

**DÉCOUVRIR** Faire du canoë ou du kayak à quelques kilomètres de Paris, c'est possible grâce aux nombreux canaux, rivières et plans d'eau d'Ile-de-France. Le comité régional regroupe cinquante clubs. Reportage.

**PRATIQUER** Suer en ramant, ce n'est pas réservé aux salles de sport. Pratiqué en pleine nature, l'aviron tonifie la musculature et développe l'endurance.

**FÊTER** Une journée sur l'eau, c'est une journée bien chargée. Programme de l'événement et gros plans sur les ateliers à ne pas rater.

# UNE JOURNÉE SUR L'EAU À PARIS, ÇA VOUS TENTE ?

AURÉLIE BLONDEL

C'est l'histoire d'un mariage à trois. Trois entités qui se partagent les cours d'eau au quotidien — EDF, la Fédération française des sociétés d'aviron et la Fédération française de canoë-kayak — ont décidé de se réunir dimanche 26 septembre au bassin de la Villette, dans le nord de Paris, pour une Journée sur l'eau.

Toute la journée, les visiteurs pourront s'initier gratuitement à ces sports peu médiatisés et apprendre à mieux les connaître, assister à des compétitions entre champions, mais aussi s'informer sur les enjeux de la protection de l'eau et du changement climatique. C'est donc un programme à la fois festif, sportif et pédagogique qu'ont concocté EDF et les fédérations de canoë-kayak et d'aviron (*lire plus loin*).

**« Je veux montrer qu'il est facile de pratiquer un sport proche de la nature dans la capitale. »**

Et de grands sportifs seront au rendez-vous ! La star du canoë-kayak français, Tony Estanguet, a notamment répondu présent. Le Palois viendra à la rencontre de ses fans parisiens, participera à des démonstrations et à des séances de dédicace. C'est promis, assure-t-il, qu'il pleuve ou qu'il vente, il sera là !

« Je participe à cette Journée sur l'eau car je veux tout faire pour développer le canoë-kayak. C'est un sport génial, je veux le faire découvrir aux Parisiens et Parisiennes qui ont peut-être l'impression qu'il est difficile de pratiquer un sport proche de la nature dans la capitale », souligne Tony Estanguet, tout juste rentré des championnats du monde de canoë-kayak slalom, qui se sont déroulés début septembre en Slo-

EDF PRÉSENTE

**UNE JOURNÉE SUR L'EAU**

AVIRON — CANOË-KAYAK

**DIMANCHE 26** | SEPTEMBRE PARIS

BASSIN DE LA VILLETTE  
MÉTRO JAURÈS / STALINGRAD  
10H00 > 18H00 - ENTRÉE LIBRE

INITIATIONS  
VILLAGE  
DÉMONSTRATIONS  
ANIMATIONS

www.unejournéesurleau.com

Mairie de Paris, Ile de France, Fédération française d'aviron, EDF

SPORT SANTÉ

Un grand événement public, autour d'un programme festif et pédagogique.

vénie. A 32 ans, il y a remporté son troisième titre de champion du monde de canoë monoplace.

« En tant qu'utilisateur de l'environnement, on se rend d'autant mieux compte de la nécessité de le protéger », ajoute celui qui a été le porteur drapeau de l'équipe de France aux

Jeux olympiques de Pékin en 2008. « L'eau, c'est l'objet de ma passion, elle me procure beaucoup de plaisir et je souhaite que ce plaisir puisse perdurer, pour nous comme pour les générations futures. »

Entre EDF et les fédérations de canoë-kayak et d'aviron, c'est une vieille

histoire. Tous trois se sont rencontrés sur l'eau et se partagent l'utilisation de cette ressource depuis plusieurs décennies. Pour EDF, premier producteur d'électricité hydraulique en Europe, l'eau est une précieuse source d'énergie renouvelable et peu émettrice de dioxyde de carbone. La Journée sur l'eau est aussi « un moyen de sensibiliser le public aux enjeux énergétiques », précise Catherine Lescure, directrice des marques et de l'image d'EDF.

