

# La gazette

numéro 2 - novembre 2023



## Edito du président

*Devant toutes ces activités, autant dans la section mer que la section jeunes, je tiens à remercier tous les cadres bénévoles et salariés pour leur investissement.*

*Je les encourage à continuer de surfer sur la vague du partage et de la transmission car ces valeurs sont l'essence du MMCK.*

**Charles Gache**



Baptême de kayak  
d'Elena, née le 15 janvier  
2023

## Section Rivière - les enfants

QUI EST QUI ?

*Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux jeunes et leurs parents. Petit trombinoscope des moniteurs du mercredi et du samedi pour savoir qui est qui lorsque vous venez au club.*



Charles  
Président  
Moniteur



Nicolas  
Directeur  
sportif  
Moniteur



Lisa  
Monitrice



Anthéa  
Monitrice



Jocelyn  
Moniteur



Anouck  
Monitrice  
bénévole

# LES RÉSULTATS DE NOS CHAMPIONS

## Raphaël Bonnard

- vainqueur coupe d'Europe descente sprint rivière
- 2ème aux championnats de France U23 Sprint rivière



## Corentin Georgeon

champion de France classique descente rivière U23



## Luca Barone

- médaille de bronze au championnat du monde sprint rivière 2023
- vice champion du monde



## Capucine Georgeon

- médaille de bronze 3ème championnat de France minime course en ligne
- médaille d'argent championnat de France descente U15



## RENCONTRE AVEC RAPHAËL BONNARD

### Quand et pourquoi as-tu commencé le kayak ?

J'ai commencé en septembre 2016 au MMCK car je ne faisais pas de sport et ma mère voulait que je fasse un sport de plein air. Je me suis inscrit à l'AS kayak de mon collègue et je suis tombé in love de ce sport.

### Tu es au Pôle France à Toulouse mais fais-tu des études en parallèle ?

Je fais un BUT GEA (Gestion des Entreprises et des Administrations) en horaires aménagés.

### Avais-tu un kayakiste préféré genre idole ?

Quand je rentrais de l'école, je regardais des vidéos en boucle et mon kayakiste préféré était Maxence Barouh !

### Alors Marseille ou Toulouse ?

En premier et de loin, MARSEILLE !!!

### As-tu parfois peur en kayak ?

Dans la vie de tous les jours quand je fais du kayak je n'ai jamais peur et je n'ai jamais la boule au ventre. Quand c'est "chaud", c'est à Marseille entre le Prado et le Frioul, quand il y a une tempête et qu'on est en session pleine mer ! Sinon, quand j'étais plus jeune j'avais peur au début à Vinon.

### Comment te vois-tu dans 10 ans ?

Si tout s'est bien passé d'ici là, je me vois champion olympique et champion du monde ! J'espère que j'aurais pu utiliser mes connaissances en GEA et ma fougue pour pouvoir vivre du kayak.



### Qu'est-ce qui t'a motivé à faire du haut niveau ?

En Pôle espoir on découvre une fraction du haut niveau. C'est une école pour apprendre les bases du sport haut niveau. Mais il faut d'abord définir ce qu'est le sport de haut niveau. Le sport haut niveau, c'est créer une éthique de travail autour de valeurs comme la discipline, l'excellence, l'obsession, la résilience et la passion. La quête se fait au fur et à mesure des années pour devenir sportif de haut niveau. Pour devenir sportif de haut niveau, il faut réussir à créer un système simple dans lequel tu es le moteur principal et où tu es entouré par des entraîneurs, nutritionnistes, préparateurs physiques et mentaux et toute ressource humaine qui te permettrait de progresser dans ta pratique de la discipline. J'ai commencé à comprendre ce qu'est le haut niveau cette année.

### Quels conseils donnerais-tu aux jeunes kayakistes d'aujourd'hui ?

Le plus important est de continuer à prendre du plaisir et s'amuser pour avoir envie de progresser. Un autre conseil, regarder des vidéos de kayakistes. Et surtout, éviter de se faire aspirer par les réseaux sociaux et de perdre du temps à scroller ! :-)

Merci Raphaël et bonne route !

