



Stage Equipe Régionale de l'Espoir Champagne-Ardenne à Sedan du 18 au 21 avril 2006

Les objectifs de stage

- Présélectionner de l'équipe régionale Espoirs (Minimes), qui représentera la région Champagne-Ardenne à l'E.N.E. (Epreuve Nationale de l'Espoir), championnat de France réservé aux minimes.
- Perfectionner en bateau de course en ligne et particulièrement en équipages des jeunes compétiteurs ouverts à la pluridisciplinarité.
- Rechercher l'efficacité dans la propulsion et dans l'équilibre par l'apport de données techniques.
- Détecter nos futurs champions, toutes disciplines confondues.
- Permettre aux jeunes de la région de mieux se connaître en cohabitant pendant plusieurs jours et en se rencontrant ailleurs que sur les lieux de compétitions.

Cette action était un stage de perfectionnement technique en eau calme et de **détection de la future équipe régionale "Espoirs"** qui participera aux Régates Nationales de l'Espoir le 14, 15 et 16 juillet prochain à Saint Jean de Losne lors des Championnats de France de vitesse de course en ligne.

Une commission composée de membres de la commission régionale de course en ligne, de membres de l'équipe technique régionale, du conseiller technique régional et du Président du comité régional étudiera la composition de l'équipe régionale qui lui sera proposée début juin.

La totalité de l'équipe régionale sélectionnée devra participer au stage préparatoire du 10 au 13 juillet sur le site des championnats de France. L'équipe sélectionnée participera aux championnats de France du 14 au 16 juillet 2006 à Saint Jean de Losne .

RAPPEL

Les critères de sélection pris en compte pour intégrer l'équipe régionale qui représentera le Comité régional aux championnats de France sont les suivants :

1. Participation aux championnats régional de C.E.L.
2. Participation à l'animation sportive régionale C.E.L.
3. Participation aux week-ends de regroupements départementaux
4. Participation au challenge jeune

5. Participation aux stages préparatoires de l'E.N.E.
 6. Résultats et performances significatifs en monoplace et en équipage
 7. Disponibilité certifiée par les parents à la période de l'E.N.E.
 8. Soutien du club d'origine
 9. Naviguer et être à l'aise en bateau de Course en Ligne
 10. Accepter les contraintes de vie en collectivité
- Autres critères particuliers à définir par la commission de sélection si nécessaire

Le stage s'est déroulé de la façon suivante :

Le planning

	Mardi 18		Mercredi 19		Jeudi 20		Vendredi 21
		8h	Petit déjeuner	8h	Petit déjeuner	8h	Petit déjeuner
		9h00	Mensurations	8h45	Test Ruffier	9h00	Rangement des chambres Etat des lieux
10h00	Accueil	10h00	Test 2000m sur le balisage 500	9h30	Test footing 2000 m	10h00	Echauf 15' (10' x 2 R 5') + R 15' – Technique gestuelle
10h30	Navigation libre	11h30	Etirements - Douche	11h15	Test abdos - pompes		
12h30	Installation - Repas	12h30	Repas	12h30	Repas	12h30	Repas
14h00	Préparation du matériel	14h00	Echauf 15' + CA (8' x 2 R 4') + R 15'	14h30	Monoplace test 500 m	14h00	Navigation – évaluation technique gestuelle Navigation libre : monoplace & équipages
14h30	Evolution monoplace individuelle à différentes allures		Réglage des calages				
17h00	Goûter - Détente	16h00	Goûter	15h30	Equipages tests 500 m Goûter	16h00	Chargement des remorques Bilan du stage Perspectives sur la préparation et la sélection de l'équipe régionale aux Championnats de France
18h30	Douche	16h30	Equipages K2 – K4 – C4 Vidéo	17h30	Prise de vagues avec bateau à moteur	16h30	Fin du stage
19h30	Repas	19h30	Repas	19h30	Repas		
20h30	Promenade en forêt	20h30	Technique théorique sur la gestuelle – Analyse Vidéo	20h30	Détente - Etirements Sport co en plein air		
22h30	Coucher	22h30	Coucher	22h30	Coucher		

Le public :

15 athlètes et 3 cadres

Liste des participants :

- Hubert Clémence	CKPS	M1
- Paulais Victor	CKPS	M1
- Azard Etienne	CKPS	M2
- Priscilla Zundorf	CKPS	M2
- Amat Alexandra	CKPS	M
- Creton Fabien	CKPS	M2
- Petit Manon	CKPS	M2
- Tabin Arnaud	CMCK	M2
- Guennehen Thomas	CSNA	M2
- Burton Jordan	CNA	M1
- Mougnot Bastien	CNA	M2
- Riquel Emilien	CNA	M1
-Noyer Simon	CNA	M1
- Campestrini Louis	CNA	M2
-Gallant Hubert	CNA	M1

