



Kayak Club Terre de Camargue Le Grau du Roi

N° 29

Décembre 2006

La Graulandaïse

Mensuel gratuit du Club Kayak Terre de Camargue - Grau du Roi

Mail : clubkayakgrau@free.fr

La feuille de chou des kayakistes de Grauland

Edito :

**LES GRAULANDAISES VOUS SOUHAITENT
UN JOYEUX NOËL !**



Amis Graulandais... **C'EST NOËL !!!** Alors bonnes et joyeuses dindes à tous, que le papy vous gâte et que vous supportiez bien les ripailles « christmastique » car rappelez-vous, ce n'est qu'un entraînement (ce mot vous parle ?) pour les festoiments de la St Sylvestre... Ca va être chaud !

Au programme, sport, détente et loisir, balades et soirées sympas... On joue l'alliance cordiale avec notre frère de « yak » héraultais Palavas... de belles occasions de faire la fête et d'échanger nos expériences. Alors amusez vous bien et continuez à vous éclater sur l'eau (heu... sous l'eau si vous voulez)

A l'ANNEE PROCHAINE pour la 30^{ème} !

Les poux de la rédaction



CALENDRIER

Tous les SAMEDIS

Sorties mer kayak/pirogues – Rendez vous à 14h00 – prévoyez serviettes, lunettes et crème solaire

Dimanche 17 décembre 2006

Biathlon de Comps – Parcours kayak + course à pieds, ambiance festive et repas tirés du sac. Il n'y a pas de perdant ! Venez nombreux...

Vendredi 15 décembre 2006

Soirée de **Noël du Club** Kayak Terre de Camargue, à partir de 20h00, venez nombreux et nombreuses pour faire la fête



Bienvenu aux nouveaux licenciés :

Pierre-Jacques BOULET – Capitaine des Pompiers du Grau

du Roi, nous a rejoint pour tâter du va'a... V6 plus particulièrement puisqu'il entre dans la bientôt légendaire V6 homme du GDR... La bienvenue à toi !

Assemblée Générale du Club

... en attendant le Compte Rendu de l'AG par notre secrétaire préférée...

Le vendredi 10 novembre 2006 Merci aux présents pour leur participation active à cette réunion.

En résumé :

- **Bilan moral** par Pierre TRUONG : adopté
- **Bilan financier** par Laurence ALBAR : adopté (avec une bonne nouvelle, les licences n'augmentent pas et nous avons un peu d'argent d'avance... pour du matériel club)

- Rappel par Pierre du **fonctionnement du club** : FFCK financée par le Ministère de la Jeunesse, des Sport et de la Vie Associative qui gère le Comité Régional (ce dernier fonctionnant sur des subventions régionales) le Comité Régional soutient le Comité Départemental. Ces 3 niveaux soutiennent le club. Ces soutiens sont sous formes de financements sur «actions» ou «manifestations» - Nous recevons aussi des aides de la DDJS + CG + municipalité + Communauté de Communes. Cette dernière subventionne les travaux du Club, l'acquisition de matériel...). La Mairie apporte elle aussi un grand soutien financier au Club, notamment l'aide à l'emploi de Gilles 60%. Le reste du financement se fait par nos propres moyens et plus particulièrement par les travaux de prestation de Gilles.

Pierre renouvelle l'**appel à Bénévoles** pour aider Laurence à la gestion des factures du Club.

En 2006, côté **Compétition**, le club avait annoncé une année sabbatique, c'était une blague !!! Au menu, deux manifestations à organiser : Sélectif National de Course en Ligne Fond les 23-24 février 2007, et Femina Va'a Cup les 14-15 avril 2007. Il faudra être présents sur la Vogua aussi.

Willy se fait porte parole du **Conseil Général** : Pour les France tout le monde a fait un super boulot et miracle, tout le monde est vivant, félicitations à l'équipe et Willy nous informe des bons retours que le Club ne manquera pas d'avoir à la suite de cet événement.

Calcul des **dépenses sur chaque déplacement** : Laurence propose un barème que tout le monde approuve, il sera détaillé dans le CR de l'AG.

