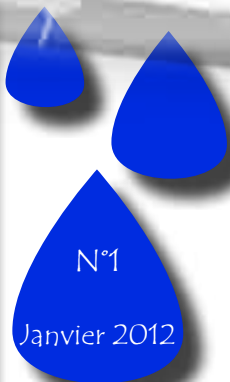


L'écho du CCKG



N°1

Janvier 2012

SOMMAIRE :

Description des groupes	P.2	Culture générale	P.5
Extrait de calendrier	P.3	Points techniques	P.6
Articles de presse	P.4	Jeux	P.7

EDITO du PRÉSIDENT :

JE VOUDRAI COMMENCER
PAR VOUS SOUHAITER UNE TRÈS BELLE
ANNÉE 2012, DE LA RÉUSSITE DANS
Tous VOS PROJETS PERSONNELS MAIS
AUSSI ET SURTOUT SPORTIFS.
LE PROCHAIN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ
PAR LE CLUB AURA LIEU LE 4 MARS
LE CHAMPIONNAT DE BRETAGNE
DESCENTE SPRINT
AURA LIEU SUR LE TOUT NOUVEAU
BASSIN AMÉNAGÉ PAR LE C G 22.
J'ADRESSE A CET ÉGARD ,
Tous MES REMERCIEMENTS A
MONIQUE LE CLÉZIO Qui ŒUVRE
POUR LE DÉVELOPPEMENT DE NOTRE
RÉGION ET DES SPORTS NATURE
JE COMPTE SUR VOUS, ENCORE UNE
FOIS, POUR VOUS MOBILISER DANS LA
MESURE DE VOS DISPONIBILITÉS POUR
QUE CETTE COMPÉTITION SE DÉROULE
AU MIEUX.
BONNE LECTURE ET MERCI
CLÉMENT Qui EST A L'ORIGINE
DE CE JOURNAL.
L.LE FLOCH

C'est nouveau !!!

A partir de Janvier 2012, nous allons
sortir un petit journal sur notre
association.

L'objectif est de tenir adhérents et
anciens adhérents, informer des dernières
nouvelles du Club de Canoë-Kayak de
Guerlédan.

Vous y retrouverez l'actualité, les
courses à venir, les stages à venir ainsi
que des témoignages.

L'Echo du CCKG est votre journal,
il vous est donc possible de l'embellir
en envoyant vos articles sur l'adresse
du Club.

Ce journal sera réalisé tous les 4 mois,
disponible en version papier au club ou
en version numérique sur internet.



DESCRIPTION DES DIFFÉRENTS GROUPES :

GROUPE DÉBUTANT

Lors de l'arrivée au club, vous entrez dans le groupe débutant.

L'objectif est d'acquérir les bases de la pratique du canoë-kayak. Au travers de jeux, d'exercice et de compétitions, les membres du groupe sont apte à naviguer et s'épanouir en groupe.

Actuellement le groupe est composé de 9 personnes.

GROUPE YAOUANK

C'est le deuxième niveau de pratique du club.

L'objectif de ce groupe est de participer aux championnats de Bretagne jeunes «Yaouank».

Au travers d'exercices et de découverte de rivières, ces futurs compétiteurs apprennent à pratiquer une activités physique et sportive.

Actuellement ce groupe est composé de 9 personnes.

GROUPE C,J,S

Ce groupe est composé d'anciens et de nouveaux compétiteurs.

Les objectifs sont variables, mais il y à tout de même un objectif transversal qui est la participation aux championnats de France de Descente.

GROUPE LOISIRS

Ce groupe est ouvert à tous.

L'objectif est de pratiquer du Canoë-Kayak en loisir. Au travers de balades, les membres apprennent ou réapprennent à utiliser une embarcation légère.

HORAIRES DES SÉANCES :

Mercredi de 13h30 à 16h30
Samedi de 13h30 à 16h30



EXTRAIT DU CALENDRIER

Janvier	Février	Mars	Avril
08- Interregion descente - Baud	12- National 1 descente - Scorff	04- Championnat régional descente - Mûr de Bretagne	28- Coupe de l'avenir - Plancoat
15- Championnat départemental slalom - Leff		11- Championnat départemental Course en ligne - Pontrieux	
21- Coupe de l'avenir slalom - Plemet		17- Coupe de l'avenir descente - Mûr de Bretagne	
20- Championnat régional descente - Landernau		25- Manche slalom - Polo Yaouank - Cesson Sévigné	



Pour les 13-17 ans Voyage-découverte Tourisme

Si tu fais partis des cantons de MUR DE BRETAGNE ou de CORLAY, que tu es désireux de découvrir une région et de participer à un événement d'envergure mondiale, n'hésite pas à participer aux :

Championnats du Monde de Canoë

Du 26 Juin au 01 Juillet à Macôt-La Plagne

Programme des hostilités :

- Visites divers (fromagerie, ...).
- Descente de l'Isère en Rafting.
- Randonnées pédestre.
- Baignade.



