



## Stage régional CEL-Descente Champagne-Ardenne Lac des Vieilles Forges du 26 au 29 octobre 2006

### Les objectifs de stage

- Rassembler les athlètes régionaux de la course en ligne et de la descente (minimes 2 à jeunes senior),
- Renforcement du baguage technique en eau plate,
- Développer la condition physique des athlètes, dans le cadre du travail hivernal engagé,
- Former et informer les athlètes sur la prévention de la santé du sportif et la lutte contre le dopage.

### Le planning

	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
8h		<b>Réveil musculaire</b>	<b>Réveil musculaire</b>	
9h		<b>Capacité Aérobie Equipe de 2</b>	<b>Sortie VTT Haybes</b>	<b>Course d'Orientation</b>
10h	<b>Accueil séance tk + vidéo</b>	15' Echauffement 12' Aérobie + accélérations	(environ 2 heures )	Lac des Vieilles Forges 1heure de course par équipe de deux
11h	15' Echauffement Vidéo sur les différentes allures : lente, soutenue, sprint Récupération = 20'	4 x 12' prise de vagues 10' récupération		
12h 13h	Repas	Repas	Repas	Repas
14h	<b>Tests bateau</b> (2 x 1000m) R=12'	<b>Séance Capacité Aérobie</b>	<b>Séance Fartleck 40' en continue</b>	<b>Tests bateau</b>
15h		15' Echauffement 1x (12', 10', 8') récupération = 1/3 du temps d'effort	15' Echauffement 4 x (1', 2', 3', 2', 1') récupération = au temps d'effort	15' Echauffement Test 2500m
16h	<b>Tests physiques</b> - Course à Pied : 2000m		Avec changement d'allure : alternance rapide - lent	Récupération = 15'
17h	- Pompes : 1 max - résistance gainage : tps max			Clôture du stage
18h		<b>Intervention prévention de la santé et info anti- dopage à Donchery Médecin CDOS 08</b>		
19h	Repas		Repas	
20h		Repas	Analyse vidéo et technique: Le coup de pagaie en CEL/Descente	
21h				

## Le public : 7 athlètes et 2 cadres

---

Liste des participants :

- 1-Paulais Victor CKPS
- 2-Mansu Adrien CKPS
- 3-Fradet Jeremy CKPS
- 4-Hubert Clémence CKPS
- 5-Galland Hubert CNA
- 6-Mougenot Bastien CNA
- 7-Riquel Emilien CNA
- 8-Paul-antoine Julien CNA
- 9-Richard Adeline Epernay
- 10-Liebard Thomas Epernay
- 11-Loiseau Nicolas Epernay
- 12- Moizan Fanny Sainte Menehould
- 13-Manteau Clément Val d'Ardenne
- 14-Azard Etienne Val d'Ardenne
- 15-Dore Amandine Val d'Ardenne
- 16-Garot Evan Val d'Ardenne

Les cadres :

- Ludwig Philippe Epernay BEES 1degrés CK
- Michelin Mathieu Troyes Initiateur CK
- Boivin Jean-Christophe CTRF Champagne-Ardenne

### Les tests physiques

	Prénom	1er 900m	2ème 900	Footing (1850m)	Résistance gainage	Pompes
1	Adrien	3' 55	4' 08	7' 44	2' 10	39
2	Jeremy	3' 59	4' 12	9' 34	4' 18	45
3	Paul Antoine	4'27	4' 22	9' 11	1' 11	22
4	Fanny	4' 09	4' 23	11' 30	1' 12	2
5	Clémence	4' 23	4' 45	10' 30	2' 41	17
6	Clément	4' 38	4' 52	8' 46	2' 44	35
7	Hubert	4' 28	4' 42	8' 55	1' 10	8
8	Adeline	4' 27	4' 45	9' 29	3' 00	32
9	Thomas	4' 48	5' 00	7' 37	2' 09	17
10	Bastien	4' 36	4' 46	7' 56	4' 10	32
11	Nicolas	4' 59	5' 00	10' 30	1' 23	20
12	Victor	4' 33	4' 38	7' 44	2' 29	44
13	Etienne	5' 09	5' 40	11' 16	49"	7
14	Amandine	5' 32	5' 57	11' 24	57"	/
15	Emilien	5' 55	6' 16	/	3' 02	32
16	Evan	5' 08	5' 29	9' 56	1' 14	10
17	Philippe	3' 51	3' 58		2' 00	65
18	Jchristophe				6' 30	82

