



Espérance canoë Decize Saint Léger Des Vignes
BP 20039 Chemin Des Olympiades 58301 Decize Cedex
Tel : 03 86 77 12 29 E'MAIL : canoec.club.decize@orange.fr
Web: esperance.canoe.free.fr



ESPERANCE CANOË MAGAZINE

N°1 /2010

LE MOT DU PRESIDENT :

2009 / 2010 sera une saison chargée pour les membres de l'Espérance canoë Decize Saint Léger Des Vignes. Avec les organisations d'un sélectif national marathon, en vue de préparer les championnats de France 2011 et les 42èmes régates internationales, les bénévoles seront bien occupés. Je suis certain que nous saurons relever ces défis.

Sur le plan des satisfactions, l'école de pagaies devrait remporter haut la main le titre de champion de la Nièvre pour la 7ème année consécutive. Un grand bravo à nos jeunes pousses ainsi qu'à l'équipe d'encadrement, emmenés par un Michel plus jeune que jamais lorsqu'il est avec « ses petits ». Cette année des parents sont venus prêter mains fortes pour l'encadrement des entraînements et sur les compétitions, au nom du comité directeur un grand « MERCI ». Je n'oublierai pas nos sélectionnés dans les différents collectifs France, Adeline, Kévin et Sylvain qui nous l'espérons porteront haut les couleurs de la France et l'image de leur club.

J'en terminerai en lançant un appel aux bénévoles pour l'organisation des régates internationales des 26 et 27 juin. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues. Même si vous n'avez que quelques heures à nous consacrer, vous serez utiles à l'organisation et participerez au succès de cette organisation.

Daniel BONIN

EDITO

Chers amis,

Le Comité Directeur de l'Espérance Canoë Decize – Saint Léger des Vignes a décidé de faire revivre un journal à destination des sportifs, des parents et des amis de notre club. Nous vous le proposons comme un vecteur d'information et de communication entre tous, en complément du site Internet. Nous espérons que rapidement vous puissiez y trouver un certain nombre de renseignements dont chacun de nous a besoin. L'Espérance Canoë Magazine attend vos contributions et vos remarques afin d'enrichir son contenu et rendre durable sa publication.

Amitiés sportives

Le Comité Éditorial

POUR MEMOIRE

Information importante

Pour les compétiteurs voulant tenter leur chance d'entrer en équipe de France pour 2011, les premiers tests auront lieu le 5 septembre à Vaires sur Marnes. Il s'agira de tests bateau sur 200 et 2000m.

Il faudra mettre à profit le mois d'Août pour naviguer.



COMPOSITION DU COMITE DIRECTEUR

Président d'Honneur: Jean **LEPRON**

Wladyslaw **MIELCAREK**

Président : Daniel **BONIN**

Vice présidents : Alain **LONGEAT**, René **SAUNIER**

Secrétaire: Sandrine **WAGNER**

Trésorier : Christine **PRIEUR**

Trésorier Adjoint : Marie-Madeleine **BLOT**

Membres : David **HUARD**

Guillaume **LANOIZELEE**

Cyril **METIER**

Brice **MUKENSTURN**

Jean Jacques **MUKENSTURN**

Les prochaines dates à retenir :

- Régates internationales de DECIZE : 26 et 27 JUIN
- Stage terminal à Chaumeçon : du 30 JUIN au 4 JUILLET
- Championnats de France Vitesse : du 8 au 11 JUILLET
- Bateaux illuminés pour le feu d'artifice du 14 JUILLET à Decize → Vous pouvez vous inscrire pour le repas auprès des membres de l'AAAEC ou au club
- Bateaux illuminés pour la fête de St Léger Des Vignes le 22 Août → Vous pouvez vous inscrire pour le repas au club



Section Compétition

Le week-end Pascal a été consacré aux championnats de France de fond sur 5000 mètres pour les sociétaires de l'Espérance Canoë Decize Saint Léger. La météo n'aura pas été clémente avec pluie, grêle et vent sur tout le week-end.

Malgré cela, nos athlètes ont réussi de belles performances qui ont placé le club sur la 3ème marche du podium au classement général des clubs.

Une mention à nos médaillés d'argent du C4 senior, Bérout Jérôme, Crotté Kévin, Perrot Florent, Joyeux Julien, médaillés de bronze Adeline Morel en K1 dame senior et Sylvain Bonin en C1 homme cadet.