**« Comme utilisateur de l'environnement, on est plus conscient de la nécessité de le protéger. »**

L'électricien est partenaire officiel de la fédération d'aviron depuis 1988, et de la fédération de canoë-kayak depuis 1991. De nombreuses actions sont menées conjointement par EDF et l'une ou l'autre des fédérations. Comme l'organisation chaque année de la Randonnée d'Aviron, un circuit sportif qui permet de découvrir le patrimoine naturel et culturel français. Plusieurs sportifs de haut niveau, comme le champion du monde et d'Europe d'aviron, Jean-Christophe Bette (présent dimanche), sont même salariés de l'entreprise et bénéficient d'un emploi du temps aménagé, qui leur permet de poursuivre leur carrière sportive tout en ayant une activité professionnelle, et inversement.

« La réalisation de cet événement valorise les liens étroits qui nous unissent, à la fois dans le développement de la pratique, la préservation de la sécurité de nos pratiquants et la mise en œuvre d'actions de promotion », se réjouit Vincent Hohler, président de la Fédération française de canoë-kayak. ■

Plus d'infos sur Internet : [www.unejournéesurleau.com](http://www.unejournéesurleau.com).

## CANOË-KAYAK

## PRÈS DE PARIS, DES COINS À PAGAIE EN PAGAILLE

AURÉLIE BLONDEL

**On ne pagaie pas à Paris : ici, il est interdit de descendre la Seine ou le canal Saint-Martin en canoë ou en kayak.** Mais une fois passé le périphérique, les rivières, canaux et plans d'eau ne manquent pas en Ile-de-France pour répondre à vos envies de glisse aquatique !

## Les bons plans près de Paris

« Pour les citadins, c'est la possibilité de s'évader et de découvrir le patrimoine naturel de la région », souligne Sébastien Tester, conseiller technique du comité régional Ile-de-France de la fédération de canoë-kayak, qui compte 50 clubs et 3000 licenciés. « Il y a de nombreux sites à proximité de Paris, accessibles en métro ou en RER en moins de 30 minutes », poursuit-il. Les habitants de l'ouest de la capitale peuvent par exemple rapidement rejoindre la base nautique de l'Ile de Monsieur, à Sèvres (92). Les Parisiens de l'Est se retrouvent, eux, en deux temps trois mouvements sur les bucoliques bords de Marne, à Joinville-le-Pont, Champigny-sur-Marne, Saint-Maur-des-Fossés ou Créteil (94). « C'est l'occasion, en plus, de découvrir les guinguettes du coin, entre deux coups de rames », commente Sébastien Tester. Quant au nord de Paris, il n'est pas en

reste. Le canal de l'Ourcq est un site très agréable, notamment près de la forêt de Sevrans (93). « Ici, quand les enfants pagaient, les parents peuvent les suivre à vélo. »

## Plus loin, en grande couronne

Envie de nature plus sauvage ? Sébastien Tester conseille les rivières méconnues de la Seine-et-Marne, comme le Petit et le Grand Morin, ou encore l'Essonne. Autre rivière très sympathique dans le sud de la région : le Loing, qui vous fera notamment traverser la cité médiévale de Nemours. Pour découvrir ces petits coins de nature, adressez-vous aux clubs de canoë-kayak et aux bases de loisirs : vous pourrez découvrir l'activité en toute sécurité, louer le matériel nécessaire pour un moment de détente occasionnel, voire vous inscrire pour l'année. Coût de l'adhésion en Ile-de-France : de 150 à 200 € pour un adulte, de 80 à 150 pour un enfant. Vous pourrez, en outre, participer à des randonnées en dehors de la région, à la mer ou à la montagne. Et bonne nouvelle : les personnes handicapées sont de mieux en mieux accueillies dans les infrastructures franciliennes. Parmi les clubs qui ont du matériel adapté et du personnel formé : Torcy, Sevrans ou Nemours. ■

Plus d'infos sur Internet : [www.kayak-iledefrance.fr](http://www.kayak-iledefrance.fr)



ERIC MORENCY

Près de Nemours, en Seine-et-Marne, une balade en kayak de 14,5 km sur le Loing.

