



### La feuille de chou des kayakistes de Grauland

#### Edito :

Joli moi de mai !!! Le voilà qui arrive à grands pas, avec son cortège de bonnes choses, de sorties sportives et enfin les récompenses aux efforts fournis ... le début des sélections, les soirées barbecue animées, arrosées et musicales... les premières festivités de l'été qui s'annonce chaud et plein comme un œuf... ON VA BIEN EN PROFITER... Les langues se délient, nos jeunes bougent... tout va bien ! Bonne lecture à vous les grenouilles...

Les poux de la rédaction



### Championnats de France de course en ligne longue distance

Durant le week end de Pâques, les kayakistes du club du Grau du Roi se sont rendus à Poses, en Normandie, pour défendre leurs chances aux Championnats de France de course en ligne sur 5000 m.

Pour la première fois, les épreuves en monoplace et en équipages se déroulaient en même temps pour offrir aux spectateurs un spectacle de tout premier ordre.

Le Grau du Roi a donc pu aligner 3 bateaux sélectionnés à l'issue de la régata sélective de Villeneuve de la Raho au début du mois de février.

Une régata sélective, initialement prévue à Metz, a du être annulée à cause des conditions météorologiques particulièrement difficiles qui sévissaient au nord de la France il y a encore quelques semaines. C'est donc en manque de repères que les compétiteurs sont allés à ce championnat de France. Signalons cependant leur participation en tant qu'invités à une régata sélective en Catalogne espagnole sur le site de Banyoles qui a permis d'effectuer les derniers réglages.

#### Les résultats :

**K1 séniors homme**, Nicolas Lambert termine 60<sup>ème</sup> en 23' 12. 76 dans un contexte très relevé car cette compétition servait également aux entraîneurs de l'équipe de France pour réaliser les premières sélections afin de constituer la future équipe de France.

**K1 cadet**, Thibaud Nolant termine 11<sup>ème</sup> en 23'25.11 ce qui constitue une excellente performance. En fait, c'est pour l'instant la meilleure place réalisée en individuel sur cette distance par le club. Le jeune Thibaud a vu là une première récompense pour un travail hivernal très sérieux, bien entouré par ses aînés qui l'on

soutenu à l'entraînement mais aussi sur le bord des bassins de compétition.

**K4 hommes sénior**, composé de Nicolas Lambert, Nicolas Taraud, Romain Aucouturier, et l'entraîneur du club qui a mis la main à la pâte : Gilles Emérial, l'équipage graulen réalise une très honorable 8<sup>ème</sup> place lorsque l'on sait que les meilleurs clubs avaient choisi d'aligner leurs meilleurs éléments dans cette catégorie pour rechercher un titre convoité. Les spectateurs ont pu ainsi voir le K4 de Strasbourg survoler la course sous l'impulsion de Babak Amir Tahmassed, finaliste aux jeux d'Athènes.

Jean-Christophe

#### CALENDRIER

##### WE 7-8 MAI

Vogua MONSTRA Grau du Roi – Manifestations taurines et bodégas

##### DIMANCHE 8 MAI

VA'A FEMINA CUP – Challenge des embarcations à rames de la Vogua

##### WE 14-15 MAI

Sélectif N1 – Marseille

##### SAMEDI 21 MAI

Fête du Nautisme – Grau du Roi – Port Camargue

##### DIMANCHE 22 MAI

CE IRD + ( ? ) organisé au Club

##### WE 28-29 MAI

Sélectif N1 – Mandelieu

### LE PETIT MOT D'UN LIGNEUX

Huit années de service au club de kayak du Grau du Roi et dans la pratique en compétition de la course en ligne, m'autorisent à vous écrire ce petit mot.

Avant tout j'aimerais faire prendre conscience aux adhérents du club de l'effort que fournit un ligneux pour acquérir un niveau qui lui permettra de concurrencer les autres ligneux lors des championnats de France.

Nous autres ligneux, passons de 7 à 14 heures par semaine à pratiquer course à pied, musculation et kayak tout au long de l'année qu'il pleuve, qu'il vente ou que la chaleur nous écrase...

Par ailleurs je pense que l'on passe cinq fois plus de temps au club que m'importe quel adhérent. A cela s'ajoute que nous représentons le club sur les compétitions régionales et nationales voire internationales.

En effet depuis la naissance du club en 1996, nombreux ligneux ont pratiqué la course en ligne de haut niveau comme Nicolas LAMBERT, Thibaud NOLANT, Nicolas TARAUD, Joris MILAN, Emric MARQUET et moi-même ; Vice champion de France de fond en équipage 5.000 mètre en K4 et les nombreux podiums de Nicolas LAMBERT en Merathon et Marathon.

