qui ont assuré l'intendance et rôtisseurs ; Jean_Jacques Michels et François Bienvenue.

Aldéric qui dirige la base depuis son retour du service militaire (dans les pompiers de Paris) vient de réussir le concours de sapeur-pompier. L'écho du canal lui adresse toutes ses félicitations. Il est en attente d'une affectation. Le comité directeur a entamé des recherches pour lui trouver un successeur.

Au cours d'un week-end du mois d'août doit se dérouler le raid Cherbourg-Saint-Vaast la Hougue. Si vous êtes intéressé, contactez rapidement Carine Potin.

A inscrire sur vos tablettes ;

La date de la traversée de Paris et du grand national est fixée ; c'est le 29 septembre. Cette année le grand national se déroulera dans Paris.