## U12 U15 U18... QUÉSACO ?

*Avant, c'était ça les catégories :*

*Poussin, Benjamin, Minime, Cadet, Junior, Senior, Vétéran*

*Maintenant, c'est ça :*

*U12 : 12 ans et moins*

*U15 : 15 ans et moins*

*U18 : 18 ans et moins ....*

*Et les changements de catégorie se font après le 1er janvier (année civile)...c'est plus clair ?!*



## BILAN STAGES KAYAK ET MULTISPORTS



*Cet été et à la Toussaint, les enfants de 8 à 18 ans ont découvert et pratiqué différentes activités sportives en pleine nature. Ils ont pu s'épanouir et développer la coopération et l'entraide au sein du groupe mais aussi le dépassement de soi, l'autonomie et l'adaptabilité. Cette semaine sportive permet également aux enfants d'être sensibilisé à leur environnement, mieux le connaître pour mieux le comprendre et le préserver. Ils ont appris les techniques liées au matériel, à la sécurité ainsi que divers modes de déplacements pour parcourir différents milieux. Les enfants ont acquis de nouvelles expériences et diversifié leurs expériences motrices.*



*Sur l'eau, ils ont navigué en kayak et paddle. Sur la terre, ils ont pratiqué le tir à l'arc et participé à de nombreux jeux traditionnels et collectifs comme le volley, le badminton, la thèque, le dodgeball, flag rugby ... Ils ont aussi travaillé leur agilité et leur équilibre dans les airs sur la slackline.*

*La journée type du stage commence à 8H30. Les enfants peuvent arriver jusqu'à 9H ensuite nous nous préparons pour les activités. Nous sommes de retour au club à 12H00 pour le repas. Puis, nous faisons un temps calme où les enfants peuvent jouer au loup garou, lire, faire un tournoi d'échec ou de ping pong puis nous repartons pour les activités de l'après-midi. Nous rentrons vers 16H pour le goûter et les enfants repartent entre 16H30 et 17H00. Le dernier jour de la semaine, un goûter collectif est organisé. Merci aux enfants qui ont participé, nous avons passé de supers moments et à bientôt pour le prochain stage !*

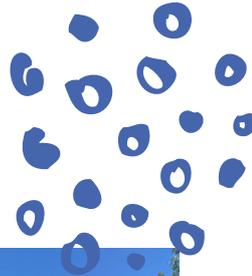
*Anthéa Casalta*

# LES SORTIES ET COMPÉTITIONS

## LA CIGALLETTE - 18 JUIN



Grand prix de la Cigarette à l'Isle sur Sorgue, slalom en 2 manches



## GRAND PRIX DU THOR - 25 JUIN



## PERTUIS - 6 MAI

### PERTUIS

## La coupe départementale de canoë-kayak, s'est jouée ici

C'est sur la Durance, en aval du pont, que le CCCK, club de kayak de Pertuis, a organisé ce samedi 6 mai la coupe départementale de canoë-kayak. Le club accueillait 27 participants venus des clubs de Marville, Entremont-lez-Toul, Evry et Vitry. Cette compétition est ouverte aux clubs affiliés au CCCK, y compris ceux de moins de 15 ans. Elle se déroule à 14 h. En cas de pluie, elle sera reportée à la date ultérieure. Les participants ont reçu leurs médailles par le président du CCCK, Alexandre Germain, en présence des parents, des élus et officiels, lors de la coupe départementale canoë-kayak qui a eu lieu ce samedi.



Le volontarisme des participants, les spectateurs, parmi lesquels de nombreux parents, ont permis d'apprécier le site qui se prête particulièrement bien à ce genre de compétition. Chaque année, les membres du CCCK y investissent pour quelques heures, les week-ends pour le slalom qui débute à la fin de l'après-midi. Un site que le club souhaite aménager de façon plus permanente. Pour ce faire, le bureau a pris contact avec la mairie de Pertuis et un dossier est en cours auprès de la Métropole. Sur le site, Laurent Baccelli, entraîneur au club de Evry remercie qu'il lui soit "si agréable de partager avec les petits clubs de la région. En ce qui concerne, une telle structure d'entraînement de haut niveau de haut niveau est un plaisir supplémentaire pour les participants et permettrait de stabiliser pour l'avenir l'entraîneur pour cette coupe départementale de canoë-kayak à Pertuis. La remise des médailles par Alexandre Germain, président du club de Pertuis, a eu lieu en présence d'Henri Lalon et de Valérie Baudin, élus de Pertuis. Cette occasion Charles Cachet.



## CAP'KAP FOS - 30 SEPTEMBRE



Kayak et course à pied sur et autour de l'étang de l'Estomac à Fos-sur-Mer



## INAUGURATION BASSIN FOS - 14 OCTOBRE

Les jeunes ont pu faire une séance de kayak et inaugurer le nouveau parcours sur l'Étang de l'Estomac avec les kayakistes de Fos et d'Entressen. Un grand merci au club de Fos Canoé Kayak pour son accueil.



## ENTRESSEN - 21 OCTOBRE

3ème manche de la coupe départementale jeune



## ÉPINAL CHAMPIONNATS DE FRANCE 28/29 OCTOBRE



Ethan, Arthur, Wandrille et Capucine ont participé aux championnats de France dans les Vosges. Le bassin d'Épinal était une belle découverte pour les jeunes, un bassin très technique qui en a fait nagé certains. Les jeunes étaient au top tout au long du séjour, nous avons bien rigolé !