### La séance Course d'orientation

	Prénom	Balises trouvées / 11 au total	Temps
1	Thomas Clément	5	54' 25
2	Adrien Bastien	9	53'
3	Victor Jeremy	10	53' 41
4	Paul Antoine Adeline	4	1h 07'
5	Clémence Hubert	9	55' 49
6	Etienne Nicolas	11	1h 05'
7	Fanny Emilien	4	1h 07'
8	Amandine Evan	6	57'

### Le test de 2500m

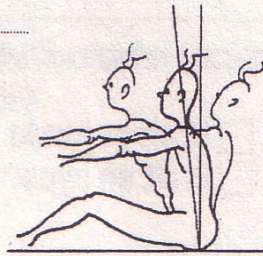
	Prénom	Temps
1	Emilien	16' 45
2	Amandine	15' 11
3	Etienne	14' 06
4	Nicolas	14' 19
5	Evan	14' 20
6	Thomas	12' 25
7	Clément	12' 43
8	Bastien	12' 45
9	Victor	12' 46
10	Hubert	12' 57
11	Adeline	13'
12	Paul Antoine	11' 36
13	Clémence	12' 29
14	Fanny	11' 52
15	Jeremy	11' 36
16	Adrien	11' 25

## LE COUP DE PAGAIE EN CEL - DESCENTE

Quelques repères techniques à travailler pendant l'hiver :

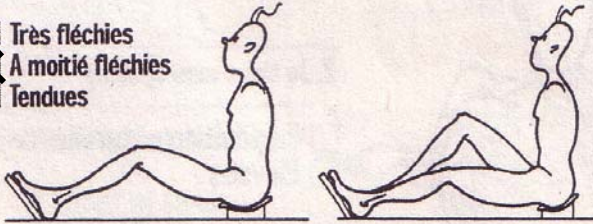
### La position du tronc

- Avancé
- Un peu avancé
- En arrière

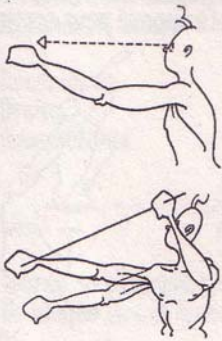


### Les jambes sont

- Très fléchies
- A moitié fléchies
- Tendues



### Position d'attaque



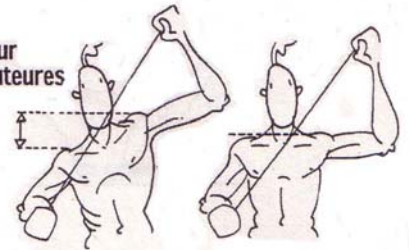
#### 4. La main avant

- A la hauteur des yeux

- Sous les yeux

### Les épaules sont

- A la même hauteur
- A différentes hauteurs



### Le tronc

- Tourne en bloquant les épaules et en lançant la main avant
- Ne bloque pas et lance la main avant en laissant le tronc derrière



Les épaules travaillent en bloc avec le tronc

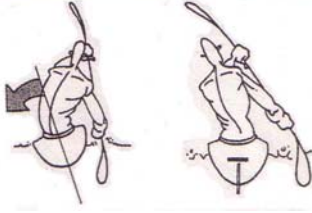


### La sortie de la pagaie est

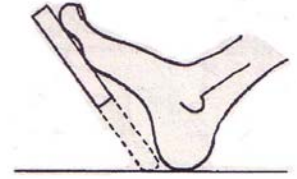
- Proche du kayak
- Éloignée du kayak

### Quand je tracte

- En maintenant le corps droit et le kayak stable
- En penchant le tronc vers la pagaie dans l'eau
- En fléchissant le tronc du côté opposé pour sortir la pagaie de l'eau

