



## Stage de Descente Ardèche - CREPS de Vallon Pont d'Arc 5 au 9 mars 2007

---



### Les objectifs du déplacement

---

- Rassembler les athlètes régionaux descendeurs,
- Se former et se perfectionner en canoë-kayak en eau vive : renforcement du bagage technique,
- Former et informer les athlètes sur les méthodes d'entraînement en canoë-kayak,
- Découvrir les Gorges de l'Ardèche.

### Le public : 10 athlètes et 3 cadres

---

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| • Vasseur Rébecca    | Val d'Ardenne CK     |
| • Loiseau Nicolas    | Val d'Ardenne CK     |
| • Liebart Thomas     | Epernay CK           |
| • Richard Adeline    | Epernay CK           |
| • Leveau Tom         | Epernay CK           |
| • Collet Alexis      | Sillery Champagne CK |
| • Simonin Camille    | Sillery Champagne CK |
| • Simonin Christophe | Sillery Champagne CK |
| • Noiret Aurélien    | Sillery Champagne    |
| • Moizan Fanny       | CKClub Argonnais     |
| • Ludwig Philippe    | BEES CK              |
| • Peltriaux Thomas   | Moniteur CK          |
| • Boivin Jchristophe | CTR                  |

## Le planning :

	<b>lundi 5</b>	<b>mardi 6</b>	<b>mercredi 7</b>	<b>jeudi 8</b>	<b>vendredi 9</b>
7h 8h 9h 10h 11h	<b>Départ</b>	<b>Footing (30 à 40')</b>  <b>Séance technique + Vidéo</b>  - un travail de gestuel en eau plate - un travail en eau vive (6 x 4') sur le rapide des branches et rapide du Charlemagne	<b>Footing (30 à 40')</b>  <b>Séance Sprint bassin de slalom du CREPS</b>  Echauffement (8 à 10 x 2') 8 récupération active	<b>Footing (30 à 40')</b>  <b>Séance chronos courts</b>  Echauffement (3 x 2'30") 8' récupération active rapide des branches - rapide du Charlemagne	<b>Footing (30 à 40')</b>  <b>Séance Course Classique</b>  Vallon - Pont d'Arc (15 à 20' de course)
12h 13h	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>
14h 15h 16h 17h 18h	<b>Séance découverte de la rivière</b>  Descente Vallon - Chames x 2	<b>Descente des Gorges</b>  de l'Ardèche (3h15)	<b>Descente Vallon - Chames (x 3 descentes)</b>  1 descente en rythme  1 descente en chrono (25 à 30')  1 descente en récupération	<b>Séance "marathon"</b>  (8 à 10 x 6') 2' récupération active  un parcours en aérobie 4' + 1 descente du bassin de slalom	<b>Retour</b>
19h 20h	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	
		Séance analyse vidéo	Analyse vidéo eau vive + questions diverses	Séance étirements	

## Le bilan de stage :

Accueillis dans de bonnes conditions au sein du CREPS de Vallon Pont d'Arc, c'est un programme relativement chargé que nous avons proposé aux stagiaires. A cours des différentes séances d'entraînements et de courses, chaque athlète a pu découvrir et profiter du cadre exceptionnel des Gorges de l'Ardèche, qui n'était pas connu de tous auparavant.

Sur le niveau des stagiaires, certains manquent d'habitudes d'entraînement et de condition physique qu'il est nécessaire de développer lors des séances en club par un travail en aérobie plus régulier (endurance). Le niveau technique des stagiaires est en progression par rapport aux actions précédentes. La mise en situation d'eau vive est à multiplier à l'avenir afin de renforcer l'aisance de chacun. Abordé à plusieurs reprises au cours de la semaine et des précédentes actions, le coup de pagaie est maintenant à travaillé de façon individuelle lors de chaque séance d'entraînement afin d'améliorer sa transmission.

Merci à Philippe et Thomas pour leur investissement tout au long de cette semaine.

Nous vous donnons rendez vous désormais sur la prochaine action de la commission descente. En attendant, bon entraînement et bonne navigation à tous.

Jchristophe Boivin



Date: 6-mars-07 Matin  
 Durée : 1h30  
 Distance: 8 km

Condition météo: Type d'entraînement **Séance vidéo**  
 Eau Calme puis Rapides branches et charlemagne

Eau calme	dist	Consignes	Eaux vives	Consignes		
10' cool regroupement consignes Allure classique récupération active Allure sprint récupération active Départ arrêté		passage droite et gauche devant Thomas passage droite et gauche tranquille jusqu'au virage passage droite et gauche tranquille jusqu'au virage Accélération maxi		Prendre des repères visuels Effectuer 3 à 4 descentes Remonter rive droite à pieds		
					<b>bilan séance</b>	
					retour vidéo en soirée difficultés de prises de repères visuels gestuelle inadaptée (pb circulaire)	
Descente bassin creps					trajectoire non tenue (gîte anticipation)	
Fin vidéo eau calme	→ 35'					

Date: 6-mars-07 Après midi  
 Durée : 3h15  
 Distance: 30 km

Condition météo: Nuageux Vent faible  
 Type d'entraînement **Endurance**  
**Descente des gorges de l'Ardèche**

Consignes	bilan séance
Garder une distance de sécurité suffisante Ne pas naviguer seul Retour technique gestuelle de groupe et individuel Profiter des quelques rapides pour faire des changements de rythme	Le faible niveau d'eau à rendu la descente pénible sur la dernier demie heure Le groupe est resté compact plus de 2h00 La fatigue et le manque d'endurance de base ont émoussé la vigilance et l'anticipation de certaines 2 dessalages n'ont put être évité