Les cadres :

- Nivoix Pascal	BEES 1 ^{er} degrés
-Hubert Thierry	Moniteur
-Boivin Jean-Christophe	CTFR Champagne-Ardenne

Les Tests du stage :

Test Ruffier-Dickson

Cat	Bateau	Nom	Prénom	P1	P2	P3	Résultat	
M1	K1D	HUBERT	CLEMENCE	79	148	82	10,9	Bien
M1	K1H	PAULAIS	VICTOR	70	136	82	8,8	Bien
M2	K1H	AZARD	ETIENNE	81	134	83	9,8	Bien
M2	K1D	ZUNDORF	PRISCILLA	92	157	110	15,9	Moyen
M2	K1D	AMAT	ALEXANDRA	83	154	102	13,9	Moyen
M2	K1H	CRETON	FABIEN	104	146	111	26,1	Faible
M2	K1D	PETIT	MANON	95	162	124	18,1	Faible
M2	C1H	TABIN	ARNAUD	90	143	96	12,9	Moyen
M2	K1H	QUENNEHEN	THOMAS	80	149	96	12,5	Moyen
M1	K1H	BURTON	JORDAN	75	151	94	12	Moyen
M2	K1H	MOUGENOT	ETIENNE	81	134	83	9,8	Moyen
M1	K1H	RIQUEL	EMILIEN	96	150	100	14,6	Moyen
M1	K1H	NOYER	SIMON	85	148	99	13,2	Moyen
M2	K1H	CAMPESTRINI	LOUIS	95	152	110	15,7	Moyen
M1	K1H	GALLAND	HUBERT	79	148	82	10,9	Moyen

P1 = pouls au repos

P2 = pouls après 30 flexions

P3 = pouls après 1 minute de repos

Formule de calcul :
$$\frac{(P1+P2+P3) - 200}{10}$$

Grille d'évaluation

0	Excellent
1 à 5	Très bien
6 à 10	Bien
11 à 15	Moyen
16 à 20	Faible

Le test Ruffier sert à évaluer la forme physique du moment et la faculté à récupérer après un effort. La majorité des athlètes a un pouls trop élevé au repos (manque de travail foncier).

Ce test peut aussi, en temps qu'activité nouvelle, provoquer une émotion qui peut justifier le pouls de départ élevé.

Le test 2000 m Bateau du 19 avril 2006

Cat	Bateau	Nom	Prénom	Chrono 2000 m
M1	K1H	RIQUEL	EMILIEN	11:25
M1	K1D	HUBERT	CLEMENCE	11:54
M2	K1H	CAMPESTRINI	LOUIS	11:55
M1	K1H	PAULAIS	VICTOR	12:05
M2	K1H	QUENNEHEN	THOMAS	12:12
M2	K1D	PETIT	MANON	12:21
M1	K1H	GALLAND	HUBERT	12:33
M1	K1H	NOYER	SIMON	12:43
M2	K1H	MOUGENOT	BASTIEN	12:55
M2	K1H	AZARD	ETIENNE	12:59
M2	K1H	AZARD	ETIENNE	13:00
M2	C1H	TABIN	ARNAUD	13:08
M2	K1D	ZUNDORF	PRISCILLA	13:30
M1	K1H	BURTON	JORDAN	14:04
M2	K1H	CRETON	FABIEN	15:28

Le test Footing 2000 m du 20 avril 2006

Nom	Prénom	Chrono 1er 1000 m	Chrono 2ème 1000 m	Chrono 2000 m
PAULAIS	VICTOR	04:35	04:20	08:55
TABIN	ARNAUD	04:43	04:49	09:32
MOUGENOT	BASTIEN	04:43	05:14	09:57
GALLAND	HUBERT	05:11	04:47	09:58
QUENNEHEN	THOMAS	05:22	04:38	10:00
BURTON	JORDAN	04:51	05:19	10:10
ZUNDORF	PRISCILLA	05:08	05:22	10:30
RIQUEL	EMILIEN	05:15	05:40	10:55
AZARD	ETIENNE	05:41	05:15	10:56
AMAT	ALEXANDRA	05:54	05:36	11:30
HUBERT	CLEMENCE	06:12	05:46	11:58
CAMPESTRINI	LOUIS	07:33	07:40	15:13
PETIT	MANON	07:45	07:55	15:40
CRETON	FABIEN	07:51	08:36	16:27

