



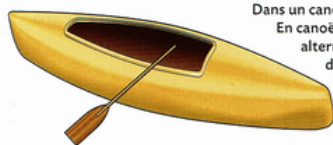
Le canoë-kayak

En canoë ou en kayak, retrouve les sensations des intrépides trappeurs dans des cadres naturels exceptionnels.

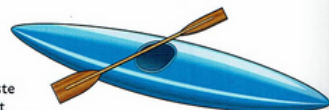
Pour découvrir des décors sauvages de manière originale, explore les cours d'eau en canoë ou en kayak, en groupe ou en famille.

Comme les Indiens

Le canoë et le kayak sont 2 types de bateaux bien différents. Le canoë s'inspire des barques légères des Indiens d'Amérique du Nord. Le kayak est l'héritier des petites embarcations étanches que les Esquimaux utilisaient pour la pêche. Ils étaient construits à partir d'une armature en bois et en os de renne, entièrement recouverte de peau de phoque. Pour être bien maintenus à l'intérieur, les Esquimaux entraient dans un « chausson » imperméable, serré à la taille. Ils pouvaient chavirer sans tomber de l'embarcation ni être trop mouillés.



Dans un canoë, tu te tiens à genoux. En canoë simple, tu utilises une pagaie alternativement de chaque côté du bateau. En double, chacun pagaie d'un côté du bateau.



Dans un kayak, tu es assis et tu utilises une pagaie double. Les kayakistes pratiquent en simple, en double ou à 4. Il existe un kayak de mer, avec un avant relevé pour passer les vagues. Idéal pour la découverte du littoral!

Par la porte!

Le slalom est une course contre la montre, dans une rivière mouvementée. Les bateaux passent entre des portes suspendues au-dessus de l'eau. Des juges surveillent les concurrents, car il est interdit de toucher les perches, sous peine de pénalités. Chez les hommes, le slalom se fait en canoë simple et double, et en kayak monoplace. Les épreuves féminines de canoë monoplace sont apparues aux JO de 2021, à Tokyo.

NÉLIA BARBOSA

Canoë-kayak

Nélia a découvert le kayak à 12 ans lors d'une colonie de vacances en Corse. Amputée de la jambe droite à 19 ans, la jeune Française a accepté son opération dès lors qu'elle a su qu'elle pourrait continuer à pagayer. Car le kayak, plus qu'une passion, est pour Nélia une philosophie de vie. Depuis sa première médaille internationale en 2019 (vice-championne d'Europe), sa progression est constante : une médaille d'argent aux Jeux paralympiques de Tokyo (2021), et une autre l'année suivante aux championnats d'Europe. Son objectif ultime : un podium aux Jeux de Paris 2024.



Familles de champions

Champion olympique en canoë monoplace à Sydney en 2000, Tony Estanguet a gagné une nouvelle médaille d'or à Athènes, en 2004, puis une troisième à Londres, en 2012. Il est aussi triple champion du monde. Son frère avait obtenu le bronze à Atlanta, en 1996. Quant à Benoît Peschier, il est le premier Français à obtenir un titre olympique en kayak, en 2004. Trente-cinq ans plus tôt, son père, Claude Peschier, était devenu le premier Français champion du monde de kayak!

En descente

Appelée aussi course en rivière sportive, la descente se pratique sur les mêmes bateaux que le slalom, mais elle n'est pas une discipline olympique. C'est une course de vitesse sur 3 à 8 km de rivière, où les athlètes peuvent rencontrer des obstacles naturels. Très spectaculaire! Il existe aussi des épreuves de sprint sur une distance de 300 à 500 m.

Sprint et fond

La course en ligne se pratique en canoë et en kayak sur des plans d'eau sans courant. Les bateaux suivent des couloirs. Chez les hommes, les courses se font sur 500 et 1 000 m en canoë et en kayak simple ou double, et sur 1 000 m en kayak à 4. Aux JO de Tokyo de 2021, il y avait 8 épreuves féminines et 8 masculines, comme la course en ligne de kayak 1 place (200 et 1 000 m hommes/500 m femmes). À noter aussi les 2 épreuves féminines de canoë en C1 et C2.

Les canoës sont des embarcations profilées qui atteignent 20 km/h environ sur des eaux calmes.



