

EDITO

Viva Espana, ■

Ah l'Espagne, son ciel bleu, sa sangria, et sa paella, et son soleil, quelle belle semaine que s'apprête à passer notre équipe de France de Descente.

Mais qu'on se le dise, l'équipe de France ne vas pas en Espagne pour faire figuration ou boire du pastis au soleil ou assister à la Corrida.

Après notre dernier numéro spécial sélection équipe de France Happy Desc a tenu à vous faire une rapide présentation des athlètes français qui participeront aux championnats du Monde de Descente du 8 au 13 juin à Sort en Espagne sur la rivière Noguera Pallaresa.

Une première pour l'Espagne car aucun championnat du monde n'a eu lieu la bas, c'est maintenant chose faite, sur cette mythique rivière des Pyrénées.

Tout d'abord ici à la rédac nous adressons nos plus sincères vœux de réussite à tous les compétiteurs français qui participeront aux épreuves. Que les courants de la réussite vous portent sur les vagues de la gloire...

Sans vouloir être chauvin ni trop patriote, si nous ne sommes pas derrière nos athlètes comment voulez vous qu'ils parviennent à gagner? Soyez donc fort jeunes gens.

Dans cette édition, vous trouverez quelques interviews d'athlètes réalisées par notre très célèbre correspondant du sud ouest Christian Proesse, qui a réalisé un très, très gros travail de préparation, merci à lui.

Laurent Brossat directeur des équipes de France de descente, nous parlera un peu de cette belle et fougueuse équipe de France.

Vous pouvez également retrouver toutes les infos relatives aux championnats du monde sur le site : www.sort2010.org, avec en plus des vues 360° sur les principaux rapides de la rivière.

En attendant, ici à la rédac, nous allons essayer, je dis bien essayer de vous tenir au courant de ce qui se passe là bas au jour le jour, mais attention, pas l'info que vous pouvez trouver ici et là sur les forums ou par SMS espagnol, non une info un peu plus exclusive sur les moments phares d'une journée et éventuellement sur les impressions des athlètes à chaud bref un truc que vous ne pourrez voir nulle part ailleurs...

En attendant allez la France que le meilleur gagne...euh non ! que les français gagnent.

Bonne lecture
La Redac

Spécial Mondiaux 2010

Happy Desc : Que penses tu de cette équipe de France, entre le retour des anciennes (Laeti et Nath) les expérimentés (Stef,Loic) et les jeunes (Théo, tom et Mickael) ?
Laurent Brossat : L'Equipe présente toutes les qualités requises pour performer. Les jeunes athlètes l'ont prouvé l'an passé en



réussissant des podiums et un titre sans avoir de complexes vis-à-vis des nations qui alignent des équipes plus expérimentées. L'atout de ces athlètes est de ne pas se poser de limites à ce qu'ils peuvent faire et avoir l'audace nécessaire sans rester spectateur des plus anciens. En revanche, les athlètes d'expérience amènent une forme de sérénité et de solidité dans l'équipe. Ils sont la preuve que la réussite appartient à l'Equipe de France, par leurs podiums réalisés précédemment ils concrétisent ce que je disais précédemment : être en équipe de France c'est être potentiellement sur le podium, quel que soit l'ancienneté ou l'âge.

H.P : Quels sont les objectifs de l'équipe de France pour ces mondiaux ?

L.B : Les objectifs sont inchangés et restent ceux des Equipes de France toutes disciplines confondues, monter sur les podiums et décrocher les titres.

H.P : Quelles seront les nations favorites à Sort ?

L.B : Les nations leaders restent l'Allemagne et la République Tchèque, ces deux nations se disputent avec nous la première place, mais il faut aussi compter avec les nations qui jouent sur une ou deux catégories seulement : la Slovénie revient en force sur le sprint, les Italiens commencent à raccrocher les wagons, les Croates et les Slovaques seront présents en canoë, et la Belgique comme la grande Bretagne sont aussi là dans des catégories pour aller chercher les podiums.

H.P : L'organisation s'annonce comment en Espagne ?

L.B : Bien, Aleix Salvat le R1 a fait un gros travail, avec deux parcours de grande qualité nous aurons un beau championnat du Monde et une représentation

internationale qui n'a rien à envier aux autres disciplines dans le contexte actuel.