Le test de pompes et d'abdos du 20 avril 2006

Cat	Nom	Prénom	Pompes	Abdos Résistance Gainage
M1	HUBERT	CLEMENCE	7	01 :08
M1	PAULAIS	VICTOR	30	03 :18
M2	AZARD	ETIENNE	6	01 :18
M2	ZUNDORF	PRISCILLA	5	01 :08
M2	AMAT	ALEXANDR A	38	01 :44
M2	CRETON	FABIEN	5	00 :50
M2	PETIT	MANON	7	00 :48
M2	TABIN	ARNAUD	31	01 :40
M2	QUENNEHEN	THOMAS	42	02 :03
M1	BURTON	JORDAN	10	00 :46
M2	MOUGENOT	BASTIEN	30	04 :00
M1	RIQUEL	EMILIEN	-	02 :01
M1	NOYER	SIMON	13	01 :16
M2	CAMPESTRINI	LOUIS	9	01 :25
M1	GALLAND	HUBERT	6	01 :48

Les tests 500 m Monoplace

Cat	Bateau	Nom	Prénom	Temps
M1	K1H	RIQUEL	EMILIEN	02 :20,47
M2	K1H	QUENNEHEN	THOMAS	02 :22,59
M1	K1H	GALLAND	HUBERT	02 :23,20
M1	K1D	HUBERT	CLEMENCE	02 :23,36
M1	K1H	NOYER	SIMON	02 :25,03
M2	K1H	CAMPESTRINI	LOUIS	02 :26,83
M1	K1H	PAULAIS	VICTOR	02 :30,06
M2	K1D	AMAT	ALEXANDRA	02 :33,38
M2	C1H	TABIN	ARNAUD	02 :33,49
M2	K1D	ZUNDORF	PRISCILLA	02 :37,09
M2	K1D	PETIT	MANON	02 :37,71
M2	K1H	AZARD	ETIENNE	02 :39,17
M2	K1H	MOUGENOT	BASTIEN	02 :42,35
M1	K1H	BURTON	JORDAN	02 :49,43
M2	K1H	CRETON	FABIEN	03 :04,15

Les tests 500 m Equipage

Bateau					Temps
K4H	RIQUEL	MOUGENOT	GALLAN D	AZARD	02 :15,87
K4H	RIQUEL	MOUGENOT	GALLAN D	QUENNEHEN	02 :05,46
K4D	HUBERT	AMAT	ZUNDOR F	PETIT	02 :13,11
C4H	PAULAIS	BURTON	QUENNE HEN	TABIN	03 :25,78
C4H	PAULAIS	BURTON	QUENNE HEN	TABIN	03 :02,52
K2H	CAMPESTRINI	NOYER			02 :13,73
K2D	HUBERT	AMAT			02 :17,53
C2H	PAULAIS	TABIN			02 :47,78
K1H	CRETON				02 :57,73

Bilan de stage

Avec un formidable soleil durant quatre jours, le stage s'est particulièrement bien déroulé.

Au rythme de deux séances par jours, l'ensemble des participants ont pu progresser techniquement et améliorer leur coup de pagaie en eau plate ainsi que leur stabilité dans différentes embarcations (k1, k2, k4, c1, c2, c4).

Ces séances ont permis de détecter les meilleures compositions d'équipages en vue de leurs participations aux régates de l'Espoir en juillet prochain et d'effectuer par la suite une sélection.

En ce qui concerne la vie du groupe, tous échangent volontiers et favorisent ainsi les échanges interclubs futurs, ce qui est une bonne chose.

Pour la suite de la préparation de cette équipe, la prochaine action à venir sera le regroupement de **Givry le 5 et 6 juin prochain**, lors de la manche du challenge jeune CEL. Ce regroupement s'adressera aux minimes présents sur ce stage de détection ainsi qu'à l'ensemble des enfants non présents sur ce stage mais qui désirent intégrer l'équipe pour le mois de juillet.

Suite à cette dernière épreuve de l'animation régionale jeune 2006, la composition définitive de l'équipe minime Champ-Ardennoise sera arrêtée.

Pour terminer, je remercie le club de Sedan pour nous avoir accueilli dans ses locaux et mis à disposition son matériel durant ces quatre jours.

Enfin, je remercie particulièrement Fabrice Leflond pour nous avoir préparé l'ensemble des repas et permis de fonctionner dans les meilleures conditions.

Bonne pratique à tous. Nous vous donnons rendez-vous dès maintenant sur chacune des manches du challenge jeune régional Champ-Ardennoises.

L'Equipe Technique Régionale