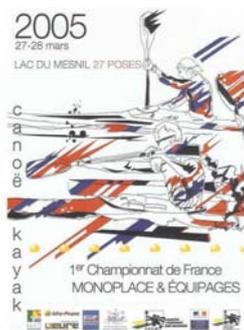
A présent, au club, seul Thibaud NOLANT assure la relève de la course en ligne. Il affiche de très bons résultats en national mais la dynamique de groupe du temps passé manque dans cette discipline.

En effet, l'arrivée du Merathon a fait en sorte que le nombre de compétiteurs dans le club augmente, avec un nombre important d'adultes. Dans le même temps, le nombre de compétiteurs en course en ligne diminue.

La naissance d'une « inter région sud » va redonner une force nouvelle à la course en ligne, avec l'arrivée de nouveaux compétiteurs dont la présence de Julie RAMIRES.

C'est pourquoi je souhaite que chaque adhérent prenne conscience de l'importance de cette discipline au sein de notre club, et nous aide, par tous les moyens à sa publicité et à sa représentation lors de chaque manifestation.

Romain AUCOUTURIER



## Championnat de France pirogue et merathon

Entre 1 500 et 2 000 personnes envahiront du 25 au 28 août prochain l'estuaire de la Charente, à Fouras plus précisément. La compétition, ouverte des cadets aux vétérans, se déroulera entre la presqu'île de Fouras, l'île d'Aix, Fort Boyard et l'île Madame, sur des formats de course allant de 7 km (cadets) à 21 km pour les plus expérimentés. Les titres nationaux seront décernés en kayak de mer monoplace et biplace, ainsi que dans les catégories pirogue monoplace et V6.

Renseignements : club canoë-kayak du Pays Rochefortais - 05 46 88 40 80

## NOMINATIONS

Toutes nos félicitations à **William BRISSON** (dit Willy) pour sa nomination au poste de Président du Comité Départemental du Gard, ainsi qu'à **Philippe CHARLUT** pour sa nomination au poste de Trésorier du Comité.

## JOURNEE ENTRAINEMENT PIROGUE



Samedi 9 et dimanche 10 avril se sont tenues les « journées d'entraînement et d'initiation au Va'a » organisées par la Ligue LR, avec comme invitées, les filles de Vallon Pont d'Arc.

Malgré le vent (la région était en alerte orange) les sorties

ont pu être maintenues samedi. Une réelle découverte pour nos camarades de Vallon Pont d'Arc (déjà adeptes du C9), des sorties à la limite de l'exploit pour 3 d'entre elles qui ont connu une virée « involontaire » en mer... merci Vianney ! mais qu'elles ont sportivement apprécié et redemandé. Un entraînement de plus et l'acquisition de technique, ça ne fait jamais de mal, pour les Graulennes qui ont tout de même tenté la sortie mer, même si ce n'était que pour mieux rentrer au port. Dimanche, après s'être super motivé pour affronter le vent et les vagues... c'est tout le club qui a du renoncer sous peine de figurer dans les « faits divers » du journal local... Il n'empêche que pour nos nouvelles « rameuses » c'était (à l'unanimité) une agréable découverte,

comme quoi, on peut « galérer » en s'amusant !!! Nous nous sommes donnés rendez-vous pour des jours moins venteux. Notre CTR préféré (photo ci-contre) se chargera d'organiser ça (sans le vent SVP et avec l'eau chaude en prime)...



## CA RAME DANS LE GRAND NORD.....



### COURSE DE CANOT SUR GLACE AU CANADA

La course de canot sur glace est une des plus connues au Canada. Tradition ancestrale héritée des Amérindiens, qui se perpétue avec le Carnaval de Québec.

Autrefois, le canot maintenait en hiver la communication entre les rives de Québec et de Lévis.

La course consiste à traverser la Baie du St Laurent dans sa largeur en canot par équipe. Celles-ci peuvent être constituées d'hommes ou de femmes entre 20 et 50 ans, de toutes professions confondues et qui s'entraînent tous les jours à l'aube avant le travail.

Le 1<sup>er</sup> reçoit une médaille d'or. Ils partent de Québec pour arriver à Lévis.

A la fois compétitive et spectacle, cette course est une activité ardue qui a lieu sur les glaces du St Laurent. Les bancs de glaces flottantes, l'eau glaciale et le courant doivent être affrontés par une équipe unie afin que la traversée du fleuve puisse être faite. Le danger de l'entreprise ne fait nullement reculer les participants qui bravent le froid de l'hiver canadien.