H.P : Comment va la descente, en France et dans le monde ?

L.B : En France la réponse appartient à la commission, dans le monde elle reste constante avec le retour de nations qui avaient levé le pied (GB, Slovénie, Italie etc...) et qui font un retour sur la scène internationale. 31 nations pour ces mondiaux sans injection artificielle de la FIC, une constante de 26 à 27 nations toutes catégories confondues sur chaque mondiaux depuis Karlovy Vary. Antoine Goestchy (alors secrétaire général de la FIC) le soulignait en 2006 lors d'une réunion de chefs d'équipe durant les mondiaux, l'activité descente en elle-même existe et perdure sur le plan mondial, et le fait qu'elle y arrive sans artifices est une preuve de sa place incontournable dans l'univers du canoë kayak

H.P : Que pourrait-il arriver de pire, pour la descente ?

L.B : Que l'on continue à poser ce genre de question.

H.P : Que pourrait-il arrivé de mieux, pour la descente ?

L.B : Que l'on arrête de poser la question précédente et que l'on continue d'avancer. Les modifications de règlement en cours sont une opportunité pour continuer à dynamiser la discipline et l'imposer comme modèle de base de la compétition en eaux vives. Par sa simplicité, sa lisibilité, le sprint est un vecteur de développement à la fois pour la descente mais pour le canoë kayak en règle générale. Aller d'un point à un autre le plus rapidement possible dans un bassin, ou sur une portion de rivière, contient toute la force du format compétition nécessaire à l'activité. A nous de le promouvoir, en arrêtant de se morfondre sur le passé et de comparer aux autres disciplines, nos valeurs et nos forces sont suffisantes pour y arriver.

Merci à toi Laurent

HAPPY DESC

Publication: Régis Eude

Rédacteur: Régis EUDE/Christian Proesse

Photos: R.EUDE

MAIL: happydesc@orange.fr



Happy Desc interview

Happy Desc :Laetitia ton retour à la compétition après un an de pause, est ce que cela te fait plaisir de revenir ?
 Laetitia Parage : Très contente d'être encore au plus haut niveau et de sentir que j'ai toujours la santé après avoir lever le pied . Même si l'année passée n'a pas était une année totalement OFF mais plutôt une année régénératrice avec une pratique sportive (pour le plaisir et le bien être) assez régulière : course à pied, VTT, ski de fond, un peu de kayak et quelques petits challenges (raids multisports).

H.P : Qu'est ce qui a changé par rapport à avant ? Technique, matériel, prépa, motivation ...
 L.P : Ce qui a changé, c'est surtout le coté entraînement au quotidien, hors du système : cette saison j'ai fais du bateau, de la PPG (footing, VTT, natation, ski) et du renforcement musculaire mais à l'envie, à la sensation et le plus souvent seule...Pas de programme précis, beaucoup de séances au train en bateau, très peu d'entraînement en fractionné et de confrontation... En PPG, du sport cool et en musculation: plutôt du renforcement et de la musculation spécifique transférable au bateau en essayant d'être centrée sur moi, de renforcer mes qualités et de **faire du sport « plaisir » sans contraintes**. Une prépa où je suis moins exigeante à l'entraînement qu'avant, moins appliquée et rigoureuse... Couplée à de l'envie, de la fraîcheur et de la confiance le jour des courses et peut être un peu plus de maturité !
 Côté matériel : rien n'a changé (toujours le même bateau Loisach et pagaie Bimba 2mo1). Le plaisir sur l'eau est revenu, l'envie de faire des courses et la curiosité de savoir ce que je valais avec cet état d'esprit aussi alors l'appel de la compète a été plus fort en avril !

H.P : Est-ce que tu as changé ta préparation finale par rapport aux autres années ?
 L.P : La prépa finale est rythmée par les stages eaux vives équipe sur la Pallaresa et une prépa physio sur le plat à Toulouse. J'ai essayé de rester dans la même dynamique en essayant à la fois d'élever mon niveau par rapport aux sélections et de ne pas retomber dans ce que j'ai déjà fait et créer de la fatigue. Du coup, en collaboration avec les entraîneurs, je fais ma « sauce » en suivant le programme général de l'équipe avec un peu de confrontation en stage, des séances perso au quotidien à Toulouse, beaucoup de rivière et surtout **« de ne pas trop en faire et de m'écouter »** (pas comme avant).