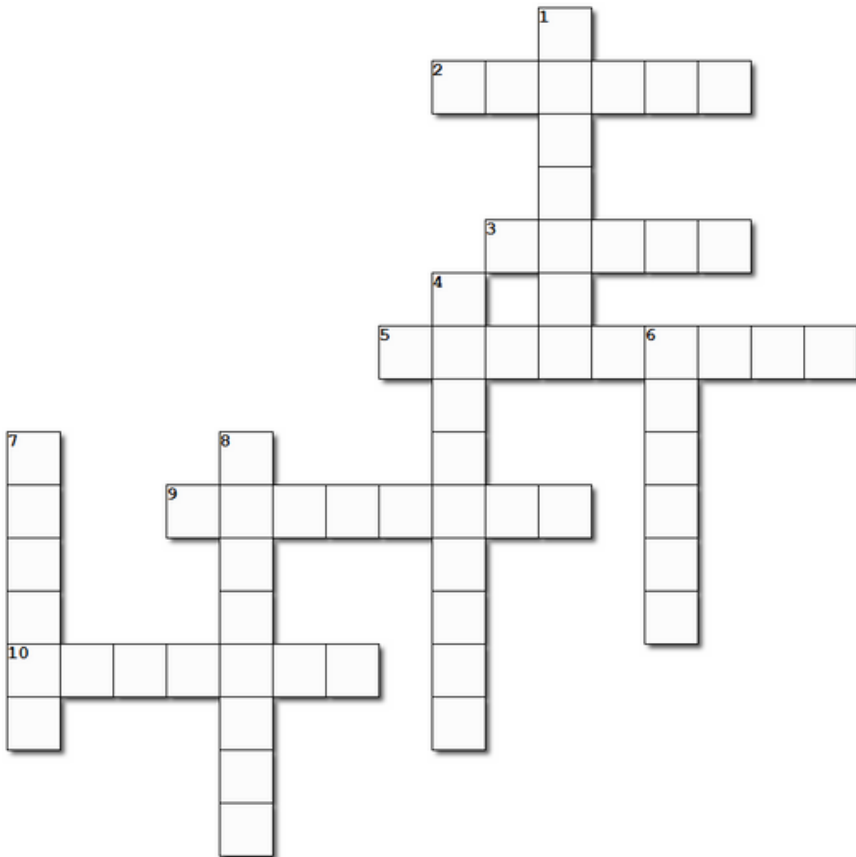
Les kayakistes qui participent aux compétitions de descente et de slalom doivent porter un casque et un gilet de sauvetage.

Quand commencer ?

Il est possible de faire du canoë ou du kayak dès 7 ans... à condition de savoir nager. Mieux vaut s'y prendre tôt si tu veux essayer toutes les rivières de France : elles mesurent au total 25 000 km!



