

Eau vive



Slalom

C'est une course contre la montre en rivière ou sur un stade d'eau vive, sur une longueur de 200 à 500 m. Les concurrents doivent suivre un parcours d'une à deux minutes, comprenant 18 à 25 portes (de couleur verte, à franchir dans le sens de la descente ou de couleur rouge à franchir en remontant)

Le slalomeur doit passer toutes les portes sans les toucher. Les pénalités s'ajoutent au temps final : 2 secondes pour une porte touchée et 50 secondes pour une porte ratée.

La discipline compte deux catégories bien distinctes : le canoë (monoplace ou biplace) et le kayak (monoplace).

Le slalom requiert une excellente technique, le sens de l'eau vive et des trajectoires, mais également de grandes qualités physiques (vélocité et explosivité).

Descente

C'est une course contre la montre qui consiste à descendre une portion de rivière le plus rapidement possible. Il faut utiliser les courants les plus rapides, éviter les rochers tout en conservant la meilleure trajectoire possible.

Il existe 2 types de courses. La descente «classique» d'une durée de 12 à 25 minutes et la descente «sprint» d'une durée de 30 secondes à 2,30 minutes.

Les bateaux de descente sont très effilés ce qui en fait une embarcation rapide mais instable. La puissance et l'endurance sont des qualités physiques essentielles pour être performant en descente.



Eau vive

Hérault Canoë-Kayak
Comité départemental

Eau vive

Descente de rivière & haute rivière

Pratiquer le canoë-kayak en rivière, c'est aussi bien descendre un cours d'eau calme avec quelques petits rapides, que franchir des chutes d'eau de plusieurs mètres. Tout dépend de votre niveau et de vos envies. En eau vive, chacun trouvera son bonheur.

En rivière, les rapides sont classés selon une échelle allant de 1 à 6. Un rapide de classe 1 est quasiment plat, accessible à tous. A partir de la classe 4, les choses sérieuses commencent, il faudra quelques années de pratique avant de se lancer. La classe 5 est réservée aux experts, un rapide de classe 6 est considéré comme infranchissable.

Quel que soit le niveau de difficulté de la rivière, il ne faut pas s'engager sur un parcours sans connaître ce milieu si particulier, au même titre que la montagne ou la mer : il y a des règles de sécurité à respecter !

Hérault Canoë-Kayak
Comité départemental

Open Canoë

C'est l'activité des amoureux de randonnée en canoë. L'open canoë est particulièrement polyvalent : de la randonnée en eau calme à la descente de rapides soutenus en rivière...

Inspiré des canoës canadiens, l'open canoë est équipé de réserves de flottabilité qui le rendent insubmersible. Une fois calé dans son bateau, le canoéiste est prêt à affronter l'eau vive, dans un style plutôt «rétro». L'open canoë est particulièrement à l'aise sur les rivières à gros mouvements d'eau du fait de son volume important. C'est l'outil idéal pour les descentes sur plusieurs jours, puisqu'il permet de transporter aisément la logistique pour bivouaquer.

C'est une embarcation ludique qui se démarque du kayak fermé traditionnel mais qui reste beaucoup plus performante qu'un canoë classique de location.

Eau vive

Mer

Océan racing

Cette discipline regroupe les courses de longue distance en mer : en surf-skis (longs kayaks de mer démontés monoplaces ou biplaces) ou en pirogue polynésienne (seul ou en équipage de 4 ou de 6 personnes).

La durée de ces courses de fond varie selon les catégories et les conditions de mer. Le parcours à réaliser est expliqué aux compétiteurs lors du briefing avant le départ. Ensuite, à chacun d'optimiser en tenant compte des courants, des vents, et des marques de parcours... Une bonne connaissance de la navigation en mer ainsi qu'une excellente condition physique en mer sont requises.

L'océan racing est également une excellente activité à pratiquer en loisir sportif «fitness». Les surf-skis, effilés et rapides, procurent d'intéressantes sensations de glisse. En pirogue, la navigation en équipage pousse au dépassement de soi...



Mer



Pirogue polynésienne

Aussi appelées Va'a, les pirogues polynésiennes peuvent accueillir de 1 à 6 pagayeurs et se prêtent particulièrement à la pratique en mer, sur des distances relativement longues.

Ce type d'embarcation est né dans les îles du Pacifique et a su s'exporter jusqu'à la mer Méditerranée avec son lot de traditions.

Un flotteur jouant le rôle de balancier permet d'équilibrer la pirogue et limite ainsi les chances de se retourner. Les rameurs propulsent l'embarcation à l'aide d'une pagaie simple et changent régulièrement de côté de pagayage afin de gérer leur effort sur la durée. L'équipier situé à l'arrière de la pirogue joue le rôle du barreur, celui de devant donne le rythme à ses coéquipiers.