H.P : Peux tu nous parler de la rivière, est ce qu'elle te plaît ? Le sprint, la classique ? Content de courir près de chez toi ?
 L.P : La rivière, **une « vraie belle rivière de descente »** avec une classique d'eaux vives où s'enchaîne une grosse partie volumineuse et technique, un finish de 5 minutes de gravière et puis un sprint plutôt long pas trop volumineux mais assez « verglacé » avec un plat au milieu. La rivière a fait aussi dans mon choix de revenir, l'envie de m'offrir de belles descentes et de belles courses sur cette rivière et de pouvoir jouer sur un parcours de ce type. En plus, à 3 heures de la maison ! **Je suis très contente d'être de la partie.**

H.P : Est-ce que tu t'es fixé un objectif? Est ce que tu as une idée de ton niveau ? (français, international).
 L.P : Pas d'objectif en terme de place, ni de courses seulement continuer à prendre beaucoup de plaisir sur cette rivière, faire ce que je sais faire le jour des courses et les enchaîner. Sans compétition inter depuis bientôt 2 ans, je ne connais pas mon niveau ni le niveau des adversaires, en revanche coté français on a une valeur sûre qui est là alors j'ai quand même quelques repères. Ma saison sportive est déjà positive personnellement, je ne veux pas penser aux résultats futurs. **D'un autre côté, il m'est difficile d'oublier mes 4èmes et 5èmes places récurrentes** au niveau inter alors j'ai envie de m'y lancer avec mes armes et de savoir mon niveau aujourd'hui. Dans tous les cas, ça sera du bonus pour ma carrière.



Laetitia PARAGE



Sixtine MALATERRE



Nathalie GASTINEAU



Happy Desc interview

Happy desc : Champion d'Europe en titre et sélectionné pour les mondiaux. Tout se passe bien même si les sélections ont été difficiles. Tu peux nous raconter comment se sont passé les sélections?
 Loic Vinsale : C'est vrai que ça n'a pas été facile, je suis tombé malade la semaine avant les piges et le niveau des kayaks hommes est bon. J'ai tout donné sur ces sélections et **j'en ai tiré des conclusions positives**.

H.D : Maintenant que nous sommes en fin de préparation, comment te sens-tu? Physiquement,

matériel, sur ta L.V : techniquement, en retard ou en phase préparation... Ça va nettement.



mieux, je le ressens au niveau des sensations ainsi que du chrono. **Je pense être en phase avec la préparation**, rien ne montre que je vais moins vite et je pense avoir progressé en sprint, alors il n'y a plus qu'à. J'ai fais plusieurs tests de bateaux, de manches, de pales tout au long de l'année pour au final **reprendre le même matériel que l'an passé, à savoir un équipement facile**.

H.D :L'équipe de France K1H semble bien équilibrée entre les expérimentés Ronan et toi et les jeunes Théo et Quentin. Comment vous entendez vous? Est-ce un avantage pour votre préparation? Qu'est ce que cela vous apporte?
 L.V : **Pour moi, ça ne pouvait pas mieux se passer**, il y a une bonne ambiance et nous nous faisons confiance. C'est un avantage certain d'avoir la fougue de Théo et Quentin, Champions du monde juniors, et l'expérience de Ronan, la stimulation est bien présente. **Avec une telle équipe, ça promet du beau spectacle**.

H.D :Peux-tu nous décrire les 2 parcours (sprint & classique) avec leurs points forts et leurs difficultés?
 L.V : La classique demande une grande concentration, car dès que l'on relâche l'attention, la sentence est sans appel. Il faut également tout donner sur les quatre dernières minutes de "plat". Je suis ravi de participer à une compétition aussi importante sur un des plus beaux parcours de descente. En revanche concernant le parcours du sprint, je le trouve moins sympa, long, pas très volumineux mais il demande de bonnes capacités de glisse.