CCK Guerlédan. Médailles à l'interrégional

Ce week-end, le Club de canoë-kayak de Guerlédan alignait ses jeunes espoirs au championnat interrégional ouest sprint et classique, à Saint-Léonard-des-Bois, dans la Sarthe. Le club est revenu, une nouvelle fois, avec un très beau classement et des médailles. Sur les dix athlètes partis sur place se confronter aux meilleurs du Grand Ouest, Charlène Le Corvaisier a, une nouvelle fois, survolé le lot. Dans la catégorie senior dame, elle décroche la première place en sprint et en classique. Laura Bertho termine sixième en sprint et dixième en classique. En senior homme, Clément Olivier se classe

treizième en sprint et dixième en classique. En senior homme biplace, Pierre Le Clézio et Marc Brodriez remportent le sprint et se positionnent à la deuxième place en classique. En junior, Estelle Guillaume termine troisième en sprint et quatrième en classique, alors que Camille Le Floch fait huitième en sprint et cinquième en classique. Chez les cadets, Jocelyn le Floch est 17e en sprint et quinzième en classique, alors que Glenn Tanguy arrive 31e en sprint et 29e en classique. Noémie Guillevic et David LeMétayer, chez les ouvreurs, terminent douzième en sprint pour la première et troisième en sprint et huitième en classique pour le second.

Le Télégramme. 22 décembre 2011

Cinq podiums à l'inter-régions de canoë-kayak



Dix compétiteurs du club de canoë-kayak de Guerlédan ont participé aux

inter-régions Ouest sprint et classique, dimanche, à Saint-Léonard-des-Bois, dans la Sarthe.

À l'issue des épreuves, cinq Mûrois sont montés sur le podium : Charlène Le Corvaisier, 1ère dans les deux épreuves sprint et classique, chez les seniors ; Pierre Le Clézio et Marc Brodriez 1er en sprint et 2e biplace classique, chez les seniors ; Estelle Guillaume 3e en sprint, chez les juniors et David le Métayer 3e, chez les ouvreurs.

Ouest France. 21 décembre 2011

Le club de canoë-kayak a soufflé ses quarante bougies

Créé le 18 novembre 1971, le club de canoë-kayak de Guerlédan vient de souffler ses quarante bougies au milieu de tous ses adhérents et sympathisants. C'était dimanche au foyer culturel. Au nombre d'entre eux les anciens présidents qui ont eu plaisir à se remémorer les bons moments de la vie du club.

Georges Cojean, directeur de la Base de plein air à l'époque, se souvient : « L'idée de création de club est partie de la Base... On y pratiquait l'activité canoë-kayak. Comme nous avions le matériel spécialisé pour ce sport, la création d'un club s'est faite tout naturellement. »

« Un lieu de vie pour les jeunes »

Marcel Euzenat est alors élu premier président du club de canoë-kayak de Guerlédan, puis ce sera au tour Jacques Trottin, « l'un des piliers » de la première heure, suivi de Jacques Burlot. L'enfant du pays se souvient de cette époque : « Le club était notre lieu de vie. On s'y retrouvait entre copains pour discuter, pour construire nos

bateaux ; tous nos loisirs, on les passait à expérimenter notre matériel. L'association a vraiment été un vecteur de lien social. »

Ont suivi à la présidence Agnès Le Corvaisier, Karine Pénault, Pascale Audren, Pierrick Le Clézio et depuis deux ans Laurent le Floch.

Aujourd'hui, le club a beaucoup grossi : il est riche d'une soixantaine de licenciés, parmi lesquels beaucoup de jeunes. Et leurs résultats sportifs font qu'ils sont reconnus bien au-delà des frontières nationales : « Si nous en sommes là aujourd'hui, c'est parce qu'avant nous il y a eu des gens qui ont oeuvré pour la création du club, qui ont accompagné les jeunes et parce qu'il y a des partenaires qui continuent de nous soutenir », a conclu Laurent le Floch.

