

C'est l'été, on pagaie!

LUXEMBOURG Toute l'année, le Canoë Kayak Club de Luxembourg (CKL) propose des cours d'initiation. Des cours qui peuvent être intéressants, alors que la pratique en loisir est appréciée l'été.

Les membres du Canoë Kayak Club de Luxembourg (CKL), véritables passionnés, souhaitent transmettre leur amour de ce sport au plus grand nombre. Dans un entretien, ils indiquent comment pratiquer cette discipline si populaire en été.

De notre journaliste
Sarah Melis

En pleine saison estivale, le canoë-kayak peut être l'activité parfaite pour admirer la nature. Mais où les Luxembourgeois et les touristes peuvent-ils en faire? Quelles parties du corps ce sport fait-il travailler? Quelles sont les mesures de sécurité à adopter pour mieux profiter de cette activité? Fred Frack, président du Canoë Kayak Club de Luxembourg (CKL), Séverine Iffland, vice-présidente, et Joséphine Fourneau, secrétaire, répondent à ces questions.

Le canoë-kayak en club

Le Canoë Kayak Club de Luxembourg ASBL fait partie de la Fédération luxembourgeoise de canoë-kayak (FLCK). L'association, qui existe depuis 1932, compte une soixantaine d'adhérents. «Ils font vivre cette ASBL qui n'existe que grâce à leur totale implication», explique Séverine Iffland.

Elle propose aux adhérents de découvrir ce sport au contact de personnes déjà expérimentées. «Chaque personne fait profiter de son expérience aux autres», raconte Joséphine Fourneau, adepte de ce



Photo : ckl

Une séance de canoë-kayak à Remerschen.

sport depuis trois ans. «Et transmet son savoir-faire aux nouveaux», poursuit la vice-présidente.

Le public qui fréquente les cours est d'ailleurs très diversifié: «Même les personnes à mobilité réduite peuvent le pratiquer, à condition que quelques aménagements soient faits», assure Fred Frack.

Au club, un cours d'initiation est proposé gratuitement à toute personne souhaitant intégrer l'ASBL. Le CKL ne loue pas de bateaux mais organise des activités et des stages dans diverses disciplines «telles que le sport loisir, le kayak-polo, la descente, la randonnée en eau vive». Des courts séjours avec des sessions de kayak en mer en Bretagne, en mer du Nord ou en Méditerranée sont organisés.

Pourquoi faire du canoë-kayak en club? Tout simplement parce que la pratique dans un club permet «d'acquiescer les bons gestes qui garantiront une meilleure appréciation du sport», poursuit Séverine Iffland. Les bons réflexes à adopter comprennent également ceux qui consistent à respecter l'environnement.

«Il faut s'intéresser aux cours d'eau, respecter la loi, comprendre le fonctionnement de la rivière, ne pas polluer et ne pas déranger les magnifiques espèces que nous rencontrons», assure-t-elle. Certains cours d'eau sont interdits d'accès à certaines périodes

de l'année: le CKL préconise ainsi de respecter les dates d'interdiction de navigation et de se renseigner sur les éventuelles interdictions ponctuelles sur les lacs de baignade. «Si ces règles sont respectées, les oiseaux d'eau par exemple ne seront pas gênés par nos passages, les plantes ne seront pas arrachées.»

Et puis, «ce sport permet de faire travailler des muscles que l'on n'imagine pas», assure Joséphine Fourneau, tels que ceux des jambes, qui, contrairement à ce que l'on pense, sont très sollicités.

Autre intérêt de la pratique en club: maîtriser une technique très utile pour garantir sa sécurité. «Nous enseignons la pratique de l'esquimautage», qui consiste à remettre à plat son bateau en cas de chute sans descendre de celui-ci», explique la vice-présidente.

Des règles impératives

Mais comment pratiquer le canoë-kayak sans être affilié à un club? «Il faut tout simplement aimer l'eau, la nature et savoir nager», explique Séverine Iffland, qui recommande la pratique du canoë-kayak dès l'âge de 7 ans, «car c'est l'âge auquel on commence à être à l'aise avec la natation», dit-elle. Un départ seul en kayak «est à proscrire, selon les trois membres de

Où pratiquer le canoë-kayak?

Au Luxembourg, il est possible de naviguer sur le lac de la Haute-Sûre, l'étang de Remerschen, le lac de Weiswampach, les sentiers nautiques canoë des vallées de la Sûre et de

la Moselle et au Centre national d'eau vive de Diekirch. Kanuraft propose en outre un parcours canoë «Découverte historique et culturelle de la Sûre» à Diekirch.

Canoë et kayak, c'est différent?

Le canoë fut mis au point par les Amérindiens qui l'utilisaient pour la pêche, la chasse et un grand nombre des déplacements de leur vie quotidienne. Il se pratique avec une pagaie, à genoux.

Le kayak a été élaboré par les Inuits. Ces embarcations étaient utilisées quotidiennement pour la chasse, la pêche et le transport des familles. Le kayakiste est assis et utilise une double pagaie. Ainsi, il navigue des deux côtés.

Informations pratiques

Les cours d'initiation au canoë-kayak se déroulent tous les vendredis, de 18 h 30 à 20 h 30. Les mardis, de 18 h 45 à 20 h 45, se déroule le cours de kayak-polo. Il faut prendre un rendez-vous préalable pour assister au cours avant de s'inscrire pour l'année.

Il est possible de démarrer à n'importe quel moment de l'année: sur l'Alzette entre avril et octobre, et en piscine entre octobre et avril.

Clubs affiliés à la fédération

La Fédération luxembourgeoise de canoë-kayak (FLCK) compte plusieurs clubs affiliés: le Canoë Kayak Club de Luxembourg, le Kayak Club Hesper à Hesperange, le Cercle nautique de Diekirch, le Canoe-Club Grevenmacher et le Kanu Club Sauerthal à Rosport.

l'association, car sur l'eau, le danger est réel».

Il faut également s'assurer de bien connaître le site de pratique, ses dangers, les niveaux d'eau recommandés pour la pratique du canoë-kayak et l'évolution de la météo (orages, crues...), s'assurer d'avoir les compétences techniques requises pour la navigation envisagée et s'équiper correctement.

«Il faut avoir au minimum des chaussures fermées et un gilet de flottabilité, et porter un casque en eau vive», indique Fred Frack. Il est également nécessaire d'avoir un moyen de communication à portée de main et d'informer un proche du parcours et de l'heure de retour prévus.

Courriel : info@kayak.lu