H.D : Quels sont tes objectifs individuels/équipe (si tu souhaites le dire)? Qui seront les concurrents les plus dangereux?
 L.V : Nous sommes au moins six à pouvoir prétendre au titre mais je pense plus particulièrement à Maxime Richard (belge) Achim Overbeck (allemand) Nejc Znidarcic (slovène). **Pour ma part je vise un podium en classique et en sprint**. En équipe classique et sprint, je pense que le potentiel est là pour gagner.

Bonne chance



Theo DEVARD



Ronan TASTARD



Happy Desc interview

Happy Desc : Première sélection après blessure de l'an dernier. Ton sentiment ? retour piges?

Quentin Bonnetain : Je suis très content de ma première sélection en équipe. Cette année je ne me blesse pas et donc mon entraînement c'est déroulé comme prévu. C'est aussi ma première année où je suis sur un pôle France, et le fais de s'entraîner avec athlète au quotidien (par exemple avec Loïc Vynisal) m'a surement aidée à me faire progresser cette année. Je suis aussi content de mes courses de sélections, car elles étaient très dur, le niveau des kayaks étaient très haut, et je n'est rien lâché jusqu'à la dernière seconde.

H.D : Ta préparation sur l'année ? et puis celle des piges?

Q.B : Depuis septembre je suis rentrée sur le pôle France de Toulouse, donc je m'entraîne au quotidien avec les athlètes du pôle et les entraîneurs. Cette année, c'est Fred Reyberol qui m'entraîne et qui fait mon planning d'entraînement. J'ai fait beaucoup de stage sur Pallaresa depuis août dernier.

H.D :Qu'est ce que tu aimes sur le parcours ?

Q.B : La Pallaresa est vraiment une très belle rivière, j'aime vraiment le parcours car il y a de tout sur la rivière, de gros rouleaux, des grosses vagues qui font décoller le kayak, et quelques plats pour ce mettre des grosses déchire

H.D : Comment tu te sens avec Théo, Ronan et Loïc ?

Q.B : Il y a une très bonne ambiance avec toutes la team des Kayaks, et en plus on a fais des super tee-shirts et autocollants tout les quatre qui sont à vendre sur la pala.

H.D : Objectif ?

Q.B : Faire une bonne course et me faire plaisir !!!

Quentin BONNETAIN



Happy Desc interview

Happy Desc:Première sélection à une échéance terminale ! Pouvez vous vous présenter un peu à nos lecteurs ?

Cordier Mickaël : j'ai 20 ans, né dans l'Yonne, j'ai déjà effectué un CAP serrurier/métallier, CAP ébénisterie, je suis actuellement en 1ere année Bac chaudronnerie.

BarTom : 1m55 48kg, 21 ans, né dans le 84. Je suis en seconde année de licence STAPS.

H.D :Retour aux sélections ; une victoire sur le 2^{ème} sprint une 2^{ème} place au classement général. Surprise ou attente ? Comment avez-vous géré vos piges ?

Nous avons mangé des barres de céréale « LION ». Plus sérieusement, on s'était bien préparés, l'entraîneur nous a dit « oubliez que vous avez aucune chance, foncez, sur un mal entendu ça peu passer » (on plaisante). On savait qu'il fallait gagner au moins une course pour aller aux mondiaux, notre point fort étant le sprint, nous voulions les gagner et faire de bonnes classiques. Pour ces piges nous avons privilégié la fraîcheur, ainsi nous sommes arrivés 4 jours avant la première course et avons affinés nos traces avec Bebert (Marseille).

H.D :Entraide et entente avec Heitz/Peltriaux ? en quoi s'entraîner avec eux vous à servi ?

Ce sont de très bons copains, toujours un couteau dans le sac

H.D :Votre stratégie pour SORT ? Décrivez le parcours! Classiqueur ou Sprinteur ?