Date: 07-mars-07 Matin  
 Durée : 1h30  
 Distance: 8 km  
 Plan d'eau Bassin Creps

Condition météo:  
 Type d'entraînement **Sprint court**  
 6x1'30"

Echauffement BM	durée	dist	Corps de la séance BM	durée	Retour au calme BM	durée
12' cool regroupement	12' 3'	2 km	6 descentes de bassin d30" 3ers reco		gestuelle efficace avec appui minimum relâchement musculaire	10' minimum
accélérations progressives récupération active retour départ	2x1'	200m 200m	4eme appuyé chrono 5eme modif trajectoire 6eme sprint chrono		<b>bilan séance</b>	
relances courtes récupération passive	2x30" 1'	100m			Talonnage sortie de bassin 2 trajectoires possible Problèmes de changements de rythme Gestion des gîtes aléatoires Pas assez de navigation EV en général Erreur de trajectoire payé cash Techniquement simple peu d'écart chrono	
départ lancé récupération passive	2x15" 45"	100m	<b>remarques</b>			
Départ arrêté récupération passive	1x10" 1'	100m	Vidéo Une fois les écarts de temps faits enchaîner les descentes non chrono			
Fin échauffement	→ 30'	3 km	Nécessité de retour sur bassin pour + maîtrise			

Date: 07-mars-07 Après midi  
 Durée : 1h45  
 Distance: 16 km 1 Echauffement reco  
 Plan d'eau Vallon Chames 3X

Condition météo:  
 Type d'entraînement **Aérobie**  
 2 Chrono 3 récupération

Echauffement 1 desc	durée	dist	Corps de la séance BM	durée	Retour au calme BM	durée
cool	12' 3'	2 km			gestuelle efficace avec appui minimum relâchement musculaire	30' env
accélérations progressives à la sensation	2x1'	200m 200m	Chrono départ toutes 1'	25' env	<b>bilan séance</b>	
relances courtes récupération passive	2x30" 1'	100m				
départ lancé	2x15"	100m	<b>Remarques</b>			
			Appliquer la gestuelle vue en retour vidéo			
Fin échauffement	→ 30'	6 km				

Date: 08-mars-07 Matin  
 Durée : 1h30  
 Distance: 8 km  
 Plan d'eau Rapides branches et charlemagne

Condition météo:  
 Type d'entraînement **SprintLong**

Echauffement 1 desc	durée	dist	Corps de la séance BM	durée	Retour au calme BM	durée
cool	12' 3'	2 km			gestuelle efficace avec appui minimum relâchement musculaire	30' env
accélération progressives à la sensation	2x1'	200m 200m				
relances courtes récupération passive	2x30" 1'	100m				
départ lancé	2x15"	100m				
			<b>Remarques</b>			
Fin échauffement	→ 30'	6 km				

Date: 08-mars-07 Après midi  
 Durée : 1h45  
 Distance: 12 km

Condition météo: Vent fort  
 Type d'entraînement **Aérobie**  
 1h00

Echauffement	durée	dist	Corps de la séance	durée	Retour au calme	durée
12' cool regroupement	12' 3'	2 km	effectuer un max de tour partie en calme au dessus bassin	1h00	gestuelle efficace avec appui minimum relâchement musculaire	20' minimum
accélération progressives récupération active retour départ	2x1'	200m 200m	Descente bassin retour vers EC Portage			
relances courtes récupération passive	2x30" 1'	100m	récupération descente pont d'arc	20'	<b>bilan séance</b>  Bonne séance, ludique Retour technique possible sur portage Impact physio modulable selon volonté Motivation visuelle Rébecca grosse fatigue difficultés traj arrêt Fanny cheville en vrac séance tech EC Adaptation météo bien gérée	
départ lancé récupération passive	2x15" 45"	100m	<b>remarques</b>			
Départ arrêté récupération passive	2x10" 1'	100m	Départ groupé. Prise de temps au tour Garder l'allure des premiers tours Savoir gérer les trajectoire EV malgré la fatigue			
Fin échauffement	→ 30'		et la pression des autres dans le bassin			



Date: 09-mars-07 Matin  
 Durée : 1h00  
 Distance: 10 km  
 Plan d'eau Vallon Pont d'Arc

Condition météo: Vent fort  
 Type d'entraînement **Chrono classique**

Echauffement libre	durée	dist	Ordre départ	M départ	M arrivée	Retour au calme BM	durée	
cool	12'	2 km	Philippe	2'	16'46"	gestuelle efficace avec appui minimum relâchement musculaire	30' env	
	3'		Alexis	12'	30'41"			
accélération progressives à la sensation	2x1'	200m	Adeline	13'	Trop de vent	<b>bilan séance</b>		
		200m	Nicolas	14'	32'58"			
			Thomas	15'	33'42"			
relances courtes	2x30"	100m	Camille	16'	35'42"			
			Rebecca	17'	34'22"			
			Tom	18'	36'53"			
			Christophe	19'	35'57"			
			Fanny	20'	37'52"			
			Aurélien	21'	37'54"			
			Jean Christophe	22'	36'59"			
récupération passive	1'		Thomas P	23'	39'34"			
départ lancé	2x15"	100m	<b>Remarques</b>					
Fin échauffement	→ 30'	6 km						