Immatriculation bateaux - Pierre rappelle la date butoir du 31/12/06 pour immatriculer les bateaux. Tout est ok pour les bateaux du club, mais les propriétaires de bateaux persos doivent également les faire immatriculer... Toutes les infos et formulaires sont en ligne sur le site FFCK à la rubrique «mer»

Handisport - Gilles propose une formation d'accompagnement kayak handisport But, pouvoir assurer des sorties en K2 Handi lorsqu'il est indisponible au club. Vous pouvez vous inscrire

auprès de lui pour une formation d'une demi-journée (voire une journée à préciser).

Loisirs - Cette année le club mettra l'accent sur les sorties loisir. Pour cela le niveau de pagaie verte est obligatoire pour assurer une bonne coordination et un équilibre lors de ces sorties qui peuvent engendrer des groupes de 15 personnes. Pour les débutants, il y aura aussi des sorties mer voire une programmation Eau-vive tout niveau.

Remarque hors AG - Il est conseillé aux kayakistes d'apprendre à sortir par tout temps, en présence de confirmés pour être sûr de pouvoir assurer les sorties sur plusieurs jours et les météo changeantes en cours de sorties.

Vous pouvez faire valider votre niveau pagaie auprès de Gilles ou Nico en prenant rendez-vous pour une évaluation dans les normes.

Clés du club : le problème des clés a été Zappé ! Pierre propose qu'on en discute pour trouver une solution permettant à chacun de pouvoir sortir en l'absence d'un des responsables du club (en s'assurant que les conditions de sécurité soient respectées) vous pouvez lui envoyer vos idées et remarques à ce sujet.

L'Assemblée Générale se termine par un apéritif suivi d'un repas offert par le Club.

NOËL DU GRAU DU ROI...

Il est de tradition de nous réunir pour manger et boire (encore une fois...) c'est surtout l'occasion pour nos grenouilles de s'éclater à la cuisine en inventant de somptueux plats de Noël... (à défaut de connaître la recette du « Christmas pudding » ... il est déjà trop tard, ça se fait 3 mois à l'avance ☺)

Bon, quoi qu'il en soit, nous vous attendons tous au Club le

VENDREDI 15 DECEMBRE 06

Tenue de Noël exigée (à vos délires !) On n'a pas dit que ça devait être sérieux... les bonnets d'élan, ça se loue ☺

Musique et bons vins, apportez ce qui vous fait plaisir... le club offre l'apéro !

Rendez-vous à partir de 20h00 (18h30 pour aider à préparer la salle et faire les décors...) CK TDC

NOMINATIONS FFCK

Grau du Roi – Marie-Jo TARTAROLI reprend le poste de Responsable Classement National « Courses en mer longues distances »

Palavas – Valérie PADUANO reprend le secrétariat pour la Commission « Courses en mer longues distances ».

Le Gâteau Eponge

Hé oui, ya pas que Nico-Gato qui fait des « bons gâtos » au micro-onde... Quoi, vous ne connaissez pas mon fameux gâteau éponge ???? Faciiiiille !

Vous prenez un récipient en plastique (que je ne citerai pas... mais un autre fera aussi bien l'affaire) vous y versez 4 jaunes d'œufs (à côté, battre les blancs en neige), 250g de sucre roux, 250g de bon beurre fondu, 250g de farine (ou 100g farine, 150g féculé = encore plus light), 1 sachet de levure chimique (vous pouvez aromatiser au rhum ou à la fleur d'oranger), mélanger le tout, incorporez les blancs en neige... et devinez quoi !!! Mettre au micro-onde (puissance maxi) pendant 10mn (un peu moins ou un peu plus, il faut que ça gonfle... il suffit juste de jeter un œil de temps en temps). Dès que ça monte au dessus du saladier... c'est prêt ! Laisser reposer 10 autres minutes avant de l'ôter du four... Vous allez ALLUCINER comme c'est bon et drôle...