Jocelyn Locatelli

## LES STAGES



## SAINT-PIERRE DE BOEUF PENTECOTE

Durant les trois jours du dernier week-end de juin 2023, le MMCK a réalisé une sortie eau-vive à Saint-Pierre de Boeuf. Une quinzaine de jeunes kayakistes marseillais extrêmement motivés sont venus défier leurs peurs et leurs limites. Des jeunes du club de Pertuis et de Fos sont venus affronter les **rouleaux**, les **contres** et les **contre-courants** avec nous...

Une ambiance de famille et de convivialité régnait dans le camping. Dans ce stage, l'apprentissage se fait de deux manières : d'une part sur l'eau en kayak et d'autre part sur la terre en maturité et en autonomie loin des parents. En effet, les jeunes se construisent humainement grâce à un esprit de collectivité. Ils s'entraident pour faire la vaisselle, pour préparer les repas, pour monter, démonter et ranger leurs tentes... Ensuite nombre de jeunes ont descendu pour la première fois la plus grosse vague du bassin que certains nomment « **le Toboggan** » et certains « **la Grosse Bertha** ». Cette chute est impressionnante par ses hauteurs de vagues et par la vitesse qu'elle procure au bateau. Malgré tout, cela n'a arrêté aucun kayakiste pour autant ! Certains ont dit « bonjour » aux poissons, d'autres se sont dit que c'était leur du bain mais d'autres encore ont réussi allègrement. Pour les plus aguerris, ils ont essayé de dominer les rouleaux de la « **machine à laver** » avec des figures de plus en plus complexes, des **bacs**, des **stops** et des **portes en décalé** dans les rouleaux. Pour les plus fébriles, mais pas des moins courageux, ils ont réussi à faire des **reprises**, des **bacs** et des **décalés** dans des courants fourbes et trompeurs. Mais en fin de séance, tout le monde se retrouvait à la **vague à surf** pour réaliser le meilleur surf. Des défis les plus loufoques en faisaient rire plus d'un : réaliser un surf avec les mains, en arrière, la pagaie sur le nez, la pagaie qui tourne en l'air, bref nous regorgions d'idées pour nous amuser encore et encore !

En définitive, ce stage fut plaisant et agréable. Nous avons une équipe de jeunes motivés, bienveillants, agréables et souriants : le sport réunit et épanouit les esprits.

Valentine Georgeon

# SAINT-PIERRE DE BOEUF TOUSSAINT

*Ce qu'on n'a pas aimé*

LA PLUIE, LE FROID

LES GROS MORCEAUX D'OIGNON DANS LES PÂTES CARBO

LE 1ER JOUR QUAND ON S'EST CHANGÉ SOUS LA PLUIE

ON A FAIT DIRECT DU KAYAK SANS POSER LES AFFAIRES

LE MAUVAIS TEMPS



*Ce qu'on a aimé*

LES ENTRAÎNEURS SONT SUPERS !

LES LOGEMENTS, LES ACTIVITÉS, LES SÉANCES QUE CORENTIN NOUS A PRÉPARÉES

ÊTRE TOUS ENSEMBLE, LES GRANDS DONNENT DES CONSEILS POUR PROGRESSER

LE RELAIS EN KAYAK

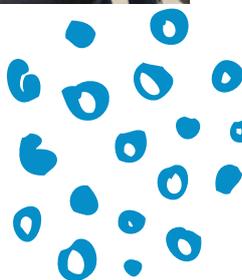
J'AI TOUT AIMÉ !

L'AMBIANCE AVEC LES COPAINS ET LES MONITEURS

L'AMBIANCE ÉTAIT SYMPA, LES ENTRAÎNEMENTS COOL, J'AI BIEN APPRIS AVEC COCO

LA CHASSE AU TRÉSOR ÉTAIT COURTE POUR PAS TROP NOUS FATIGUER MAIS EN MÊME TEMPS SUPER COOL !

*Nos meilleurs souvenirs*



LE DOUBLE ESQUIMTOTAGE DE PIERRE DANS LA MACHINE À LAVER ET DU CÔTÉ GAUCHE !

LA CHASSE AU TRÉSOR

TOUT LE STAGE ÉTAIT INCROYABLE, MÊME LA CUISINE !

TOUTES LES ACTIVITÉS PROPOSÉES ÉTAIENT BIEN ORGANISÉES ET PRÉPARÉES À L'AVANCE

LA SOIRÉE HALLOWEEN

UNE DES SÉANCES AISANCE DANS LA MACHINE À LAVER QU'ON A FAITE AVEC LE GROUPE DE JOCELYN

AVOIR GAGNÉ AVEC MA MAISON VIOLETTE, IL Y AVAIT UNE VRAIE COHÉSION ET ON A PU VRAIMENT CRÉER DES LIENS AVEC LES NOUVEAUX DU CLUB !