## EN CHIFFRES

Fédération française de canoë-kayak

Nombre de licenciés : 36 000, dont 27 % de femmes

Nombre de clubs : 720

Age minimum pour s'inscrire : aucun

Prérequis : savoir nager 25 m et pouvoir s'immerger sous l'eau

Médailles aux JO de Pékin : 2 (argent et bronze)

Site Internet : [www.ffck.org](http://www.ffck.org)

## ENTRE EDF ET L'EAU, UNE LONGUE RELATION QUI COULE DE SOURCE

**L'eau est une ressource précieuse : grâce à elle, EDF produit près de 10 % de son électricité.** Une énergie renouvelable et très peu émettrice de CO<sub>2</sub>. Chaque année, c'est l'équivalent de la consommation domestique de l'Ile-de-France qui est produite par l'électricien grâce à la force motrice de l'eau – soit environ 40 TWh. EDF est ainsi le premier producteur européen d'hydroélectricité. Près de 10 % de l'électricité produite en France par le groupe est d'origine hydraulique. Elle provient des 640 barrages et 447 centrales hydrauliques exploitées dans l'Hexagone, notamment dans les Pyrénées, les Alpes, le massif central, le Jura ou encore sur le Rhin.

## Une énergie souple et réactive

Exploitation, surveillance et maintenance des sites, conduite à distance des centrales, projets de développement en France et à l'international, protection des écosystèmes autour des bar-



F. LEPAGE / SIPA

La centrale électrique de la Rance est la première usine marémotrice du monde.

rages... : 4 800 personnes travaillent dans la filière hydraulique d'EDF. Cette énergie, souple et réactive, permet notamment de répondre aux brusques

augmentations de la demande lors des pics de consommation. Les retenues d'eau des barrages EDF (7,5 milliards de litres d'eau sont stockés en France)

constituent en effet de véritables réserves de production d'électricité, qui peuvent être rapidement actionnées en cas d'urgence.

L'hydroélectricité est surtout une énergie renouvelable, dont la production émet très peu de dioxyde de carbone : un atout dans la lutte contre le réchauffement de la planète. « La production hydraulique d'EDF permet d'économiser 13 millions de tonnes de pétrole par an », indique le groupe.

Pour limiter l'impact de ses ouvrages sur l'environnement, EDF mène des actions de protection de la faune et de la flore et veille à relâcher suffisamment d'eau en aval des barrages pour maintenir le débit minimum nécessaire à la vie aquatique. Le groupe agit aussi pour permettre aux saumons, anguilles et autres poissons migrateurs de franchir les barrages grâce à des aménagements, comme les passes à poissons. ■

A.B.

# AVIRON Cette discipline très exigeante sollicite tous les muscles du corps et favorise les échanges

## UN SPORT COMPLET À PRATIQUER ENSEMBLE

AURÉLIE BLONDEL

**Envie de faire du bien à votre corps sans vous enfermer des heures dans une salle de sport parfumée à la transpiration ? La solution, c'est l'aviron !** Sur l'eau, en pleine nature : c'est bon pour le moral... Ce sport est surtout très complet sur le plan musculaire, comme l'explique Christian Paliérne, médecin à la Fédération française des sociétés d'aviron. « A chaque coup d'aviron, on met une puissance de 25 à 50 kg dans l'eau, précise-t-il. Sur deux kilomètres, la quantité de force produite est impressionnante ! Les bras travaillent, mais aussi les jambes, qui servent d'appui, le dos, les abdominaux, etc. On a de très beaux athlètes à la fédération ! »

### Bon pour le fond... et les formes

Et ce n'est pas tout : l'aviron permet aussi de développer l'endurance et, donc, de faire baisser la tension artérielle et la fréquence cardiaque, limitant ainsi les risques d'accident cardiovasculaire, poursuit le docteur. Ce sport convient aux cardiaques, tout comme à ceux qui veulent perdre du poids. Mais il faut que la pratique soit peu intense et prolongée, insiste Christian Paliérne. Dans ces conditions, elle est très peu violente pour le corps : les blessures les plus fréquentes sont les ampoules ! En compétition, c'est très différent, le déploiement de force est explosif.