Astuce : le déguster en le découpant du bout des doigts et en le trempant dans une crème anglaise ou une crème de châtaigne « à la Mjo » il fera l'éponge et là... un délice. Allez... A vos T---wares et à vos micro-ondes ! Mjo

RANDO HANDIBIKE...

Dimanche 12 novembre, randonnée vélo avec nos amis d'handisport - Nous avons tous rendez-vous à l'ancienne gare de Sommières, direction Calvisson par une belle journée ensoleillée... Nous voilà partis, sac au dos (ou dans les paniers)

garnis d'un bon et chaleureux pique-nique... l'ancienne voie de chemin de fer est goudronnée laissant aux cyclistes de tous âges et de toutes conditions, aux rollers et aux marcheurs l'occasion de découvrir un paysage magnifique, loin de la route, traversant champs, manade, promenades aux chaudes couleurs automnales... un délice pour les yeux et l'odorat, par moments

les parfums exhalés par un doux et bienfaisant soleil nous bercent au rythme de la promenade et des coups de pédales. Une pause déjeuner bien méritée sur des tables de bois au soleil, une bonne bouteille de vin apportée par José, du pastis (royal) pour les inconditionnels,

des chips des sandwiches et tout le monde est prêt pour reprendre la route... Mjo s'essaye avec difficulté au (vélo assis à trois roues), wouhaaa, cela nécessite un sacré sens de l'équilibre... il y a encore du travail ! Mais revient vite à son B-twen (merci Thierry !) et sa douillette selle en gel (idéale pour les fesses fragiles et inexpérimentées ;-). Une grimpe en haut de Calvisson, des descentes tout schuss (attention les freins !) et retour par la piste... Une belle équipe de 10 promeneurs par une belle journée et une expérience à renouveler sans modération. MJo



FESTIVAL DE LA SOUPE DES KAYAKISTES

Le 17 novembre 2006 à Palavas... Elle ne s'en doutait pas Vava, mais ce festival était le sien, « tu parles d'une soupe » ha ha ha, Nous avons fêté ses (23 ans elle dit !) bon, on va faire comme si... Les bols ont été peints avec amour par Pat et Mjo, les affiches ont fleuri de partout... certaines très « soupe », d'autres très « vava » normal, c'était la vedette du soir...

Tout le récit de cette fabuleuse soirée dans le prochain numéro !



Bla Bla Bla Bla A Grauland...

Erratum... histoire du 69 et du 51... dans le 51 on a le nez dans l'anis (pas dans l'pastis...) « elle est gentille Mjo, elle est bravette... » Pierre (Ben ché pas si j'dois prendre ça pour un compliment ;-)

Le bidon de Virginie pousse bien... nous aurons très bientôt des enfants au club, ça tombe bien on en manque sévèrement... il faudra penser à faire prendre sa licence à Léti aussi... (Combien le transfert de club ?)

Mjo a reçu sa belle pagaie kayak... elle est fantastique, toute light et très jolie (si si c'est important aussi... pour les filles ;-). Merci les amis !

Vous avez dit « Travaux » ? Ils vont commencer... bientôt (Gilou qui l'a dit) Après le string, les lunettes, l'écharpe ce sera quoi la prochaine fois... bizarre les soirées avec les gardois quand même (une héraultaise) Roger cherche casque (style rugbyman) pour éviter de se faire tirer les oreilles parce que ça fait mal... On a pu constater que le calva n'avait aucun effet anesthésiant dans ce domaine ;-). aie !

PETITES ANNONCES

Merci à Chouchou et Nico Gato pour m'avoir aidée à récupérer mon frigo... et à Pierrot et Vava pour nous avoir rejoint ;-). vraiment sympas les amis... Prochaine virée, la décharge, faudra aussi des bras musclés comme les vôtres ;-). et d'autres aussi ! mjo

Pour vos annonces et articles :

clubkayagrau@free.fr

ou «boîte à idées» au club

PETITE PHRASE DU MOIS –

« A la Saint Valentin elle m'a touché la main... vivement la Sainte Marguerite ! »