ESSAYER DE REMONTER, LE COURANT, FAIRE DU HOT DOG

ON ÉTAIT NOMBREUX ET ON A FAIT PLUS DE TECHNIQUE QUE LES AUTRES FOIS

J'AI ADORÉ LES SÉANCES AVEC LISA. GRÂCE À ELLE, J'ARRIVE À FAIRE LES CONTRE-GITES !

LES VEILLÉES LOUP-GAROU

ON S'AMUSAIT À MONTER EN HAUT DE LA RIVIÈRE ET ON LA DESCENDAIT EN ENTIER !



UN ÉNORME MERCI À LISA, PAULINE, CORENTIN ET JOCELYN

## PAYS BASQUE

A la fin du mois d'août, Nicolas accompagné de Robin, Milo, Capucine, Arthur et moi sommes partis en stage de reprise dans le Pays Basque. Nous nous sommes rendus à Soustons où se trouve un très grand lac, appartenant aux sites d'entraînement Paris 2024. Nous avons donc fait plusieurs séances de navigation sur ce lac dans les lignes d'eau.

Aussi, nous avons profité d'être à côté des dunes pour y aller faire du footing. Soustons est aussi très proche de la plage des Casernes et de la plage des Bourdaines, lieux emblématiques du surf. Nous en avons donc profité pour faire une séance de surf. Quelle joie ! Alors que nous étions sur le chemin du retour, nous avons fait une pause dans le pays de Pau où nous avons pu faire la descente du Gave de Pau. Nous sommes partis du pont d'Espagne pour arriver au pont de Laruns. La difficulté technique de ce parcours n'était pas très élevée mais juste assez pour une reprise. Cette descente fut la sortie rivière de ce stage. Pour chacun d'entre nous, ce stage a été le marqueur du début de notre saison sportive.

Il nous a permis de reprendre des sensations sur l'eau et de trouver des pistes de travail pour le début de la saison.

Corentin Georgeon



# L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE - 27- 30 AOÛT



## **De la canicule à la neige.**

Marseille, un mois d'août chaud, caniculaire... Alors, la perspective d'un stage départemental à l'Argentière-la-Bessée aux portes du parc des Écrins, nous laissait miroiter un peu de fraîcheur. Un peu de fraîcheur ? Badaboum le temps se gâte : le vent, la pluie, les orages sévissent depuis deux jours dans les Hautes Alpes et nous poussent à reporter notre départ.



Enfin, le 28 août au matin, nous voici ragaillardis par quelques nouvelles encourageantes de fin d'intempéries et prenons la route.

Arrivés à Embrun la température affiche 11 degrés...

La neige saupoudre les sommets. Nous nous arrêtons à la base de St Clément sur Durance où Michel, un ami du club nous prête un raft de huit personnes avec des combinaisons néoprène pour les plus petits. Pour les plus grands, ce sera une descente de la Durance en crue avec les bateaux d'initiation en polyester du club. Ces bateaux atténuent les mouvements d'eau et ne cassent pas sur les rochers.



Une descente superbe où les vagues se cognent les unes aux autres avec de jolis creux et, pour les connaisseurs, où le Rabioux était nivelé, juste des vagues qui claquent ! Nous avons monté le campement à l'Argentière l'après-midi : les tentes des participants des quatre clubs (Pertuis, Fos, Entressen et MMCK) serrées les unes contre les autres comme pour se tenir chaud. Les barnums accueillent les tables et chaises et la cuisine.

Le soir, Alec, Charles et Lorenzo sont allés faire les courses au supermarché du coin. Bolo, poulet au curry et Wrapps au menu des trois jours ! Un délice !

Le lendemain, le temps était plus clément. Alors, direction la Guisane au dessus de Serre Chevalier pour une descente de rivière avec des passages de classe 3. Nous avons dû étudier ces passages délicats depuis le bord, faire une véritable lecture de rivière, le sel de la pratique du kayak... Très formateur pour les jeunes kayakistes. L'après-midi, les plus aguerris ont navigué sur le parcours slalom de l'Argentière.

3ème et dernier jour : descente slalomée de la Durance depuis le camping; Durance qui était redevenue tranquille. Et puis, retour à Marseille. Il fait de nouveau chaud !