### Peu de contre-indications

Comme l'aviron se pratique en milieu hostile, l'eau, sa pratique reste toute-



L. MEIJER / FEDERATION AVIRON

**A la fois collectif et individuel, l'aviron renforce l'estime de soi et du groupe.**

fois déconseillée aux personnes pouvant être victimes de malaises soudains – comme les épileptiques ou les diabétiques.

« Je conseille en outre aux enfants d'attendre 11 ou 12 ans. Il faut qu'ils aient déjà un peu de force, ajoute Christian Paliérne. Quant aux rameurs seniors, ils peuvent continuer à pratiquer longtemps, tant que leur masse musculaire le leur permet. »

### Le meilleur rythme : le sien

Les recommandations du doc pour une pratique sans risque : entretenir ses muscles toute l'année et bien s'échauffer avant de monter dans le bateau.

Puis commencer tranquillement, pour atteindre progressivement son rythme de croisière. « Quand vous courez et que vous êtes fatigué, vous pouvez vous arrêter. Mais dans le bateau, c'est difficile de débarquer et embarquer, alors mieux vaut doser son effort », estime Christian Paliérne.

### A emporter sur l'eau

Et quel que soit l'âge du pratiquant, il doit porter une casquette et un tee-shirt pour se protéger du soleil. Mais aussi prévoir une bouteille d'eau, du sucre et des lunettes de soleil de protection niveau 3 (norme CE), car l'eau reflète les rayons. ■

### EN CHIFFRES

Fédération française des sociétés d'aviron  
 Nombre de licenciés : 42 000, dont 40% de femmes (90 000 pratiquants)  
 Nombre de clubs : 390  
 Age minimum pour s'inscrire : 9 ans  
 Prérequis : savoir nager (brevet de natation de 25 mètres)  
 Médailles à Pékin : 2 (bronze)  
 Site Internet : [www.avironfrance.fr](http://www.avironfrance.fr)

### À TERRE

## EN SALLE AUSSI, ON RAME

**Si l'eau n'est pas votre élément, vous pouvez profiter de tous les avantages de l'aviron dans une salle de fitness, sur un rameur. Idéal aussi l'hiver, quand la météo ne permet pas de ramer sur l'eau.** « Cette machine reproduit fidèlement les mouvements de l'aviron », souligne Christian Paliérne, médecin à la Fédération française des sociétés d'aviron. A vous donc les bienfaits de l'aviron : développement de la masse musculaire et des capacités cardiaques, calories brûlées, et ce, tout en douceur pour votre corps. L'idéal selon le docteur : minimum deux ou trois séances de 30 minutes à une heure par semaine. En musique! ■

A. B.

### JEAN-CHRISTOPHE BETTE

## « DANS LA NATURE, LA GLISSE PROCURE DES SENSATIONS INOUIËS »

**A la Villette, dimanche, vous pourrez croiser le plus titré des champions d'aviron français : Jean-Christophe Bette.** Ce Picard de 32 ans a raflé la sixième médaille d'or de sa carrière début septembre, lors des championnats d'Europe au Portugal.

### Comment êtes-vous devenu champion d'aviron ?

J'ai commencé à 11 ou 12 ans, quand j'ai déménagé en Picardie. J'avais fait de l'escrime, du tennis et je cherchais un autre sport. Je ne connaissais pas l'aviron, j'ai pris ma licence car beaucoup de mes camarades de classe étaient inscrits. J'étais aussi curieux de découvrir un sport d'eau. Rapidement,

les résultats sont arrivés et j'y ai pris goût ! Mais ça m'a demandé beaucoup d'investissement, c'est un sport qui laisse peu de place aux autres activités.

### Que diriez-vous à un jeune pour le convaincre de s'inscrire à l'aviron plutôt qu'au foot ?

Ce que j'aime surtout, c'est l'ambiance sur le bateau : une véritable aventure humaine. Mieux qu'un sport d'équipe, c'est un sport d'équipage. Au football, trois bons joueurs peuvent monopoliser le ballon, alors que dans un bateau, chacun est indispensable. Et le plaisir arrive assez rapidement : on évolue sur l'eau, dans la nature, et la glisse procure des sensations inouïes.