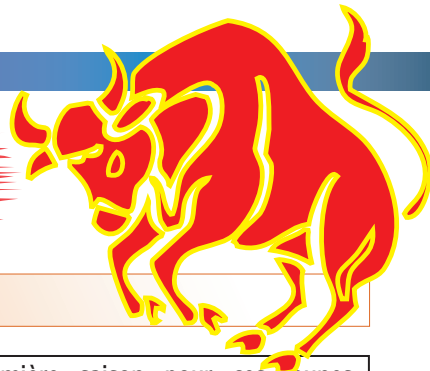
Pour les mondiaux, nouveau bateau, nouvelles pagaies, en ce moment c'est la période d'affûtage, on règle la synchronisation. Le plus dur du travail a déjà été fait. Le sprint est technique à sa manière, il n'est ni volumineux, ni hyper technique, mais dès lors dans le « rouge » on peut vite sortir de la trace. De plus il comporte un grand plat à mi course, qui ajoute une dimension physique non négligeable. La classique est un très beau parcours de descente, longue, physique, eau dure, gravière pour le final, technique avec des passages classe IV. Très agréable en C2.

H.D : Quels seront vos objectifs pour ces mondiaux?

Surtout de faire de bonnes courses à notre niveau. De faire une médaille en sprint nous semble possible car nous connaissons très bien le bassin, et notre dernière course inter là bas, nous avons vu que nous pouvions battre de « gros » bateaux étrangers. Notre mot d'ordre sera de bien naviguer et les résultats suivront.



Tom BAR/Mickaël CORDIER



Happy Desc interview

Après des débuts internationaux impressionnants(4^{ème} / 6^{ème} aux mondiaux d'Ivréa 2008 + vainqueur de la Coupe du Monde), puis une année SANS, le retour.

Happy Desc: Comment vous sentez vous ?

Heitz Théodore : On se sent bien, tranquille. Content d'être la c'était l'objectif de la saison. En ce moment on est plutôt en forme.
Peltriaux Thomas : C'est vrai qu'entre 2008 et 2009 c'est l'opposition totale. L'an dernier on a galéré à cause de mes épaules (blessure aux pré-mondiaux d'avril jusqu'à septembre). On a eu pas mal d'autres soucis. On a changé de club, de lieu d'entraînement, et nous revoilà aux mondiaux. On ne peut pas se sentir mal après tout cela ! On est heureux.

H.D : Est ce que vous aimez cette rivière ? Vous avez une préférence entre le parcours sprint ou classique ?

T.H : Oui j'aime cette rivière, car c'est de la vraie eau vive. Perso je n'ai pas de préférence en sprint ou classique j'aime bien les deux.
T.P : C'est une rivière bien sympa avec de l'alternance entre belle eau vive, et plat technique. On va avoir droit à de beaux championnats du monde. Je n'ai pas non plus de préférence entre les parcours. On se fera plaisir sur les deux.

H.D : Quels seront vos points forts? faibles ?

T.H : Par rapport aux étrangers notre point faible sera le physique. Nos points forts seront la glisse et la navigation.
P/T : l'objectif de la saison, était de transformer nos points faibles, en points fort et les forts encore plus forts. Alors on verra.

H.D : Bar/Cordier, première saison pour ces jeunes athlètes, vous vous entendez bien ? l'ambiance générale dans l'équipe de France est comment ?

On a vite réussi à s'entendre, à partager. Nous avons besoin d'eux, car sans eux la saison aurait pu être pire. Car nous avons eu une période, où à l'entraînement ça se passait bien, alors qu'en course on se faisait démonter. Alors l'entente est vraiment parfaite et productive, on est même en colocation pour la préparation finale. L'ambiance dans l'équipe est au Top, entre expérience et jeunesse, on avance tous sur le même chemin c'est très enrichissant.

H.D : Où en êtes-vous dans votre préparation.

A 12 jours de notre première course, on vient de finir notre dernier cycle d'entraînement, maintenant on va bien se reposer, pour arriver en forme aux mondiaux. L'avantage d'habiter à 3 heures de Sort nous a permis de faire plusieurs stages là bas. Grâce à cela, on peut arriver plus tard que les étrangers, et être plus frais.

H.D : Est ce que vous vous êtes fixé un objectif ?

Non pas un mais deux. Premièrement de se faire plaisir et deuxièmement de ramener DES médailles

*Bonne chance
Merci à vous aussi,*

Thomas PELTRIAUX/Theodore HEITZ



Marc BRODIEZ



Yann CLAUDEPIERRE



Guillaume ALZINGRE



St phane SANTAMARIA