Anouk Loubié



# LA COURSE DES CHÂTAIGNES

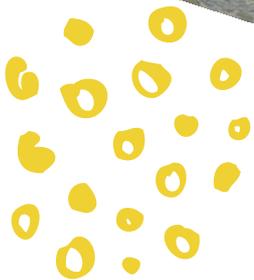


Rendez-vous incontournable des kayakistes et céistes régionaux, cette nouvelle édition du Marseille Paddle Contest a rassemblé de nombreux compétiteurs venus braver le Mistral et la mer déchainée. Sélectif régional pour les Championnats de France Descente et d'Océan Racing, ces deux étapes sont, comme chaque année, très attendues par les concurrents de tous les âges. Notre club a eu le plaisir d'organiser cette deuxième épreuve du Marseille Paddle Contest ce dimanche 5 novembre à Marseille (Traditionnelle Course des Châtaignes) et a eu l'immense honneur d'avoir comme participants pour cette épreuve: **Augustin REBOUL**, quadruple Champion du Monde; **Luca BARONE**, Vice-Champion du Monde, en préparation pour les JO 2024; **Titouan DOREAU**, 4ème au Championnat d'Europe; **Corentin GEORGEON**, Champion de France; **Raphaël BONNARD**, Vice-Champion de France suivis de près par les plus jeunes du club de Marseille et de plusieurs clubs régionaux. Le club Marseille Mazargues Canoë Kayak, le Conseil Départemental des Bouches du Rhône, la Ville de Marseille et tous les bénévoles, félicitent les champions du jour : Augustin REBOUL (K1M22), Raphael BONNARD (K1U21), Elke SARAGAS (K1M22), Corentin GEORGEON (K1U21), Pauline GEORGEON (K1U21), Léane CLEMENT FRANTZ (K1U18), Milo SOLECKI (K1U18), Capucine GEORGEON (K1U15), Wandrille KIRGO (K1U15), Arthur LE FLOCH (K1U15), Naël SAADALLAOUI (K1U12), Antonin SELLES (K1U12), Romain REKIK (K1U10), Fabrice BAUDESSON (K1M1) et remercient tous les compétiteurs et les bénévoles qui ont participé à cet événement !

Michèle Solecki

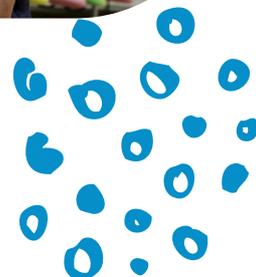


MERCI À LA VILLE DE MARSEILLE ET AU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES BOUCHES DU RHÔNE,  
MERCI ET BRAVO À TOUS POUR CETTE BELLE JOURNÉE PARTAGÉE ! VOS SOURIRES, VOS REGARDS, VOTRE ESPRIT SPORTIF ÉTAIENT AU TOP !





## LISA, SON SOUVENIR HOMMAGE À BEBERT



### **Bébert, un mentor...**

*Bébert c'était un personnage particulier, il n'était pas qu'un simple entraîneur pour le Marseille Mazargues Canoë Kayak, c'était devenu notre papi à tous.*

*Dans son rôle de papi, il nous a appris à nous forger, à devenir des hommes et des femmes bons, à devenir de bons citoyens, à devenir des personnes fortes, il nous a appris à nous battre pour nos valeurs et nos rêves. Il nous poussait à devenir la meilleure version de nous-même.*

*Grâce à lui j'ai appris à dépasser mes limites, à franchir la ligne rouge, que ce soit dans le domaine sportif, scolaire ou professionnel.*

*Une image gravée dans ma mémoire : MES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2018, j'ai pour la première fois de ma vie grimé la première marche, j'ai atteint l'or, la place pour laquelle tout le monde se bat. Et dès l'apparition des résultats je me suis empressée d'aller voir Bébert, et vous savez ce qu'il m'a répondu : "Je le savais" ! Parce que Bébert n'a jamais douté de nous, ne nous a jamais sous-estimé. Il a toujours cru en nous. Il nous a poussés vers le haut.*

*Sans lui, je ne serais pas la personne que je suis aujourd'hui.*

*Mon parcours...*

*(...) Vous l'aurez compris je suis une sportive de haut niveau retraitée (à 19 ans, ce n'est jamais trop tôt).*

*J'ai grandi autour de la nature, je ne me voyais donc pas faire un autre sport qu'un sport de nature. Le kayak n'est pas apparu dans ma vie comme une évidence mais plutôt comme une échappatoire.*

*C'était plus qu'un sport pour moi c'était devenu un médicament.*

*Mon club j'aimais l'appeler « l'école de la vie ».*

*J'y ai passé plus de 5 ans avec plus de 15 heures d'entraînement par semaine. Et à cet âge-là, on se construit, alors moi je me suis construite là-bas.*

*Notre philosophie était telle que :*

*La rigueur n'était pas à négocier. La réussite scolaire était tout aussi importante que notre réussite sportive.*

*Le manquement des entraînements n'était pas envisageable. Nous nous étions engagés sur une année sportive, alors nous devions respecter notre engagement.*