Hérault Canoë-Kayak
Comité départemental

Mer



Kayak de mer

Le kayak de mer est une embarcation conçue pour visiter le littoral par la mer, pour des sorties d'une petite heure aussi bien que de plusieurs jours.

Le littoral héraultais se prête particulièrement à la pratique du kayak de mer du fait de la douceur de son climat, de la fréquente tranquillité de la mer et de ses nombreux étangs (ou lagune), sur lesquels il est si agréable de naviguer en toute saison et où un coucher de soleil reste une expérience unique. Ne vous méprenez pas, la mer reste un milieu naturel particulier au sein duquel il est important de respecter quelques consignes de sécurité et qui, selon les conditions météo, ne sera accessible qu'aux pratiquants très expérimentés...

Dans l'Hérault, on passe d'un étang à la mer, on se faufile entre les rochers et au pied des falaises, on profite d'une pose détente sur une plage déserte... Le kayak de mer procure une grande sensation de liberté.

Surf-Ski

Né entre l'Australie et l'Afrique du Sud, le surf-ski était tout d'abord utilisé par les sauveteurs en mer pour ses qualités de navigabilité et son efficacité en conditions de forte mer.

Le surf-ski est une discipline récente sous nos latitudes. Avec une longueur de 6 à 6,70m pour seulement 0,40m de large, ce sont des embarcations taillées pour la vitesse et le surf en pleine mer, particulièrement performantes mais relativement instables.

Très apprécié en pratique «fitness» pour des séances «cardios» renforçant le haut du corps, le surf-ski est également une des disciplines de l'océan racing, courses de fond en pleine mer sur des distances de 7, 14 ou 21 kms. Les surf-skis sont mono ou biplaces. Ce sont des embarcations «sit on top», elles sont auto-videuses et insubmersibles.

Mer



Hérault Canoë-Kayak
Comité départemental

Course en ligne

La course en ligne est une discipline olympique qui se pratique en eau calme, sur un bassin aménagé. L'objectif est simple : franchir la ligne d'arrivée avant les autres compétiteurs. Le classement s'effectue dans l'ordre des arrivées, la confrontation est directe.

La compétition se pratique en courses longues ou courtes :

- Le sprint, seule distance olympique. Les distances sont le 200 et le 500m pour les femmes, le 200 et le 1000m pour les hommes. Le plan d'eau est divisé en neuf couloirs parallèles matérialisés par des bouées.
- Le fond, sur 5000m. Les compétiteurs partent tous sur la même ligne de départ pour un parcours composé de trois virages. Il n'y a pas de couloirs.



Eau plate

Eau plate

Kayak polo

Le kayak polo est un sport collectif où les joueurs doivent allier compétences techniques, sens tactique et qualités physiologiques. Deux équipes de 5 joueurs se disputent un ballon à la main ou à l'aide de la pagaie. Le porteur du ballon peut être poussé à l'eau à tout moment par l'adversaire ce qui fait des poloïstes les meilleurs spécialistes de l'esquimautage «express» l'esquimautage étant la technique permettant de se redresser avec la pagaie sans sortir du bateau.

Le terrain de jeu s'étend sur une surface de 35 x 20 m, les 2 buts de 1,50 par 1 m sont surélevés. Le kayak polo dans l'Hérault se joue à haut niveau : l'équipe du Montpellier Agglo Canoë-Kayak figure parmi les meilleures équipes du pays, plusieurs de ses membres jouent en sélection nationale et participent aux Championnats du Monde...



Les clubs



Hérault Canoë-Kayak
Comité départemental

**Comité Départemental
de Canoë-Kayak de l'Hérault**

Maison des Sports

200 av. du Père Soulas
34 094 Montpellier cedex 05

Tel : 06 50 67 25 90

Courriel : contact@herault-canoë-kayak.fr

Site internet : www.herault-canoë-kayak.fr

	Randonnée	Descente de rivière	Slalom	Kayak de mer	Pirogue polynésienne	Océan Racing	Kayak Polo	Course en ligne
Canoë-Kayak Biterrois	🏠	🏠	🏠				🏠	
Canoë-Kayak Cessenon	🏠	🏠	🏠					
Gignac Canoë-Kayak	🏠	🏠	🏠					
ARR Mons La Trivalle	🏠	🏠	🏠					
CK Mèze Bassin de Thau	🏠			🏠				
Montpellier Agglo CK UC	🏠	🏠	🏠				🏠	
Montpellier Eaux Vives	🏠	🏠	🏠					
Palavas Kayak de Mer	🏠		🏠	🏠	🏠			
Sète Kayak Mer	🏠		🏠		🏠			
CK Haute-Vallée de l'Hérault	🏠	🏠	🏠				🏠	
Kayak Mer Viasud	🏠		🏠					