



Testé pour vous... Le canoë-kayak

Didier Freslon encadre les cours de l'école de pagaie et coache les équipes compétition du Canoë Kayak Club du Mans. Le sportif, âgé de 48 ans, enseigne tant la technique que les règles de sécurité, pour naviguer en toute liberté.



Canoë Kayak Club du Mans
2 rue Paul Doumer
Contacts : 02 43 84 38 16
www.canoekayak-lemans.net

Différence. Le canoë se pratique à genoux, avec une pagaie simple (photo). Dans un kayak, le pratiquant est assis et a une pagaie double.

ILS PRATIQUENT

Cédric



20 ans

Mon père pratique le canoë-kayak depuis l'âge de 16 ans. J'ai passé mon temps au bord des rivières. J'ai essayé le kayak monoplace et ça m'a plu, pour la glisse et la nature. J'en ai fait pendant 9 ans, ainsi que du canoë biplace. Depuis 3 ans, je préfère le canoë monoplace. Je fais de la compétition, en championnat de France. Je suis dans la catégorie descente, où il faut aller le plus vite possible dans des courants, avec un chemin libre.

Romain



13 ans

Je suis à l'école de pagaie avec Didier. On travaille le slalom et la descente pour les compétitions. Pendant les cours, on apprend les mouvements techniques. Je fais du kayak, en course jeune. Avant l'école, j'avais commencé par faire quelques sorties avec les copains. Mes cousins sont champions de France en canoë biplace. J'en fais tous les mercredis et samedis. Ça me libère l'esprit. J'ai eu mon propre kayak à Noël.

Florent



60 ans

J'aime être sur l'eau et en plein air. J'ai commencé le kayak il y a trois ans. Le geste est plus naturel qu'en canoë car on pagaie d'un côté puis de l'autre. J'ai rejoint l'équipe de ma femme « Pagayons ensemble ». On s'entraîne régulièrement le samedi après-midi. Nous avons un bateau de 15 places, avec lequel nous participons à des manifestations. Nous ferons, fin mai, un marathon à la rame à Venise. Je fais aussi partie de l'école de pagaie le mercredi. J'aide les jeunes débutants.

SON PARCOURS

La barque de son père

« J'ai commencé le kayak à l'âge de 16 ans, via un centre de loisirs. En général, on démarre par cela car il faut plus de temps pour apprendre le canoë, comme le mode de propulsion n'est que d'un côté. J'ai enchaîné avec le canoë à 18 ans. J'aime le fait d'être sur l'eau et que ce soit un sport individuel. Quand j'étais gamin, je prenais la barque de mon père qui était pêcheur. Pendant 13 ans, j'ai été brancardier de profession. En parallèle, je naviguais tous les jours. Ça fait 13 ans que je fais du canoë-kayak professionnellement. Je suis le seul salarié encadrant du Canoë Kayak Club du Mans, qui existe depuis 1965. On a environ 80 adhérents. »

LA DISCIPLINE

Canoë et kayak

« Le kayak vient des Esquimaux. Il se pratique assis, avec une pagaie double. C'est, à la base, un bateau de mer. Un kayak, comme un canoë, peut accueillir entre une et quatre personnes. Dans le second, on est à genoux et on utilise une pagaie simple. Le canoë vient des Indiens d'Amérique du Nord. Ils l'utilisaient sur des lacs pour le transport de denrées. Comme ils mettaient de gros volumes, on peut imaginer que c'est pour cela qu'ils étaient à genoux mais ce n'est qu'une hypothèse. Un canoë est plus large et court qu'un kayak et va un peu moins vite. Ce sont des sensations très différentes. C'est une autre façon de se propulser et de tourner. »

LES COURS

L'école de pagaie

« Tous les entraînements de l'école de pagaie se font en eau calme, pour apprendre les gestes et les règles de sécurité. Quand on tombe à l'eau, c'est important d'avoir de bons réflexes. Il faut aussi savoir récupérer quelqu'un. Les séances, d'1 h 45 environ, se font sur l'Huisne. Une fois que ces notions sont maîtrisées, on va naviguer en eau vive, pour s'exercer dans les torrents. Le plus près, c'est Saint-Léonard-des-Bois. On fait aussi des descentes entre Champagne et Le Mans. Sinon, on organise des stages pendant les vacances scolaires, dans les Pyrénées par exemple. On accepte les jeunes à partir de l'âge de dix ans et les adultes sont aussi les bienvenus. »

LA COMPÉTITION

Surtout en eau vive

« Le canoë et le kayak se pratiquent en compétition. Elle commence à partir de l'âge de 8 ans. Jusqu'à 13 ans, ce sont la Sarthe et la Mayenne qui organisent les courses. À partir de 14 ans, ce sont des courses nationales. On peut aller jusqu'au championnat de France. La course en ligne se pratique en eau plate. C'est un peu comme pour l'aviron, avec une ligne de départ et une d'arrivée. En eau vive, il y a le slalom et la descente. Dans le premier, le parcours est artificiel. À chaque obstacle touché, il y a une pénalité de temps. Dans la descente, c'est le meilleur temps qui compte. Ce sont les obstacles naturels de la rivière qui vont déterminer le trajet. »

Achetez vos billets sur
www.lecanarddelasarthe.com
Adoptez un canard

ACHAT POSSIBLE
EN POINTS DE VENTES AU MANS

- LE MAINE LIBRE
- LIBRAIRIE THUARD
- LIBRAIRIE BULLE
- OFFICE DU TOURISME
- LE PILIER AUX CLÉS
- AUCHAN



1ère Course de canards en plastique
caritative
AU PROFIT DU CENTRE DE L'ARCHE
ET DE L'ASSO. HANDI CHIENS D'ALENÇON

LE MANS DIMANCHE 12 JUIN - 11H30
EN BAS DU TUNNEL

À GAGNER
UNE VOITURE
OPEL KARL



ET DE NOMBREUX LOTIS

Le Canard de la Sarthe
Le Maine libre