*L'abandon n'existait pas. Nous naviguions sous des températures négatives avec des stalactites sur nos casques en rivière, la neige nous rongait le bout des doigts. Mais toutes ces aventures nous ont fait grandir.*

Lisa Sadelli

## Section Mer - les adultes



### PORTES OUVERTES

*Il est 8h, 20 adhérents de la section Mer et rivière se sont mobilisés afin d'accueillir les premiers arrivants de la demi-journée porte ouverte, organisée le samedi 27 mai.*

*Tandis que chacun se change, sort le matériel, quelques kayaks supplémentaires, Didier et Gaël très en forme emportent 2 bateaux, jupes et pagaies, vers la plage sur le trottoir afin d'attirer du monde.*

*Deux kayakistes profitent également de l'affluence pour faire connaître notre club, le faire visiter, expliquer ce qu'il s'y passe, les différentes sections, les stages enfants de cet été, les locations sit on top et paddle.*



*Une douzaine de participants pour cette matinée où le beau temps était au rendez-vous, sont venus naviguer, encadrés par des bénévoles motivés.*

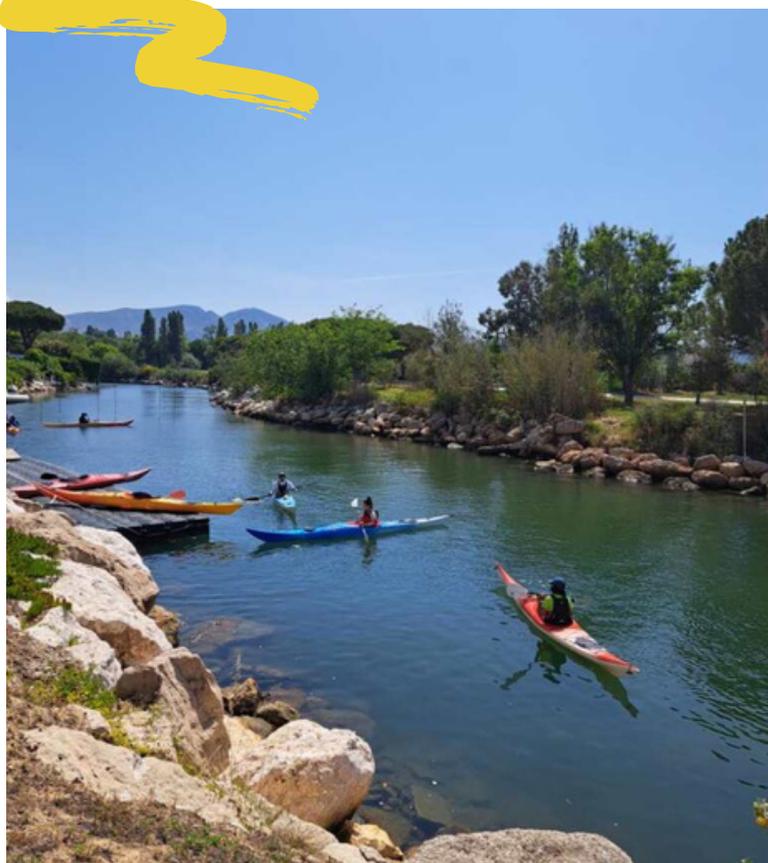
*La matinée s'est terminée par un repas partagé, avec comme toujours des quiches, gâteaux et douceurs préparés par de fins cordons bleus.*

*Pour ne pas rester sur de la frustration, tous ceux qui le souhaitent sont partis naviguer l'après-midi pendant deux heures.*

*Nous espérons avoir des retombées de cette journée, afin que la section mer continue sur sa bonne dynamique.*

*Merci à tous pour votre engagement et la solidarité dont vous faites preuve chaque fois que le club fait appel à vous.*

*Evelyne Verron*



# LE DÉFI DE MONTE CRISTO RÉCIT D'UN ENCADREMENT

Le vendredi 2 juin 2023, j'ai eu le plaisir et l'honneur d'encadrer, avec une dizaine d'autres kayakistes du MMCK, la magnifique course du Défi de Monte Cristo. 5km de traversée, en nage libre, du Château d'If à la plage du Prado. Expérience humaine et sportive tellement enrichissante. Surveiller, encourager, remettre dans la bonne direction les nombreux nageurs, si courageux.

Je suis resté longtemps avec les derniers, et très longtemps avec le dernier de la première course surtout, nageur téméraire et tenace qui s'est fait "happer" par les premiers de la deuxième course! Cruel, mais super de l'avoir fait ! A la fin, il m'a raconté qu'il était parisien et n'avait jamais nagé en mer, n'avait jamais nagé le crawl; il n'avait, comme entraînement, que quelques longueurs en brasse dans les piscines municipales! C'était un pari avec un pote. Inconscience d'un pari osé avec si peu de préparation ou beauté de l'aventure? Qu'importe, chapeau de l'avoir fait!



