



l'écho du canal

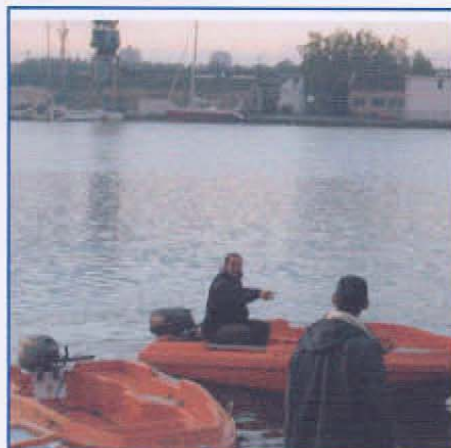
Chef de base

Pour ceux qui n'ont pas suivi l'actualité du club, Ykhlef MORVAN est notre nouveau chef de base. Nous sommes très heureux de l'accueillir et nous vous signalons par là-même que vous êtes invités à participer à des **scéances de musculation** tous les **jeudis à 18 h.**



Journée Aviron

Nous vous rappelons qu'il y aura une journée Aviron le **samedi 8 novembre** avec le fameux **4000 m** (préparez-vous !) et la **soirée choucroute.**



Le mot du chef de base

La Société Nautique de Caen Aviron a besoin d'être connue et reconnue !

Notre sport sur le plan national, mais également local, souffre d'une très faible médiatisation. Effectivement, seules les épreuves mondiales une fois par an et les jeux Olympiques tous les quatre ans intéressent les journalistes sportifs. Mais encore faut-il que les médailles soient au rendez-vous.

C'est pourquoi un débat d'idées pourrait être organisé à l'intérieur même de notre association pour permettre à chaque sociétaire d'apporter une réflexion personnelle sur des questions de fond comme :

- L'aviron peut-il être connu et reconnu par la population caennaise ?
- Pourquoi notre sport intéresse-t-il de moins en moins les jeunes ?
- L'aviron de compétition chez les femmes, oui. Mais où sont les filles ? Que veulent-elles ? Que font-elles ?

Je reste à votre disposition pour écouter vos idées et suggestions, pour débattre ensemble. Affaire à suivre....



RANDONNÉ AVIRON
10^e Edition de la descente
du Cher à l'aviron.

Conditions météorologiques idéales, un accueil et une logistique orchestrés par une organisation très efficace lors de cette 10^e édition, les 13 et 14 septembre dernier..

Pour cause de barrages et d'écluses endommagés par les crues des années précédentes, la descente du Cher s'est transformée en une randonnée au départ de TOURS pour remonter jusqu'à CHENON-

CEAUX le premier jour et retour sur TOURS le dimanche.

Un équipage de 5 personnes représentait le club, sur les 32 engagés.



Un parcours original puisque ponctué de passage de 5 écluses à la montée comme à la des-

cente avec une technique très au point pour faire rentrer à chaque vague 6 yoles dans des écluses larges d'environ 4 m et longues d'environ 25. Il y eu aussi ce moment très privilégié du passage sous le pont du château de Chenonceaux.

L'hébergement en chambre d'hôte au château de RAZAY fut très apprécié après une première journée passée sur l'eau.

Cette randonnée est sans aucun doute à retenir pour les prochaines sorties loisirs.

Alain Bersin

Les Fondateurs

On allait voir ce qu'on allait voir !

Troisième édition de cette course pour 8 de couple ou de pointe (pour nos nouveaux adhérents : pointe un aviron, couple deux avirons). Premier rendez-vous important de la saison. Reprise de l'entraînement assez sérieux après les vacances. Nous n'irons pas jusqu'à dire que chacun avait retrouvé son poids de forme ; pour résumer, pas encore affûtés, mais pas du tout émoussés.

Belle météo ce samedi matin. Installation des bateaux sur la remorque sans anicroche. Voyage vers Paris dans une voiture confortable avec une partie de l'équipage ; conversations de bon aloi, humour et raillerie qui ont fait une réputation enviée à notre bateau.

Repas convivial où il ne s'est absolument rien passé de notable, vraiment rien !?

Remontage de notre bateau (UNE clé de dix pour huit). Mise à l'eau, descente le long de l'île de la Jatte vers la ligne de départ, quelques exercices habituels et un début de concentration. Bref, comme disaient les indiens, c'était

un beau jour pour mourir.

Et voilà déjà le bateau des commissaires ; demi-tour, voici les adversaires d'un jour. Départ lancé et ça y est. Top! Pour 3750 mètres à contre courant, de concentration, de renvoi de mains, de bascule du tronc, coulisse décélérée, mise au carré, prise d'eau, jambes etc... et ça fait mal partout !

Nous pensons, sans conteste, avoir fait un des plus beaux 3000 mètres de notre histoire ! Pour les derniers 750 mètres, il faut prendre conscience de l'état de l'équipage. Pour ma part, j'avais l'impression de ramer avec 7 Monica Sélès. On se demande si l'eau de la Seine ne se gélifie pas, ou si l'on ne remonte pas une cascade !

Le Capitaine (Maître nage, notre entraîneur dévoué et écouté) fait ce qu'il doit faire dans cette situation, nous encourage, nous conseille vivement, bref, il nous engueule ! Et ça dure, ça dure, encore et encore jusqu'au coup de trompette salvateur. Congratulations avec celui qui est devant ou derrière, en espérant qu'on ait l'air un peu plus brillant (c'est-à-dire un peu moins détruit).

Retour au ponton sans beaucoup de bavardages.