Sur le long terme, on ne s'en lasse pas. D'une part, parce que c'est très varié. On ne fait pas que ramer à l'entraînement, il y a aussi de la musculation et pas mal de footing. D'autre part, parce que l'on a une grande marge de progression, on évolue toujours. Attention, ce sport demande une grande implication, les entraînements ont lieu 3 à 5 fois par semaine dans les clubs.

### Quel est le coût à prévoir pour un débutant ?

Même si on utilise du matériel cher, c'est un sport abordable. Comptez environ 150 € par an pour la licence, un tee-shirt, un short. Quant aux baskets, elles sont fixées dans le bateau. ■



L. MEIJER / FEDERATION AVIRON

**Jean-Christophe Bette (à gauche).**

# SUR LES BERGES Activités ludiques et pédagogiques autour du bassin UN DIMANCHE SANS SE MOUILLER

AURÉLIE BLONDEL

Pour ceux qui ne comptent pas affronter les flots, des activités ludiques et pédagogiques seront proposées le long des berges.

► **L'exp'eau.** A travers cette exposition photo, EDF présente ses métiers liés à l'environnement et ses actions dédiées à la protection de l'eau. Un espace pédagogique est réservé aux enfants.

► **L'Espace EDF.** C'est ici que vous trouverez l'espace Rencontres et dédicaces. A tester également : le studio photos EDF vous invite à venir vous faire photographier et à raconter vos bonnes résolutions et vos actions en faveur de l'environnement. Une animation Quizz a aussi été mise sur pied pour tester vos connaissances sur les cours d'eau, ainsi qu'un espace Vidéo-polis, pour vous plonger dans l'univers secret de l'eau. Notez que la Fondation Nicolas Hulot organisera des jeux pédagogiques pour les enfants sur des thèmes comme le tri des déchets, la biodiversité... et l'eau!

► **Testez votre condition physique.** Cet atelier proposé par le Comité national olympique et sportif français est l'occasion de tester votre condition physique



Un espace de simulation (ergomètre) sera également mis à la disposition des visiteurs.

et de repartir avec un bilan personnalisé et des conseils.

► **Les stands des fédérations.** Les fédérations d'aviron et de canoë-kayak répondent à toutes vos questions.

► **L'espace ergomètre.** Pour vous échauffer avant les initiations, ou simplement tester ces machines, des ergomètres seront à votre disposition. ■

**Lieu :** bassin de la Villette, quai de la Loire et quai de la Seine, au nord de Paris.

**Méto :** Jaurès ou Stalingrad.

## SUR LE CANAL

# LE MOMENT DE SE JETER À L'EAU

**Canoë, kayak, aviron, mais aussi kayak-polo : ce sont les quatre activités nautiques que vous pourrez découvrir dimanche tout au long de la journée, grâce aux initiations.**

### Quels sports ?

Le kayak-polo est un sport d'équipe qui, comme son nom l'indique, se joue sur un kayak ! L'objectif : marquer des buts avec un ballon envoyé grâce à la pagaie ou à la main.

Pour le canoë-kayak, plusieurs types d'embarcations seront disponibles : kayaks monoplace, canoës biplace, ou encore canoë 9 places.

### Comment participer ?

Il suffit de vous présenter dimanche, aux points d'inscription sur les berges,

## LE PROGRAMME

### LES INITIATIONS

**Canoë-kayak et aviron :**  
de 11 h à 18 h

**Kayak-polo :**  
de 11 h 50 à 16 h,  
puis de 17 h à 18 h

### LES COMPÉTITIONS

11 h-11 h 25 : compétition de kayak-polo  
12 h 15-12 h 30 : courses d'aviron  
12 h 30-12 h 45 : défi canoë 9 places  
15 h 15-15 h 30 : sprint des AS  
15 h 30-15 h 45 : courses d'aviron  
16 h-16 h 25 : compétition de kayak-polo  
16 h 25-16 h 40 : défi canoë 9 places  
16 h 40-17 h : courses d'aviron  
16 h 55-17 h : duel aviron vs canoë-kayak

quai de la Seine et quai de la Loire. Les inscriptions seront ouvertes au maximum une heure avant le début de chaque session. Les séances dureront une demi-heure.

