



Comité Régional
Champagne Ardenne

Stage régional Descente Bourg St Maurice 18 au 22 Avril 2011

Les objectifs du stage

- Rassembler les athlètes de l'équipe régionale descente
- Préparer les athlètes de cette équipe au piges junior ainsi qu'au Championnats de France
- Se former et se perfectionner en canoë-kayak en « grosse » eau vive : renforcement du bagage technique et préparation à l'effort de compétition en canoë-kayak
- Former et informer les athlètes sur les méthodes d'entraînement, d'échauffement et de récupération en canoë-kayak
- Comprendre et gérer une course importante en eaux-vives

Le planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8H		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
9H	Départ	Descente intégrale BSM -Aime	Sprint dans les moutons	PA : Landry-Aime	Type course en Chrono Classique
10H	Voyage				
11H					
12H	Déjeuner				
14H	Voyage	Sprint à Bourg	Bourg-aime Landry -aime(chrono) Bourg - aime	Régénération sur Lac	Déjeuner Retour
15H					
16H					
17H					
18H	Séance de lac				
19H	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20H		Retour et analyse vidéo	Retour et analyse vidéo	Retour et analyse vidéo+ Bilan de stage	

Le public : 3 athlètes et 1 cadre

Liste des participants :

	NOM	PRENOM	CLUB
1	LIEBEAUX	ALEXANDRE	CK Val d'Ardennes
2	LIEBEAUX	ANTOINE	CK Val d'Ardennes
3	GESNOT	LUC	CK Val d'Ardennes
4			
11	PELTRIAUX	THOMAS	BEES

Séance chronométrée classique

	PRENOM	Mercredi	Vendredi
1	Antoine/Alex	21'02	19'06
2	Luc	19'45	18'24

Les chronos, vidéos ont été prie par Sophie Liebeaux, ainsi que la navette ce qui nous a permis de pouvoir naviguer d'avantage.

Compte rendu de stage

C'est dans des conditions très agréables que s'est déroulé ce premier stage régional descente pour cette année 2011. Les températures très chaudes lors de cette semaine du mois d'Avril ont rendu les conditions de navigation bonnes. Les lâchés d'eau ont bien été assurés par EDF cette année. Nous avons donc bénéficié d'un niveau d'eau régulier de 22m³ pendant toute la semaine.

Les objectifs du stage ont totalement été remplis. Tournés vers un travail technique dans des conditions de véritable eau vive mais également vers de la préparation de courses importantes à véritablement portée ses fruits.

Sur le groupe, les sportifs se connaissent bien et fonctionnent très bien ensemble avec un esprit de solidarité. La dynamique du groupe est bonne. Lors du stage, les consignes et les horaires ont été respectés. Seul bémol de la semaine, le manque de pratique eau vive ne leurs à pas permis de s'investir complètement lors des premières séances.

Sur le niveau sportif des sportifs, ils possèdent tous un bon niveau de condition physique pour atteindre leurs objectifs sportifs (navigation, footing, renforcement musculaire : gainage...). Ils ont tous réussi à finir les séances, mais surtout à améliorer leurs chronos de classique.

Le développement de la condition physique générale et des qualités physiques spécifiques au canoë-kayak est à poursuivre grâce à des séances d'entraînements régulières et intensives dans son club.

Sur le niveau technique, le bagage technique de chacun est à consolider par des séances qu'il est nécessaire de réaliser dans des conditions de véritable eau vive. Un travail de gammes lors de séance technique sur le plat et en eau vive est à poursuivre également. La lecture des trajectoires et l'observation des mouvements d'eau est à travailler pour tous pour progresser, car c'est l'un de leurs gros soucis.

Sur les retours des stagiaires, l'un des points positif du stage a été l'hébergement. Logés dans de très bonnes conditions en demi-pension au FUAJ de Seez-Les-Arcs pendant ces 5 jours de stage, nous avons pu adapter facilement l'heure de repas du midi en fonction de la durée de nos séances du matin.

Pour terminer, je remercie Sophie Liebeaux pour sa présence et son soutien lors de ce stage.

A la fin de ce stage, les jeunes ont tous participés aux courses nationales sur L'Eyrieux (haute-ardeche). Le bilan est plus que positif pour les trois sportifs. En sprint Antoine et Alexandre terminent à une très belle 19^{ème} place (toutes catégories confondus) 3^{ème} junior. Luc étant ouvreur termine second.

En classique (course contant pour les piges juniors, Antoine et Alexandre prennent la 4^{ème} place (mais sont surtout les 1^{er} non prit en équipe de France), alors que Luc obtient une 22^{ème} place à 1 minute du premier.

Bonne navigation à toute l'équipe et bon entraînement.

Thomas PELTRIAUX
Membre de l'ETR