



Stage de slalom de Bourg Saint Maurice du 19 au 20 avril 2007

Les objectifs du déplacement

- Rassembler les athlètes régionaux slalomeurs,
- 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
- Se préparer en vue des Championnats de France du mois de juillet

Le public : 14 athlètes et 2 cadres

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| • Capelle Léo | Nautique Chaumont - Choignes |
| • Devaux Emile | FJEP Bazancourt |
| • Gobert Loic | FJEP Bazancourt |
| • Moreau Quentin | Sillery Champagne ck |
| • Carré Germain | Sillery Champagne ck |
| • Noiret Aurélien | Sillery Champagne ck Désistement |
| • Bourri Caroline | Reims Olympic ck |
| • Boivin Jchristophe | CTR |

Le planning :

	lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 1	vendredi 2
7h	Départ	Réveil musculaire (de 20')	Réveil musculaire (de 20')	Réveil musculaire (de 20')	Réveil musculaire (de 20')
8h					
9h					
10h					
11h		Séance technique 1/4 de parcours	Séance technique Sur 4 à 5 portes	Séance récupération Plan d'eau de Malgovert (4 x 8') 1'30 récupération active + travail d'éducatifs (tenue de gite, rotation...)	Séance 1/3 parcours Sault Brenaz
12h	repas	repas	repas	repas	repas
13h					
14h	Séance découverte du bassin	Séance 1/3 de parcours et prise vidéo	Séance parcours long conditions de course	Séance de 1/2 parcours	Retour
15h		(4 à 5 x 40") 1'30 récupération active	(6 x 1'45") 8' récupération	(45" x 5) 5' récupération active	
16h		Vitesse de course	Vitesse de course chronométrées, jugées	Vitesse de course	
17h					
18h					
19h	repas	repas	repas	repas	
20h		Séance analyse vidéo	Séance analyse vidéo		

La séance de parcours longs :

Prénoms	manche 1	manche 2	manche 3	manche 4	manche 5
Caroline	1' 44" + 2	1' 47" + 4	1' 48" + 4	1' 45" + 2	1' 44" + 2
Emile	1' 34" + 4	1' 33" + 0	1' 40" + 0	1' 34" + 0	/
Loïc	1' 52" + 2	1' 44" + 2	1' 47" + 0	1' 46" + 0	/
Quentin	1' 52" + 2	1' 48" + 2	1' 47" + 2	1' 43" + 4	/
Germain	1' 55" + 4	1' 50" + 2	1' 51" + 4	1' 50" + 2	1' 51" + 2
Léo	2' 10" + 8	1' 58" + 2	1' 58" + 4	1' 51" + 100	/
Jimmy	1' 38" + 2	1' 37" + 0	1' 33" + 2	1' 33" + 6	/
Batiste	1' 43" + 2	1' 44" + 10	/	/	/

Le bilan de stage :

Une semaine ensoleillée pour un niveau d'eau variable sur le bassin de Bourg Saint Maurice, l'Isère et la vallée de la Tarentaise ont apporté à l'ensemble de l'équipe de superbes conditions d'entraînements.

L'engagement et la motivation des athlètes sur le bassin, particulièrement sélectif ont permis d'aborder de multiples situations qui renforcent le baguage technique de chacun.

Suite à cette action, les athlètes doivent continuer à travailler techniquement dans leurs structures ainsi qu'en compétition de façon active et régulière pour s'approprier la démarche de navigation et de progression: analyse, réflexion, partage, ouverture et curiosité.

Merci à Jeremy Marchand pour sa présence et son engagement lors de ce stage.

Enfin, toute l'Equipe Technique Régionale vous souhaite une bonne navigation et une bonne préparation en attendant l'échéance terminale des championnats de France.

Nous vous donnons désormais rendez vous sur la prochaine action de la commission slalom programmée au calendrier régional : le stage de rentrée des vacances de la Toussaint.

Jean-christophe Boivin