**Championnats de
France de fond à
Belfort**

§§§§§§

Les championnats de Bourgogne vitesse se sont déroulés à BAYES, organisés par le club de Nevers. Des poussins aux seniors, pratiquement toutes les composantes du club étaient engagés. Avec 17 titres de champion de Bourgogne, 7 médailles d'argent et 6 médailles de bronze, le club remporte tous les classements par équipes.

**Championnats de
Bourgogne de
Vitesse**

§§§§§§§

**LES PIGES
2010**

Après les « piges », courses de sélection pour les équipes de France vitesse, 2 athlètes de l'ECD ont gagné leur place en équipe : Adeline MOREL en équipe de France senior, bien qu'elle n'ait 19 ans et qu'à son âge on intègre habituellement l'équipe des moins de 23 ans, et Kévin MARCELOT qui rejoint l'équipe de France junior canoë. A eux, il faut ajouter Sylvain BONIN qui avec sa place de 3ème aux France de fond a gagné sa sélection avec les moins de 17ans.

§§§§§§§

Le weekend de 1^{er} mai les athlètes de l'Espérance canoë étaient engagés sur une sélective nationale vitesse afin de marquer des points en vue des championnats de France vitesse de juillet à Boulogne sur Mer.

La pluie a quelque peu gâché cette compétition, mais les résultats du groupe sont plutôt bons dans l'ensemble. Une belle prestation des cadettes en mono et équipages. Avec encore un peu de travail nous pouvons envisager des finales et pourquoi pas des podiums aux Championnats de France à Boulogne sur Mer.

Le classement général des clubs est remporté par l'ECD.

**Sélectif national
vitesse N° 1 à
BROGNARD
le 1^{er} mai**

§§§§§§§

**Sélectif national
vitesse N° 2 à
GERARDMER
les 5 et 6 juin**

Le sélectif national vitesse N° 2 s'est déroulé à GERARDMER. Cette compétition a servi à qualifier les derniers bateaux pour les France de vitesse à Boulogne sur Mer.

C'est sous le soleil que se sont déroulées les courses. Une nouvelle fois le club a gagné le classement général.

Les minimes étaient engagés sous les couleurs de l'équipe de Bourgogne, 8 jeunes du club étaient sélectionnés, mais seulement 5 ont fait le déplacement.

Nos internationaux

Coupe du monde à VICHY du 7 au 9 mai

Après avoir gagné ses galons de membre de l'équipe de France senior dame à Mantes La Jolie, Adeline Morel était engagée en K4 sur cette coupe du monde.

Avec ses équipières, elles terminent 5^{ème} en finale A. une très belle performance pour un bateau qui n'avait qu'une semaine de travail en commun. Cette embarcation est qualifiable pour les jeux olympiques de 2012 à Londres. (Ses partenaires de club se sont déplacés en masse pour la supporter, voir article plus bas dans cet éditio)



§§§§§§§

Les équipes de France junior et moins de 23 ans étaient engagées sur les Régates internationale de Boulogne sur Mer. Kévin Marcelot était engagé en C2 avec Barnabé LEFEVRE (Auxerre), sur 1000 et 500m, ils terminent 2^{ème} sur 1000m et 1^{er} sur 500m. Sur ces régates une sélection club élite Bourgogne qui réunissait les meilleurs bourguignons était aussi engagée. Parmi ces bourguignons, 6 membres de l'ECD : Emilie Renoud Grappin, Sylvain Bonin, Jérôme Bérout, Kévin Crotté Brault, Julien Joyeux et Florent Perrot. Le C4 senior a été médaillé.

Régates Internationales de Boulogne Sur Mer Les 15 et 16 mai

Régates Internationales de Piest'Any (Slovaquie) Les 22 et 23 mai

Les équipes de France junior et moins de 17 ans étaient engagées à Piest'Any en Slovaquie. Kévin Marcelot termine 1^{er} en finale B sur 200 m. Sylvain Bonin termine 2^{ème} en C2, associé à Eliot Coutou, sur 200 et 2000 m.



Information générale

Votre cotisation licence comprend :

- 50 % de votre cotisation est reversée à la fédération française de canoë kayak (part fédérale FFCK).