Ouest France. 24 novembre 2011

CCK Guerlédan. Encore des podiums pour les espoirs

Dimanche, le club de canoë-kayak de Guerlédan participait avec une douzaine de jeunes, au championnat départemental des Côtes-d'Armor, à Guingamp. Grâce à l'excellent niveau général du club, les éléments mûrois ont brillé en glanant pour certains, une place sur le podium. Laurent Le Floch, le président du club semblait très satisfait de ses membres. Les jeunes se sont montrés très motivés sur l'eau et les résultats ont suivi. En poussins, Gwendal Savéan termine troisième. En benjamin, Quentin Le Floch termine quatrième, Martin Le Morvan, sixième, et Kévin Oury, onzième. En kayak minime garçon, Gervan Menguy prend la neuvième place ; Brandon Galleme, vingtième ; Tristan Bernard, la 31e. En kayak minime fille, Ludivine Oury prend la neuvième place. En canoë minime garçon, Thomas Launay arrive second. En kayak cadet garçon, Jocelyn Le Floch arrive neuvième ; David Le Métayer, dixième, et Glenn Tanguy, onzième. En kayak cadette, Noémie Guillevic arrive neuvième. En canoë biplace cadet garçon, David Le Métayer et Glenn Tanguy prennent la première place. En canoë et kayak junior, Estelle Guillaume enlève les premières places. En canoë biplace fille, Estelle Guillaume et Camille Le Floch terminent premières. En kayak senior, Charlène Le Corvaisier gagne le trophée face à Joséphine LeMorvan à la seconde place. Clément Olivier enfin en senior, gagne en canoë et se classe troisième en kayak.

Le Télégramme. 8 décembre 2011

CULTURE GÉNÉRALE :

Le Slalom :

C'est une discipline qui consiste à slalomer entre des portes (constituées de deux fiches), à prendre dans l'ordre et dans le bon sens, et qui se pratique sur un petit tronçon de rivière en eau vive.

L'objectif est de rejoindre la ligne d'arrivée le plus vite possible, et en touchant le moins de portes possibles. Les départs ont lieu toutes les 30 secondes ou toutes les minutes.

Les embarcations sont multiples (kayak monoplace, canoë monoplace, canoë biplace), tout comme les catégories. La durée d'une course est de quelques minutes seulement par manche. Il y a deux manches par course, le meilleur temps effectué établit le classement. Une porte ratée correspond à une pénalité de 50 secondes, une porte touchée correspond à une pénalité de 2 secondes.

La Descente :

C'est une course contre la montre qui se pratique sur un tronçon de rivière, généralement en eau vive, et dont l'objectif est de rejoindre l'arrivée le plus vite possible, les départs s'effectuant toutes les 30 secondes ou toutes les minutes, et les embarcations sont de différents type (kayak monoplace, canoë monoplace ou biplace).

Il existe 2 types de courses : les courses classiques et les sprints. Les courses classiques ont une durée assez longue, entre 15 et 20 minutes généralement. Les sprints sont beaucoup plus courts : entre 1 et 2 minutes. Ils se déroulent souvent sur des parcours de slalom.

La Course en ligne :

C'est une épreuve de vitesse en opposition directe, qui se déroule sur un plan d'eau calme, avec neuf couloirs balisés, l'objectif étant de rejoindre la ligne d'arrivée le premier.

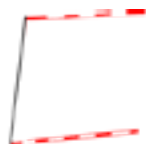
Il existe plusieurs types de course : la vitesse (200, 500 et 1 000 mètres) et le fond (5 000 mètres), et plusieurs catégories : individuellement ou collectivement, en kayak ou en canoë, hommes ou femmes.

C'est une discipline qui s'apparente à l'aviron : même conditions de course, même objectifs d'ailleurs, le même plan d'eau peut très bien servir pour l'aviron et pour la course en ligne.



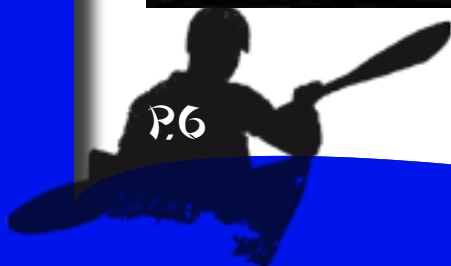
Technique en Slalom

Les Stops



Le Stop Fin de Bac	
SITUATION	Faible contre-courant (voir courant), marmites, fiches proches de la berge ou du courant.
POINT CLEF N°1	ANGLE : pointe vers l'amont.
POINT CLEF N°2	VITESSE : en augmentation (impulsion) vers l'amont.
CRITÈRES DE RÉUSSITES	A la fin de la rotation, le bateau est dans la direction de la suite, avec de la vitesse, le pagayeur est dégagé des piquets.
OBSERVATIONS	