Le canoë-kayak



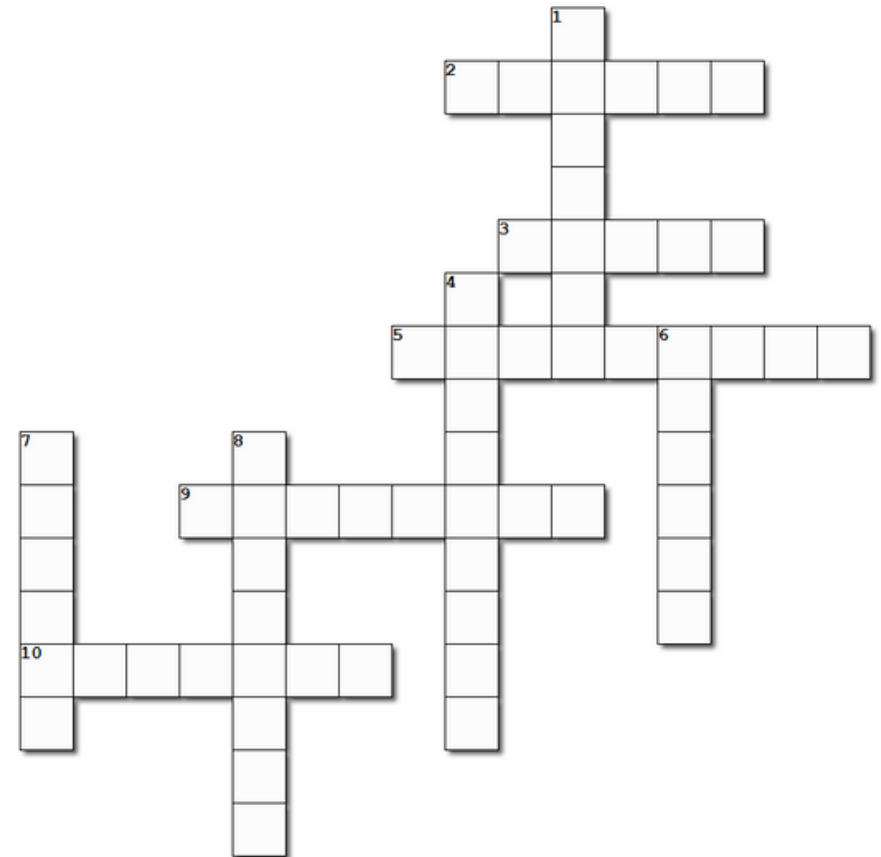
Horizontal

2. Course contre la montre dans une rivière mouvementée.
3. Les bateaux doivent passer entre dans le slalom.
5. Grand champion français avec trois médailles d'or aux JO.
9. Premier champion du monde de kayak.
10. Ils utilisaient des barques qui ont inspiré le canoë.

Vertical

1. Médaillée d'argent aux Jeux Paralympiques de Tokyo.
4. Ils utilisaient des embarcations qui ont inspiré le kayak.
6. On tient dessus dans un canoë.
7. Utilisée pour ramer
8. Course de vitesse de rivière avec des obstacles naturels.

Le canoë-kayak



Horizontal

2. Course contre la montre dans une rivière mouvementée.
3. Les bateaux doivent passer entre dans le slalom.
5. Grand champion français avec trois médailles d'or aux JO.
9. Premier champion du monde de kayak.
10. Ils utilisaient des barques qui ont inspiré le canoë.

Vertical

1. Médaillée d'argent aux Jeux Paralympiques de Tokyo.
4. Ils utilisaient des embarcations qui ont inspiré le kayak.
6. On tient dessus dans un canoë.
7. Utilisée pour ramer
8. Course de vitesse de rivière avec des obstacles naturels.

À LA UNE
La story



Double chance aux Jeux olympiques de Paris

Titouan Castryck

À 19 ans, Titouan Castryck vient d'être sélectionné pour représenter la France en kayak slalom et en kayak cross pour les Jeux de Paris. Rencontre avec un surdoué de la pagaie.

Athlétisme, natation, tennis de table, handball... Titouan Castryck a pratiqué plusieurs disciplines pendant son enfance. Et, bien sûr, le kayak. « Mes parents faisaient du canoë-kayak. Ils m'ont vite emmené avec eux faire des rivières, pendant les vacances, se souvient-il. A 7 ans, je me suis inscrit au club de Cesson-Sévigné, à côté de Rennes. Et j'y suis toujours : c'est mon club de cœur. » En classe de troisième, le jeune Breton se consacre au kayak et intègre le pôle espoir de son club, avant de rejoindre deux ans plus tard le pôle France de Vaires-sur-Marne (où vont se dérouler les épreuves des Jeux de Paris). En 2021, il est sélectionné en équipe de France junior et remporte dans la foulée les Mondiaux (U18) en Slovénie. Il conserve son titre l'année suivante.

Ce qui lui plaît dans ce sport ? « Les sensations et la vitesse. »

« Ça m'a fait tout drôle ! »

En octobre 2023, c'est la consécration : Titouan est choisi pour défendre les couleurs de la France aux JO 2024. Une sélection qu'il décroche en créant la surprise, avec 2,58 secondes d'avance sur les seconds en finale de la Coupe du monde à Vaires-sur-Marne. « Ça m'a fait tout drôle, je ne réalise pas encore. Cet été je vais courir aux JO ! Et en France en plus ! » Titouan défendra les chances françaises à deux reprises. Lors de l'épreuve reine du slalom, mais aussi en kayak cross, discipline créée en 2015 qui devient épreuve olympique pour la première fois lors de ces Jeux de Paris.



Un message pour les lecteurs de Sporteen ?
Profitez de vos années de collège, ce sont les plus belles de notre vie. Et faites-vous plaisir en faisant du sport.

PALMARÈS 

EN SLALOM :

- 2023 : FINALE DE LA COUPE DU MONDE, PREMIÈRE VICTOIRE CHEZ LES SENIORS
- DOUBLE CHAMPION DU MONDE ET CHAMPION D'EUROPE JUNIOR

EN CROSS :

- MÉDAILLE DE BRONZE EN 2023
- CHAMPION D'EUROPE DE KAYAK CROSS JUNIOR

Kayak slalom VS kayak cross
Le kayak slalom consiste à traverser le plus vite possible un parcours semé de "portes", sur un bateau très léger et fragile (9 kg). Le sportif se bat contre le chrono, seul dans sa bulle. En kayak cross, quatre athlètes sont alignés au départ de la course : le gagnant est le premier arrivé en bas. Il y a très peu de règles, quasiment tous les coups sont permis ! Leurs bateaux sont plus lourds et plus solides.