Les services apportés par le club :

1. L'encadrement technique des entraînements : l'entraîneur est salarié à temps plein du club.
2. Le club assure, dans la mesure du possible, les déplacements sur les lieux de compétitions et stages en minibus. Dans certains cas les parents pourront être mis à contribution afin d'assurer ce transport.

Le club n'a aucune obligation de transporter des accompagnants, cela se fera seulement si des places sont disponibles. La priorité sera toujours donnée aux compétiteurs et juges.

3. Le club assure l'hébergement sur les lieux de compétitions et stages pour les compétiteurs. « Les accompagnants éventuels prendront en charge leurs frais d'hébergement. »

Tenues clubs :

Les compétiteurs sont tenus de posséder leur propre maillot de club, ces maillots sont obligatoires en compétition sous peine de disqualification.

4. Le club prend en charge 50 % du montant d'achat des maillots de club.

5. Survêtement et K-way :

A la charge du compétiteur, aucune obligation. Le club se chargera de faire une commande groupée afin de tirer les prix. Merci de faire votre demande auprès d'un des membres du comité directeur.

Horaires d'entraînement :

Le club sera ouvert à partir de 13h45 pour l'accueil des enfants.

6. Pour les catégories Poussin, Benjamin, les mercredis et samedis : l'entraînement débutant à 14h00 pour se terminer à 15h30. Pour les parents prévoir de venir récupérer vos enfants vers 16h00. Prendre contact avec le cadre technique à l'arrivée de l'enfant afin de savoir si la séance sera allongée ou non.
7. Des Minime, les mercredis et samedis de 14h00 à 17h00. Possibilité de venir les soirs, à voir avec l'encadrement.
8. Des cadets à seniors : les mardis, jeudis, vendredis de 17h30 à 18h45. Les mercredis et samedis de 14h00 à 17h00.

En dehors de ces horaires, le club ne pourra être tenu pour responsable en cas d'incident ou d'accident.



LA NOTE TECHNIQUE DE L'ENTRAINEUR

L'importance de l'échauffement dans les activités physiques et sportives

D'une manière générale, les sportifs n'aiment pas s'échauffer. Ils pensent que c'est une perte de temps et d'énergie. Mais l'échauffement est un moment important qu'il ne faut pas négliger. Quels sont ses rôles et ses effets sur l'organisme ? Comment bien le mener pour qu'il soit efficace ?

Définition :

L'échauffement est une période qui permet, grâce à diverses méthodes, d'avoir un état optimal tant physique que psychologique, avant un entraînement ou une compétition. Il permet également de prévenir les blessures et lésions.

Rôles de l'échauffement :

L'échauffement contribue à :

- Mettre en marche et préparer le système cardio-vasculaire et respiratoire,
- Mobiliser les articulations,
- Elever la température corporelle afin que toutes les réactions physiologiques s'effectuent avec le degré d'efficacité maximal,
- Mobiliser la motivation et la disposition psychique pour l'entraînement.

Comment bien s'échauffer ?

Vous pouvez utiliser les moyens suivants :

- Course ou pratique spécifique légère,
- Mobilisation des articulations et plus particulièrement celles mises en jeu lors de l'activité,
- Étirements des muscles sollicités. Attention, Il faut s'échauffer avant de s'étirer. Sans échauffement les muscles et les ligaments sont froids et le risque de blessure augmente,
- Pratique spécifique plus intensive.

Quelques conseils pour bien s'échauffer :

- En général l'échauffement dure entre 10 et 25 minutes. Tout dépendra de la température extérieure, de l'heure de l'âge et de la nature de l'entraînement ou de la compétition qui suit,
- L'échauffement doit se faire de manière progressive et du général vers le spécifique (selon l'activité pratiquée),
- Votre expérience personnelle vous permettra de réaliser un échauffement adapté à vos besoins personnels,
- Un échauffement ne doit pas avoir une dépense énergétique trop élevée (ce n'est ni l'entraînement ni la compétition proprement dit),
- Comme indicateurs d'un bon échauffement, on remarque une légère sudation, le besoin de se déshabiller et la sensation de chaleur sur la peau (rougeur au visage).

Cyril LOUIS DIT PICARD, entraîneur de l'Espérance Canoë.





ASSOCIATION DES ANCIENS ET AMIS DE L'ESPERANCE CANOË DECIZE SAINT-LEGER-DES- VIGNES

La section sportive de l'ECD remercie l'AAECD pour la participation financière, à hauteur de 4.000 Euros, pour l'achat d'un second minibus, pour le transport des athlètes sur les lieux de stage et de compétition.