Démontage du bateau, changement interrompu pour soutenir l'autre bateau du club qui termine sa course.

Attente des résultats sur lesquels nous ne reviendrons pas ; ceux que ça intéresse pourront les consulter au tableau d'affichage.

Les objectifs ne sont pas atteints, comme on dit dans la « World Company » (Oueurld Compagnie). Mais la journée a été géniale, le plaisir de ramer toujours le même. Une mention spéciale de la part de l'équipage, à notre barreur. Merci au club et à l'année prochaine, où, pas de doute, ça va faire mal.

Jean-Luc



NB : ne servez jamais de sauce au curry à Jean-Luc. Cela entraîne chez lui un comportement bizarre, comme s'il ne maîtrisait plus ses gestes.

Philippe

TRAVERSEE DE PARIS 2003



3 Yolettes du club y ont participé

Janine DIET
Annie BIENVENUE
François VARIERAS
Philippe CASIER
François BIENVENUE
Katel PENVEN
Émeline HOUEL
Stéphanie BOUTEILLER
Didier FLEURY
David LESCARMONTIER
Claire KERDAFFEC
Mathilde DE COUPIGNY
Serge MANSON
Guillaume DUVAL
Romuald GAUDRY

Samedi 27 septembre après la séance de plaisir du matin, chargement et arrimage des yolettes sur la remorque du club. Vers 14 heures, la remorque est attelée à la voiture de Claire qui avec son mari et Philippe pour écuyer, prend la route de Paris. Romuald et ses comparses les rejoignent à l'entrée de la capitale, le reste de la troupe usant des facilités de la SNCF.

Aux environs de 19 heures, les 3 yolettes sont armées, prêtes à la mise à l'eau à l'ombre du pont de Charenton, à 10 mètres du ponton d'embarquement, joli travail. Toute l'équipée se retrouve chez Janine qui, non contente de s'être occupée de la réservation des chambres d'hôtel et du restaurant, nous avait convié à un pot de l'amitié avant le repas du soir dans un restaurant du Palais Royal. Ambiance chaleureuse et l'on se quitte avec un rendez-vous à 7 heures dimanche matin.

La RATP nous joue des tours en fermant la ligne 14 qui devait nous conduire à Bercy et c'est vers 7 heures et demie que, sans perdre de temps, la première yolette se retrouve à flot malgré la cohue. Le temps est beau

avec un petit vent de nord-ouest et c'est sous un ciel rougissant que le départ est donné à 8 heures.

Dans notre yolette, Janine à la barre, nous drive avec maestria dans la cohue du départ. Nous maintenons un bon rythme pendant la descente de la Seine. Le spectacle vaut le déplacement et les 3 yolettes du club se retrouvent au pont de Grenelle une heure plus tard.

Le ciel s'est voilé et nous avons même droit à un peu de bruine pendant la remontée. Le courant n'est pas très fort mais déjà quelques bateaux-mouches et péniches se mêlent à notre armada de frêles embarcations sans problème.

Le pont de Bercy est passé vers 10 heures 05 et une longue file d'attente se forme pour la mise à terre. A 12 heures 30, les yolettes sont chargés

Commence alors une longue attente pour accéder au casse-croûte dans une ambiance très conviviale. Le temps passe vite et il faut prendre la route du retour en se disant: *"allez on recommence l'année prochaine."*



Ont participé Jean-Jacques,
François, Carmen, Yklhef, Jean-Luc,
Philippe, Alain et Daniel

Compétition

CALENDRIER 2003/2004	
du mois d'octobre au mois de mars	
26/10/03	Contrôle d'entraînement (4 000 m en skiff) à CAEN (cadets/juniors/seniors)
28 au 31/10/03	Stage de la Toussaint au club (cadets/juniors/seniors)
08/11/03	Régates du club (4 000 m) Pour tous
08/11/03	Soirée du club Pour tous
16/11/03	Stage minimes au club
22/11/03	Brevets de rameurs (Bronze et Argent) (minimes /cadets)
23/11/03	Tête de Rivière de MEULAN LES MUREAUX (4 500 m) (cadets/juniors/seniors)
30/11/03	Journée nationale du 8 + (initiation) à CAEN Pour tous
06/12/03	Test footing (sur piste) : 1 500 m et 3 000 m (cadets/juniors/seniors)
13/12/03	Test ergomètre à CAEN : 1 000 m et 2 000 m (minimes /cadets/juniors/seniors)
21/12/03	Régates de Noël en yolette (500 m) à CAEN Pour tous
15/02/04	Tête de Rivière de Ligue à CAEN (4 000 m) (loisirs/minimes/cadets/juniors/seniors)
07/03/04	Tête de Rivière de Zone : 6 000 m et 4 000 m à CAEN (cadets/juniors/seniors)
28/03/04	Championnats de Zone de bateaux courts à MANTES LA JOLIE OU VAIRES S/MARNE 1 X et 2 - (juniors/seniors)

Le mot du médecin

Lutte contre la déshydratation:

La pratique de tout sport de façon relativement intensive aboutit naturellement à des pertes hydriques importantes liées à la transpiration. Ces pertes sont directement corrélées au climat. Quand il fait froid et sec, les

pertes sont minimales, ce qui va être le cas en hiver ; par contre, dès que la température ambiante augmente, les pertes s'accroissent de façon importante.

Or, les pertes hydriques ne sont pas ressenties immé-

diatement, car la sensation de soif est assez tardive. Il est donc important de boire avant de commencer une sortie et d'emmener de l'eau pour boire dès que la sensation de soif se fait sentir.

JJ Michels