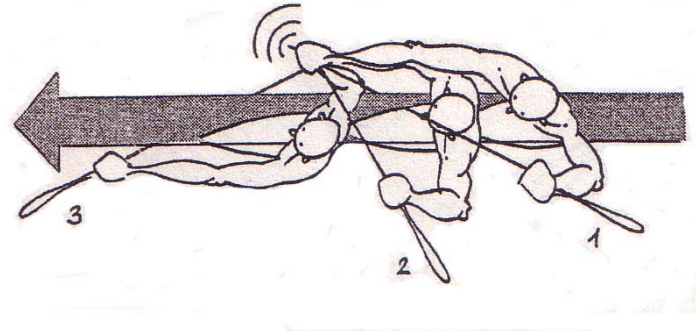


- J'appuie le talon sur le fond de la coque et le métatarse sur le cale pieds



### Au final :

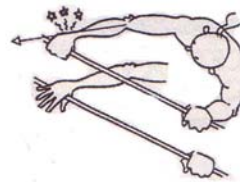
- 1- je me tiens droit dans mon bateau,
- 2- j'ai les jambes un peu fléchies,
- 3- mon coup de pagaie commence proche du bateau pour finir en s'écartant,
- 4- ma main avant revient à la hauteur des yeux,
- 5- mes épaules restent à la même hauteur et son accompagné d'une rotation du tronc,
- 6- lorsque je tracte avec ma pagaie, je garde le corps droit et j'exerce une pression sur le cale pied pour transmettre l'énergie accumulée dans la pale dans mon bateau,
- 7- mon bateau reste stable et ne tombe pas en gîte.
- 8- mes poignés ne se cassent pas lors du coup de pagaie.



### Pour corriger quelques défauts

Poussée avec la main

- Ouverte
- Fermée



Sortir la pale avec le poignet

- Droit
- Fléchi

En étirant le bras vers l'avant

- Droit et tendu
- Droit en hyper extension



## Bilan du stage

---

Organisé au Lac des Vieilles Forges nous avons bénéficié d'un temps quasi estival durant ces quatre jours. Sans vent, les conditions de navigation sur le lac étaient excellentes. Sur les participants, le niveau de pratique est relativement homogène. Le public est agréable et motivé. Cependant certains manquent de pratique et de conditions physique qu'il est utile de travailler par des séances d'aérobic durant la période hivernale qui arrive. (Footing, VTT, bateau).

La séance vidéo et le rappel du principe de propulsion en cel - descente permet une meilleure compréhension du coup de pagaie. Cette séance permet de renforcer le bagage technique de chacun. Bénéfiques et demandées par les athlètes, les séances vidéo sont à multiplier au cours des prochains stages.

Bon engagement lors des tests physiques et de bateau tout au long de ces 4 jours. Les séances ont bien répondu aux besoins des participants.

Le retour au calme et le sommeil sont cependant des sources de récupération qui n'ont pas toujours été respectées dans le dortoir garçon. Un grand merci à Philippe pour son dynamisme matinal qui a permis aux garçons de profiter des Ardennes samedi matin, 2 heures avant le petit déjeuner. Merci également à Mathieu pour son action et ses apports techniques en canoë de course en ligne.

Enfin, merci à Thierry Hubert pour avoir permis au groupe de suivre l'action de sensibilisation sur la prévention de la santé du sportif et la lutte contre le dopage, animé par le Dr Hureau en partenariat avec le CDOS 08.

L'action est à reconduire sous sa forme actuelle à la Toussaint 2007.

JCBoivin