Le Stop Percution	
SITUATION	Contre-courant bien marqué, fiches dégagées de la berge et du courant.
POINT CLEF N°1	ANGLE : // au câble.
POINT CLEF N°2	VITESSE : en augmentation (impulsion).
CRITÈRES DE RÉUSSITES	A la fin de la rotation, le bateau est dans la direction de la suite, avec de la vitesse, le pagayeur est dégagé des piquets.
OBSERVATIONS	L'approche // au câble permet d'ancrer sans balancer le piquet ext. et réduit l'angle de rotation à fournir.



JEUX :

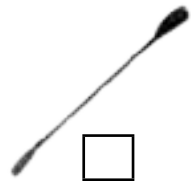
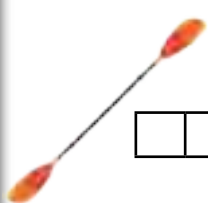
Pèle mèle:

Le jeu consiste à identifier dans la grille tous les mots situés dans la liste. Tous les sens d'écriture sont possibles: horizontal, vertical et diagonal.

Les mots à placer:

- canal
- casque
- combinaison
- barrage
- gilet
- glissière
- jupe
- kayak
- lac
- manchon
- pagaie
- rivière

d	r	f	g	h	e	e	c	a	t	h	g	i	o	p	k	h	c
y	h	d	k	k	a	y	a	k	v	s	q	d	e	e	u	a	i
j	a	d	b	d	l	u	s	m	a	n	c	h	e	s	s	e	f
i	z	f	n	g	j	m	q	b	a	r	r	a	g	e	c	k	a
o	e	g	p	a	g	a	u	b	a	g	u	e	i	s	o	a	c
u	r	h	r	i	v	i	e	r	s	e	n	a	l	l	u	z	c
l	j	j	r	g	a	v	a	l	l	d	g	m	c	a	r	a	o
a	t	k	p	i	e	i	u	a	g	a	p	a	i	l	s	k	r
e	y	l	o	l	v	p	c	k	p	s	o	s	r	o	e	p	d
f	u	l	u	e	a	i	c	o	d	o	u	k	e	m	n	o	e
v	i	m	l	t	z	p	e	u	m	n	l	j	n	d	l	l	c
m	o	w	e	m	z	a	r	r	i	b	e	i	e	e	i	o	a
v	p	x	t	o	a	g	a	i	e	e	i	m	e	s	g	e	n
c	q	c	s	u	r	m	a	n	c	h	o	n	n	c	n	n	a
a	s	v	s	e	r	j	m	a	m	a	n	u	a	e	e	d	l
s	t	g	b	y	h	n	u	u	j	i	k	o	l	i	p	m	c
c	c	v	b	n	a	q	w	p	z	s	x	e	d	c	s	r	a
g	g	l	i	s	s	i	e	r	e	u	i	o	p	w	x	o	a
m	q	s	d	f	g	h	j	k	l	m	a	z	e	r	t	y	n



Mots Croisés:

Le jeu consiste à identifier les photos, et donner leur nom dans les cases.



PARTENAIRES :



Roger Le Turdu
DECORATION

Peinture • Décoration intérieure
• Agencement • Création
• Luminaires

→ MUR DE BRETAGNE ☎ 02 96 28 58 20

Crédit Mutuel de Bretagne

GARAGE DE GUERLEDAN

- mécanique toutes marques
- tôlerie peinture
- pontage au marteau
- rebrousse sans peinture
- dépannage 24/24 h
- échange pneu-brosse et réparation
- restauration véhicules anciens

Vente véhicules usés et occasion

11, cité Suisse-Suzanne 22530 Mur de Bretagne
TEL: 02.96.28.04.65 FAX: 02.96.28.04.37

PLOMBERIE - CHAUFFAGE
ÉLECTRICITÉ DÉPANNAGE
ÉLECTROMÉNAGER RAMONAGE

Éric SAVÉAN

27, rue de l'Église 22530 MUR DE BRETAGNE
02 96 28 51 48



PMU

On parie que vous allez gagner

LE PETIT TROT
11 RUE DE LA GARE
22530 MUR DE BRETAGNE
TEL: 02 96 28 51 30