Cet encadrement fut un moment de partage intense aussi, avec le mélange de toutes les nationalités: des regards pour rassurer les plus fragiles, des coups de sifflet pour remettre les nageurs égarés sur le bon chemin, quelques mots d'anglais qui ont bien servi pour passer entre the yellow buoys et viser the big wheel...

L'émouvante solitude du dernier pouvait rappeler l'évasion mythique d'Edmond Dantès, qui, enfermé dans une geôle du Château d'If, à 19 ans, réussit à s'échapper ! (Cf Le Comte de Monte-Cristo d'Alexandre Dumas, 1846). Et donner tout son sens à la course.

Franck, le prénom de cet aventurier urbain, n'a cessé de me remercier de l'avoir soutenu. Le kayak laser bleu, à ses côtés, semblait lui donner des ailes... Espérons que notre ami est bien arrivé à Paris!

Yves Bergé



# ARCHIPEL DE RIOU

9 SEPTEMBRE

L'archipel de Riou situé au sud de la rade de Marseille, au large du Massif des Calanques, est constitué de 4 îles principales, Riou, Maire, Jarre et Plane, ainsi que d'une dizaine d'îlots, cet ensemble de 162 ha formant l'Archipel de Riou. Du Tiboulou de Maire au Grand Congloué, les paysages des îles présentent un très fort contraste entre les faces Nord et Sud.

Les îles de Riou deviennent en 1992 propriétés du Conservatoire du littoral. Leur gestion est alors assurée par le CENPACA en partenariat avec le Conservatoire et les collectivités locales. Puis l'archipel est classé réserve naturelle nationale en 2003, avant d'être intégré au Parc national des Calanques à sa création en 2012. La réglementation en vigueur sur le site est alors renforcée. Il est par exemple interdit de fouler la majorité de son sol, et une zone de non-prélèvement protège une partie de son espace maritime.

Ces îles magnifiques, éloignées des hommes et dotées d'une ambiance unique, constituent des réservoirs importants de biodiversité. Plusieurs espèces d'oiseaux, notamment le puffin cendré, le puffin yelkouan, l'océanite tempête ou le cormoran huppé y trouvent un refuge entièrement préservé pour nicher et se développer.

L'archipel a d'abord connu un passé militaire, ayant été utilisé comme poste de surveillance. Son sol a aussi été exploité par l'industrie pendant toute la moitié du XIXe siècle. En effet, à la fin de l'époque paléolithique, les mouvements de la mer et les vents avaient formé à Riou des sablières hautes d'une quarantaine de mètres ! Un toboggan bâti en pierre sèche permettait de déverser directement le sable dans les tartanes, qui servait ensuite au pavage des rues de Marseille ou à la fabrication du mortier du phare du Planiers. Aujourd'hui c'est un site de plongée très apprécié, avec des tombants, des gorgones et des épaves de toute beauté.

Nous voilà donc partis à 10 en direction de cette destination magique, arrivé à proximité des Goudes nous passons entre Tiboulou de Maire et de l'îlot de Tiboulou de Maire, puis longeons les Moyadons.

Nous pagayons à droite de Jarre, de Plane puis traversons en direction de Riou, Pierre nous donne des explications sur la Trémie par laquelle les tartanes étaient chargées en sable par l'intermédiaire d'un toboggan, puis impatients nous nous rendons à la calanque du Monastério qui même à cette époque est envahie par les bateaux.

Les eaux turquoise regorgent de petits poissons, aquarium à ciel ouvert un pur bonheur.



Après la baignade, encore un petit effort et l'équipe gravit le col de la Culatte en 7 minutes par un petit chemin afin d'y admirer la vue au sud ouest.

Riou constitue un refuge majeur pour la flore et de nombreux oiseaux marins. Le site est donc très fragile et strictement réglementé, la circulation et le stationnement sont autorisés uniquement entre le lever et le coucher du soleil entre les calanques de Fontagne et de Monastério. Le débarquement est par ailleurs interdit sur toutes les autres îles.

Vers 14 heures, nous repartons en direction de la pointe de plane afin de faire découvrir une arche naturelle. Nous retraversons vers la côte au niveau de la calanque de Marseilleveyre, très encombrée par les bateaux.

Et voilà, après avoir dépassé la baie des singes, le retour ponctué d'exercices de sécurité se poursuit jusqu'à la base du MMCK.

À la fin des eaux de l'archipel de Riou ont été retrouvés plusieurs fragments d'épaves... et, parmi elles, peut-être les deux plus fameuses de la côte méditerranéenne française : celle du Grand Saint-Antoine, qui amena la peste à Marseille et en Provence en 1720, et celle de l'avion d'Antoine de Saint-Exupéry, mitraillé lors d'une mission de reconnaissance pour le débarquement des Alliés.