AU MICRO
Moment de sport



Mon grand moment par...

Denis Gargaud-Chanut

Le 9 août 2016 à Rio, je suis devenu champion olympique de canoë-kayak en slalom. Un moment à la fois magnifique et vertigineux !

Depuis tout petit, je rêve d'être un champion



Un rêve d'enfant

Depuis tout petit, je rêve d'être un champion. C'était d'abord au foot, que je pratiquais à Septèmes, le club marseillais qui a formé Zinédine Zidane. J'avais 6 ans quand l'Olympique de Marseille est devenue championne d'Europe et 11 ans quand la France a remporté pour la première fois la Coupe du monde. Ces moments ont stimulé mon imagination et mes rêves d'enfant. Je voulais devenir footballeur professionnel et gagner de grands titres comme eux, je m'endormais le soir en pensant à cela. Quand le canoë-kayak est arrivé dans ma vie, j'ai transposé ces rêves à ce nouveau sport. On m'a toujours dit : « Attention quand même, n'espère



SES INFOS

Denis Gargaud-Chanut | Né le 22 juillet 1987 à Apt | 35 ans

Son sport : le canoë - catégorie C1

Ses médailles :

Jeux olympiques :
2016

Championnats du monde :
x3 x3 x3

Championnats d'Europe :
x3 x2 x4

BIO EXPRESS

NÉ LE 22 JUILLET 1987
À APT (VAUCLUSE)

CHAMPION OLYMPIQUE EN C1
(RIO 2016)

CHAMPION DU MONDE EN C1
(2011), C2 PAR ÉQUIPE (2010,
2011) ET C1 PAR ÉQUIPE (2021)

4 FOIS CHAMPION D'EUROPE

5 FOIS CHAMPION DE FRANCE



Devenir champion olympique, c'est bouleversant.

pas trop parce qu'il y a peu d'élus. » Quand tu as des ambitions, on te regarde différemment et personne ne t'encourage...

Représenter la France

Avant de gagner une compétition, il faut être autorisé à y participer, c'est déjà un accomplissement. J'ai raté de peu la qualification pour les Jeux de Londres puis de Tokyo. Avec le recul, ces échecs m'ont fait grandir et donnent encore plus de valeur au titre de Rio. Faire partie de l'équipe de France olympique, c'est un rêve et une responsabilité supplémentaire, puisque tu te bats pour toi mais aussi pour ton pays. Après les JO, j'ai reçu des milliers de messages de gens qui me disaient "merci". Depuis ce 9 août 2016, il n'y a pas un jour où je n'y repense pas et pas une semaine sans qu'on me le rappelle.

Un cri de soulagement

A la fin de ma finale à Rio, je pousse un grand cri de rage. En réalité, c'était un cri de soulagement parce que j'étais arrivé au bout d'une longue histoire avec des défaites, des joies, des moments difficiles, des courses gagnées ou ratées, des relations avec des entraîneurs et des gens. A ce moment-là, j'ai pris conscience

du chemin parcouru et j'ai réalisé que tout cela valait le coup. Je n'ai eu qu'une seule envie : le refaire ! Devenir champion olympique, c'est bouleversant. D'un côté il y a une joie et une excitation énormes, de l'autre, c'est assez vertigineux. Cela rend heureux et ça fait peur à la fois. Au fond de soi, on ressent des émotions que l'on ne connaît pas et on se pose beaucoup de questions : Pourquoi moi ? Est-ce que je le mérite ? Qu'est-ce que je vais faire maintenant ? Parce que la vie ne s'arrête pas après un titre ! J'ai compris ce que voulais dire l'expression "revers de la médaille". On ne m'avait jamais dit que c'était difficile de réaliser ses rêves. Il faut s'y préparer, être armé et l'assumer.

Objectif Paris

Maintenant je regarde vers Paris 2024, mais d'une manière différente : après ma non-sélection pour Tokyo, j'ai complètement changé ma façon de faire et je m'entraîne à pagayer aussi bien du côté gauche que du côté droit. J'ai tout gagné en ne pagayant que d'un côté et c'est presque un nouveau sport pour moi, une totale redécouverte. Cela me rend heureux parce que je m'amuse et j'apprends tous les jours, comme un enfant !



