



Sport

Histoire d'eau

A quelques brasses de l'hyper centre, préservé des regards, au coeur d'un écrin vert silencieux surplombant Hamm, le Canoë Kayak Luxembourg propose une alternative champêtre, ludique ou sportive selon les humeurs. Voyage au fil de l'eau, au rythme des pagaies.

Que l'on soit adepte de balades de plaisance ou acharné de l'effort, la pratique du kayak ne peut que séduire les amoureux d'une nature en pleine révolution estivale. A cette fin et comme le veut l'usage, le CKL relance son programme d'initiation à ce loisir, si prisé lorsque la chaleur citadine se fait sentir. Ainsi, tous les mardis, les néophytes comme les kayakistes confirmés peuvent, dès à présent, s'essayer à une douce descente de l'Alzette sous le regard et les conseils avisés de kayakistes aguerris, pour autant que le niveau de la capricieuse rivière le permette. C'est aussi une opportunité de découvrir la ville sous un autre jour, bercé par le clapotis des rames, comme le souligne Romain Baumgart, entraîneur au Canoë Kayak Luxembourg: «*Nous essayons à l'occasion d'organiser des randonnées plus longues qu'à l'accoutumée. Le départ se fait de notre centre du lieu-dit Schläifmillen près de Hamm pour traverser une grande partie de la ville et achever le parcours juste derrière Beggen. Je pense que cela offre une opportunité aux curieux d'admirer Luxembourg sous un autre angle, une vision unique en contre-plongée, tout en s'essayant à une pratique saine et amusante. Le matériel et l'encadrement sont évidemment assurés tant durant les randonnées que lors des entraînements ou des séances d'initiation*».

Complet et exigeant

Que les athlètes se rassurent, la discipline n'est pas uniquement versée dans le récréatif et la détente conviviale. L'aspect sportif est bel et bien présent et se décline en de nombreuses possibilités qui demandent non seulement un engagement sans faille, mais également une complémentarité de rigueur lorsqu'on le →

Photos: Andres Lejona

Le CKL en bref

L'asbl existe depuis neuf ans et regroupe en son sein près de 150 membres actifs, dont la moitié se destine principalement à la compétition pour les courses en ligne et le marathon, disciplines dans lesquelles le club s'illustre régulièrement. Tous les nageurs sont acceptés sans limite d'âge. Il est cependant recommandé de ne pas s'y essayer avant sept ans. Des randonnées sont régulièrement organisées un peu partout dans la Grande Région, sur plan d'eau ou en eaux vives.

CKL in brief

The non profit-making organisation founded nine years ago has nearly 150 active members now. Half of these are primarily interested in competition lane racing and the marathon, disciplines in which the club's members regularly distinguish themselves. All swimmers, regardless of age, are welcome but this discipline is not recommended for children under seven. Outings are organised regularly either on lakes or rivers all over the Greater Region.

Un cadre unique
Unique surroundings

→ pratique à plusieurs. Bien loin des images de vacanciers heureux de naviguer paisiblement dans la fraîcheur des eaux calmes, l'ASBL propose aux plus courageux des entraînements dignes des compétiteurs les plus avertis. Et si les amateurs de sensations choisiront les eaux vives en se jetant dans les cataractes les plus risquées, les passionnés de vitesse préféreront le côté échevelé des courses en ligne. Quant aux inconditionnels de l'effort pur, le marathon mettra à l'épreuve leur motivation. Autre avantage du kayak: le choix de pratiquer seul ou en équipe, la personnalité de chacun étant la clé de la réussite. D'ailleurs, pour l'entraîneur, si les préparations sont similaires en de nombreux points, l'orientation solo, duo ou quatuor impose une parfaite coordination et une condition physique équivalente dans un cadre de compétition: «*Les entraînements sont scindés en deux périodes – hivernale et estivale –, et même si nous essayons d'être le plus régulièrement possible sur le bateau, le climat nous impose une préparation physique en salle. Le club met, à cet effet, une petite salle de musculation à la disposition de ses membres. Les beaux jours, quant à eux, sont entièrement voués aux sorties sur eau, idéalement à raison de six fois par semaine. Ce n'est qu'à ce prix que les résultats suivent*».

Les séances d'initiation ont lieu tous les mardis (18h) au lieu dit «Schlaifmillen» situé 7 rue Godchaux à Luxembourg-Hamm, dès le mois de mai. Les préparations hivernales se tiennent à la piscine du campus scolaire Geesseknäppchen à Merl tous les vendredis à partir d'octobre (18h). Rens.: Romain Baumgart 61 64 04 14. www.kayak.lu. info@kayak.lu



It's all about Water

Just a few strokes from the busy city centre, hidden from view in the heart of a silent, green "capsule" overlooking Hamm, the Canoë Kayak Luxembourg offers an alternative rural pursuit, as leisurely or competitive as you choose to make it. Float down the current to the rhythm of the paddles.

Whether you are a boating enthusiast or inveterate fitness freak, kayaking cannot fail to win over anyone who loves nature in its summer splendour. With that in mind and as in previous years, the CKL has once again launched its introductory programme to a sport particularly valued as the languorous heat of the city makes itself felt. So, every Tuesday from now on, novices as well as dedicated kayakers can tackle a gentle descent of the Alzette under the watchful eye of helpful, experienced kayakers. This is also an opportu-

nity to discover the city in a new light, while being lulled by the lapping of the paddles. As the Canoë Kayak Luxembourg's senior trainer emphasises, "We are trying to organise occasional longer outings starting from our home base of Schlaifmillen, near Hamm, and crossing an extensive area of the city before ending just behind Beggen. Obviously, the equipment and support are provided as much, during these long trips as during training or initiation sessions."

The club provides year round training sessions for the sportsmen and women who see this, potentially, as a competitive sport: The programme includes intensive body-building, pool training sessions during the winter and, when the fine weather returns, the chance to go out on the boats on a daily basis. A tip for all who enjoy fresh air.