Chaque équipe possède un capitaine qui tient une place cruciale, il doit être assez expérimenté pour pouvoir juger des glaces que doit

surmonter le canoë, il est le seul membre d'équipage qui ne fait pas dos aux obstacles, il prévient ses coéquipiers des obstacles.

L'esprit d'équipe est important dans ce championnat d'honneur. La météo l'est non moins. Les vents marins peuvent faire dériver les embarcations de façon remarquable et en cas de problème, un brise-glace peut intervenir pour porter secours aux canotiers.

Il y a aussi ce genre de course à Toronto, Wlnsord, Montréal, Gatineau, Trois rivières, Chicoutimi et l'île aux-Coudres.

Fanny

## ÇA VOUS DIT ?

LA BOCA... Nouveau propriétaires : Réouverture au 1<sup>er</sup> mai (si pas de retard dans les travaux...) On pourra de nouveau s'y retrouver pour terminer nos soirées... Tel. 04.67.65.17.83 (Pépinières de Portalès, en attendant leur nouveau numéro...)

## CUISSES DE GRENOUILLES

### A LA PROVENCALE

2 douzaines de cuisses de grenouilles, 1/2 litre de bière blonde, sel, poivre, farine, 3 c à soupe d'huile, 2 c à soupe de beurre, un oignon, 3 gousses d'ail, un bouquet de persil, le jus d'un citron. Mariner les cuisses de grenouilles pendant 2 à 4 heures dans la bière, les retirer, essuyer, saler et poivrer et les rouler dans la



farine. Chauffer l'huile, y ajouter les cuisses de grenouilles ainsi que le beurre et faire dorer les cuisses sur les 2 faces. Les retirer de la poêle et les tenir au chaud. Faire dorer dans la graisse de cuisson l'oignon coupé en petits dés, puis ajouter l'ail écrasé et le persil haché. Laisser chauffer le tout pendant une minute, remettre les cuisses de grenouilles dans la poêle et les retourner plusieurs fois. Les mettre dans le plat de service, ajouter le jus de citron. On pourra ajouter dans la poêle en fin de cuisson, 2 tomates épluchées et épépinées... et plein d'autres recettes sur

[http://www.cuisinorama.com/forum\\_recette\\_cuisine/](http://www.cuisinorama.com/forum_recette_cuisine/)

## PETIT DICTIONNAIRE « UTILE »

**FLIRT** : Le machin dans la main, la main dans le machin, mais jamais le machin dans le machin

**POIDS IDEAL** : Exprime en kilogrammes pour une femme donnée un chiffre équivalent au poids de ses sous-vêtements exprimés en grammes. Cet idéal est rarement atteint. A noter une tolérance pour celles qui ne portent pas de sous-vêtements...



## Bla Bla Bla Bla ..... A Grauland...

Notre calédonien **Marco**, revient début mai (sans M&M)... on lui réserve un comité d'accueil !

Le retour de **Nanou**... Elle débarque en avril et ça va déménager.

**Meilleur film du mois** « Va, Vis et deviens » \*\*\*\* au moins !

**Marie-Jo** a soufflé dans le « ballon »... **Kaïna** a raison, par le nez ça marche bien !

Tiens au fait, le 1<sup>er</sup> avril elle a eu 18 ans **Kaïna** !

Le 9 avril, les « Miss Piggy » du Grau ont sévi... et la surprise à leur « kermitou d'amour » a été de taille. **Pierre** est traumatisé, il ne mangera plus jamais de porc !!!

**Fanny** a fêté ses ??? ans à Paris c'était le 13 avril.

**Manu** cherche une nouvelle voiture, une qui roule avec de la musique

**Avis de Recherche** : cherche copine de Lyon, aperçue pour la dernière fois place de la comédie le 18/04 vers 14h00...

**Manu** et **Olive** sont majeurs depuis le 27 avril... (Vous saurez tout et même plus... dans le prochain numéro !)

Egalement dans **prochain numéro** : Randathon du Pont du Gard.

La superbe journée du 17 avril et Toulon, Vava nous dira tout !!!

Et un **HORS SERIE** « Spécial FOURAS » ça va décoiffer !!!!



## Pour vos annonces et articles :

[clubkayakgrau@free.fr](mailto:clubkayakgrau@free.fr) ou «boîte à idées» au club

## PETITE PHRASE DU MOIS

«Si ton labeur est dur, si tes résultats sont nuls, rappelle-toi qu'un jour le grand chêne a lui aussi été un gland, comme toi !»  
Anonimus