ANATOLE DELASSUS

QUAND LE KAYAK VA AU CONTACT !

Champion du monde de slalom chez les jeunes, Anatole Delassus s'est lancé dans le kayak-cross, une nouvelle discipline spectaculaire qui sera pour la première fois au programme des JO l'an prochain à Paris.

Une passion familiale

C'est à l'âge de 6 ans qu'Anatole a découvert le kayak, poussé par ses deux grandes sœurs Marjorie et Natacha, qui pratiquaient déjà dans le club de La Plagne, où se trouvait une certaine Nouria Newman, devenue la référence mondiale du kayak extrême. « Elle nous a toujours tiré vers le haut et nous a vraiment donné le goût de ce sport », se souvient Anatole, qui a toujours apprécié « le contact direct avec la nature et les éléments ». Aujourd'hui, sa sœur Marjorie mais aussi Doriane, la petite dernière de la famille, pratiquent comme lui à très haut niveau.

Une ascension fulgurante

À l'âge de 14 ans, Anatole déménage à Pau, la ville de référence pour le kayak en France. « Là, j'ai commencé à m'y mettre sérieusement et à viser le haut niveau », poursuit-il. Et les résultats n'ont pas tardé : champion de France cadets en 2017, il intègre ensuite l'équipe de France juniors et explose sur la scène internationale en 2019 avec les titres de champion d'Europe et champion du monde juniors en slalom ! Pendant ce temps, une petite révolution est en train de se jouer avec l'arrivée du kayak-cross, nouvelle discipline portée par la Fédération internationale et le comité olympique, qui l'inscrit au programme des JO de Paris (lire ci-contre). « Au début, on avait tous un peu d'appréhension, se souvient Anatole. D'ailleurs, ma première saison de kayak-cross en 2021 a été très dure : je me faisais tout le temps sortir dès les premières courses... C'était une nouvelle discipline et je devais tout réapprendre. »

"Débrancher le cerveau"

Dès la saison suivante, en 2022, Anatole renoue avec le succès : une médaille en Coupe du monde de cross, une deuxième place aux championnats du monde seniors de cross, sans oublier un nouveau titre de champion du monde U23 en slalom : « Aujourd'hui, on kiffe tous le cross, assure-t-il. À mon avis, cela demande des qualités physiques un peu plus importantes car les bateaux sont plus

comment ça
marche ?

LE KAYAK-CROSS

Le kayak-cross est une nouvelle discipline apparue il y a moins de 10 ans : au lieu de passer chacun leur tour, comme dans l'épreuve de slalom, les kayakistes s'affrontent quatre par quatre sur un même parcours. Après un plongeon depuis la rampe de lancement, ils doivent franchir les différentes portes et effectuer un esquimautage (un passage la tête sous l'eau) dans une zone définie. Petit détail qui a son importance : les contacts sont autorisés ! Cette discipline très spectaculaire sera au programme des JO pour la première fois l'an prochain à Paris.

lourds et nécessitent plus de puissance. Il y a aussi un aspect psychologique important puisqu'on se confronte directement à nos adversaires. J'ai l'habitude de dire qu'il faut réfléchir en stratège et agir en primitif : avant la course, je passe en revue toutes les situations et toutes les stratégies possibles mais dès que je suis sur la rampe de départ, je débranche le cerveau et je fais confiance à mon instinct ! »

Objectif Paris

Depuis deux ans, Anatole a déménagé à Vaires-sur-Marne, pour s'entraîner sur le site où se disputeront les épreuves des JO de Paris. « Je pense que le public va adhérer à cette nouvelle discipline comme il l'a fait pour le ski-cross. Ça peut être spectaculaire ! » Les places seront très chères pour intégrer l'équipe de France, aussi bien en slalom qu'en kayak-cross. Tout va se jouer dans les prochains mois. Alors bonne chance Anatole, et rendez-vous à Paris l'été prochain !

BIO EXPRESS

NÉ LE 8 JANVIER 2001 À BOURG-SAINT-MAURICE (SAVOIE)

PALMARÈS :

- Champion du monde U23 slalom (2022)
- Champion du monde U18 slalom (2019)
- Vice-champion du monde seniors kayak-cross (2022)
- Vice-champion du monde U23 kayak-cross (2023)
- Champion d'Europe U23 kayak-cross (2023)
- Champion d'Europe U18 slalom (2019)