### Qui peut participer ?

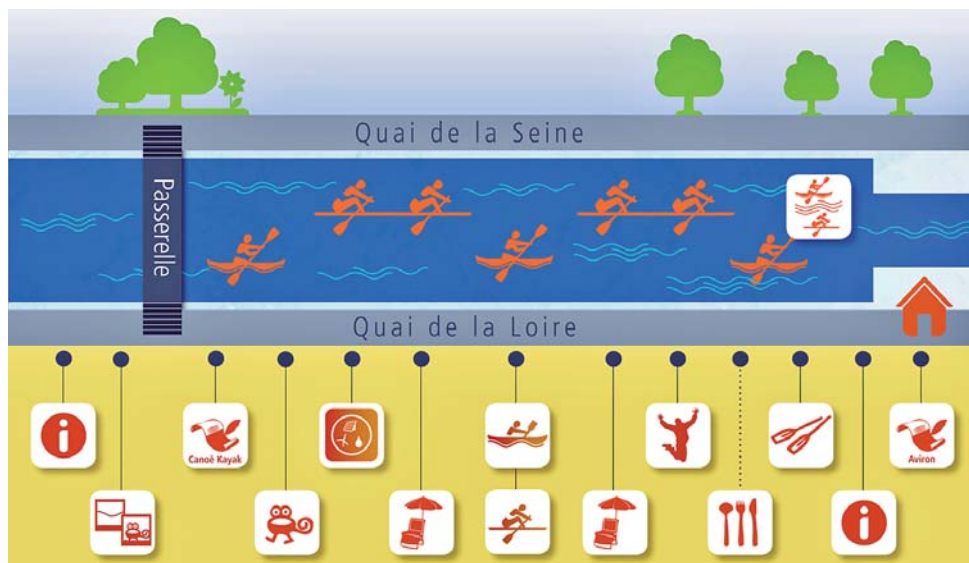
Les enfants pourront être initiés à l'aviron à partir de 11 ans. Pas d'âge minimum en revanche pour les séances de canoë-kayak, mais deux conditions à remplir : savoir nager 25 m et pouvoir s'immerger. Pour les mineurs, les parents devront signer une décharge parentale, sur place.

### Que faut-il apporter ?

Nul besoin d'amener un équipement particulier. Les gilets de sauvetage seront fournis sur place. ■

## ■ AUTOGRAPHE

La Journée sur l'eau sera l'occasion de rencontrer les stars du canoë-kayak et de l'aviron. Tony Estanguet, Fabien Lefèvre, Sébastien Jouve et Bertrand Hémonic pour la première discipline, Jean-Christophe Bette, Adrien Hardy et Thomas Baroukh pour la seconde. Ils seront accompagnés du champion olympique du 100 m nage libre, Alain Bernard. Tous ces membres du « Team EDF » seront présents sur le stand Rencontres et dédicaces. Pour un autographe ou un brin de causette avec un champion, rendez-vous donc quai de la Loire sur le Stand EDF.



## LE PLAN DE L'ÉVÉNEMENT

- Point infos
- Exposition Photo "EDF et l'eau"
- Exp'eau  
L'eau milieu de vie : Animations pédagogiques et ludiques pour les plus jeunes.
- Espace EDF  
Quizz  
Studio Photo  
Vidéo-polis  
Fondation Nicolas Hulot  
Espace Rencontres Athlètes
- Espace détente
- Espace Fédérations Sportives FFCK et FFSA  
Découverte de la pratique du canoë-kayak et de l'aviron avec des professionnels.
- Sentez-vous Sport, Santé vous Bien  
Tests de santé et évaluations de condition physique pour enfants et adultes
- Snack ambulant  
Dispositif mobile sur l'ensemble du village
- Espace Défis  
Animations sur ergomètres (aviron) et machines à pagayer (canoë-kayak).