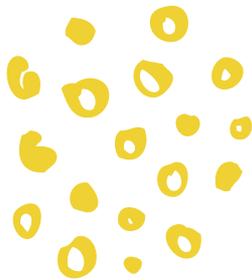
Randonnée à faire et à refaire sans modération.

Evelyne Verron

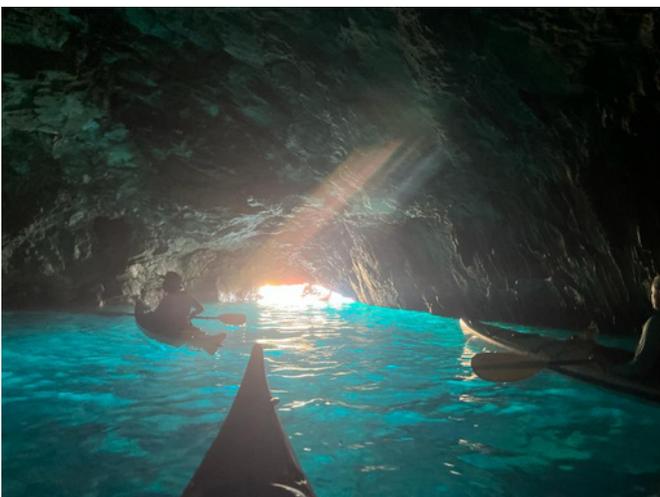
## SORMIOU



*Ce samedi 30 septembre, 8 kayakistes enthousiastes s'élançaient dès 8h30 de notre base, direction Sormiou. Mer très belle, juste un petit zéphyr pour nous accompagner dans notre visite, calanques de Marseillevyre, de Podestat, des kérons, sur fond de commentaires éclairés de Pierre. Arrivée à Sormiou 3 heures plus tard sous les regards des baigneurs pour notre pique-nique. L'après-midi se veut décontractée: nous poussons tranquillement jusqu'à Morgiou pour atteindre la célèbre grotte bleue. Le vent et la marée sont favorables, on baisse la tête et hop nous voilà dans la grotte qui doit son nom à la lumière reflétée par son fond sablonneux. Retour à Sormiou pour la nuit à l'UCPA. L'accueil est formidable, le repas roboratif et savoureux, la nuit réparatrice dans notre petit dortoir aux lits superposés (seul Guillaume décide de dormir sur le sable). Le matin, Félix nous fait l'agréable surprise d'arriver à moto dès 8h avec les croissants et les bijoux (ou chouquettes pour les non marseillais), c'est aussi ça le MMCK!!!!!! Nous repartons direction la base, sans oublier une bonne heure d'exercices de sécurité à Podestat avant le repas. Arrivée au club à 15h30, un peu fourbus mais tellement heureux! Et certains ont même validés des pagaies couleur au fil de l'eau!!!! Merci à Evelyne pour l'organisation sans faille, et à tous pour ce week-end de partage.*



*Elisabeth Teissier*



# PRODUCTION POÉTIQUE RIOU

*Dans un bassin d'eau salée  
Dix gouttes d'eau s'éclipsent de la rive,  
Sous l'ondulation de la « gazette Pierron ».  
Leur horizon s'évade,  
Le long de leur ville fétiche.*

*Ah « que le monde est grand »  
sous les rythmes des pagaies  
Ah « que le monde est petit »  
sur la pointe du Riou.  
Rions de nous sentir fiers  
d'être là  
sous la houlette d'Eve et d'Adam  
et des 'boulettes' que nos narines délectent,  
de nos chers habitants  
dans leur coquille de noix.*

*Merci la vie,  
d'être  
sous la houlette  
de notre club adoré !*

*Devinons qui des vers entre parenthèse, la  
goutte d'eau s'est abreuvée !*

*Annie Jovet*

**DATES  
IMPORTANTES**

**3 DÉCEMBRE**  
**COURSE DE DESCENTE**  
**TOUTES CATÉGORIES À**  
**PERTUIS**

**22 DÉCEMBRE 19H**  
**FÊTE DES CHAMPIONS**  
**MMCK**  
**VENEZ NOMBREUX**

## **Prochaine sortie de la gazette mai 2024**

Boîte à idées et suggestions : [lagazettemmck@gmail.com](mailto:lagazettemmck@gmail.com)

Photos : Yves Bergé, Alexandra Germain, Jocelyn Locatelli, Karelle Lorsung, Anouk Loubié, Nicolas Manoussos, Géraldine Petit, Lorenzo Rocelli, Lisa Sadelli, Michèle Solecki, Elisabeth Teissier, Evelyne Verron, Ville de Fos sur Mer

Rédaction : Karelle Lorsung