LES ACTIVITES A VENIR :

- Samedi 26 & dimanche 27 Mai 2010 : Régates Internationales de Decize
- Vendredis de l'été : Juillet 9-23-30 Août 6-13-20-27
- Mercredi 14 Juillet 2010 : Feu d'artifice à Decize précédé d'un repas
- Samedi 21 Août 2010 : Feu d'artifice à St Léger des Vignes.
- Dimanche 5 Septembre 2010 : Descente de rivière suivi d'un repas au club
- Samedi 2 & dimanche 3 Octobre 2010 : Sortie week-end en gîte(choix du lieu suivant activités)
- Samedi 6 Novembre 2010 : Soirée repas au club
- Samedi 11 Décembre 2010 Soirée repas de fin d'année au club
- Dimanche 16 Janvier 2011 : Galette des rois à 16h au club

Chacun peut adhérer et/ou participer aux activités de l'association, dont les bénéfices sont utilisés pour l'amélioration des conditions sportives de notre club :

Licenciés FFCK : 9 €

Familiale : 18 €



SORTIE VICHY

COUPE DU MONDE

SAMEDI 08 MAI 2010

Les jeunes ont été récompensés en cette fin de saison, par un déplacement à Vichy, pour assister à la manche de Coupe du Monde de course en ligne accueillie par la ville thermale. La pluie incessante n'a pas découragée nos sportifs en herbe, venus admirer la technique et la puissance de leurs idoles.

Moment fort de la journée lorsque les athlètes du club, massés au bord du bassin ont encouragé Adeline, athlète Decizoise, retenue dans le K4 français.

Des souvenirs pleins les yeux, les jeunes se souviendront de cette journée, rythmée par les conseils avisés de Michel, qui nous avait fait le plaisir, de se joindre au groupe qu'il entraîne.



COUPE DES JEUNES 2010

Dimanche 13 juin, le club de La Charité-sur-Loire accueillait le dernière manche de la coupe des jeunes de Canoë-Kayak. Les sportifs Decizois ont obtenu des résultats honorables dans une épreuve de descente, spécialité qu'ils n'ont pas l'habitude de pratiquer. Les « ligneux » ont néanmoins décroché plusieurs places sur le podium.

Epilogue de la saison sportive, l'épreuve de dimanche permettait de conclure la Coupe des Jeunes, et de décerner les titres de « Champion de la Nièvre ».

Résultats de la Coupe des Jeunes saison 2009/2010 :

KDP1, TARDIVON MATHILDE, 1^{ÈRE}

KHP1, MOULHERAT ROMÉO, 1^{ER}, PEIGNOT ADAM, 5^{ÈME}, LAFITTE JOEY, 6^{ÈME}

KHP2, GIACALONE THÉO, 3^{ÈME}

KDB2, SAVRE CLAIRE, 4^{ÈME}

KHB1, HUARD MARC, 1^{ER}, PACAUT BAPTISTE, 3^{ÈME}, LAMY ROMAIN, 4^{ÈME}, DESMARD MAYEUL, 9^{ÈME}

KHB2, LACHASSAIGNE LOUIS, 1^{ER}, BONNEVIE MAXIME, 2^{ÈME}, KORYL MICKAËL, 3^{ÈME}

KDM1, ROBIN ELOÏSE, 2^{ÈME}, VALLERY ALICIA, 3^{ÈME}

KHM1, LANDIZELEE JÉRÉMY, 1^{ER}, BROSSEAU LUC, 3^{ÈME}, TOURNIER SIMON, 4^{ÈME}, LACHASSAIGNE ALEXIS, 7^{ÈME}, LAFITTE KILLIAN, 13^{ÈME}

GHM1, DUBOIS RICHARD, 1^{ER}, PEIGNOT THÉO, 2^{ÈME}

GHM2, KORYL JOËL, 2^{ÈME}.

L'Espérance Canoë Decize/Saint-Léger-des-Vignes termine une fois encore en tête des clubs de Canoë-Kayak de la Nièvre.

Le club et les sportifs seront récompensés par le Comité Départemental

samedi 16 octobre 2010

À Nevers.

L'ESPÉRANCE CANOË DECIZE SAINT LÉGER DES VIGNES

REMERCIÉ SES PARTENAIRES

