



Comité Régional
Champagne Ardenne

Stage régional slalom Lannion 15 au 19 février 2010

Les objectifs du stage

- Rassembler les athlètes de l'équipe régionale slalom
- Préparer les athlètes de cette équipe aux compétitions N3 et N2 du début de saison
- Se former et se perfectionner en canoë-kayak en eau vive : renforcement du bagage technique, préparation physique générale et préparation à l'effort de compétition en canoë-kayak slalom
- Former et informer les athlètes sur les méthodes d'entraînement en canoë-kayak

Le planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8H		Réveil musculaire 30'	Déjeuner	Déjeuner	
9H	Départ	Déjeuner			Déjeuner
10H		Séance Technique I4 Par groupe de 4 avec travail de gammes	Sorti longue course à pied 1h à 1h15 en bord de Mer	Séance surf à la Mer	Séance vitesse 12 " rec. passive:1'30
11H			Séance Technique	Séance Technique	Séance + ou – libre sur le bassin
12H					Bilan de stage
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
14H		Séance 1/2 de parcours Rythme de course Prises de vidéo + Retour	Séance 1/3 de parcours Rythme de course Retour du bord + Vidéo	Séance ¼, ½, long Rythme de course Chrono + Vidéo	Déjeuner Retour Dîner
15H	Séance découverte Reprise de navigation en eau vive				
16H					
17H					
18H					
19H	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20H		Retour et analyse vidéo	Retour et analyse vidéo	Retour et analyse vidéo	

Le public : 9 athlètes et 3 cadres

Liste des participants :

	NOM	PRENOM	CLUB
1	PAULAIS	VICTOR	CKPS
2	GALLOIS	CLEMENT	SILLERY CHAMPAGNE CK
3	QUINTAINE	GUILLAUME	FJEP BAZANCOURT
4	SAVART	LOUIS	FJEP BAZANCOURT
5	MAILLOT	JULIE	CNS ASFELD
6	BERROT	ELODIE	ROCK
7	AIECH	MELODIE	SILLERY CHAMPAGNE CK
8	BOUQUIN	MATHILDE	SILLERY CHAMPAGNE CK
9	LACIRE	JEROME	SILLERY CHAMPAGNE CK
10	MOREAUX	QUENTIN	CADRE
11	BOIVIN	JEAN-CHRISTOPHE	CADRE
12	MARCHAND	JEREMY	CADRE

Séance de 1/4, 1/2, long → Résultats des longs

	PRENOM	Manche 1	Manche 2	Manche 3	Meilleur M
1	JCHRISTOPHE	1'38	1'42	1'38	1'38
2	QUENTIN	1'38	1'40		1'38
3	VICTOR	1'47	1'50		1'47
4	JEROME (C1)	1'49	?		1'49
5	GUILLAUME	1'56	2'08		1'56
6	LOUIS	1'58	2'22		1'58
7	ELODIE	2'05	2'07		2'05
8	MELODIE	?	2'12		2'12
9	CLEMENT	2'25	Des		2'25

Compte rendu de stage

C'est dans des conditions très agréables que s'est déroulé ce premier stage régional slalom pour cette année 2010. Les températures douces de la Bretagne rendent bonnes les conditions de navigation, et nous bénéficions des vestiaires du club de Lannion pour nous changer à l'abri. Autres points positifs du stage, les appartements se situaient à 100m du bassin, 300m des vestiaires ainsi qu'à 200m du Resto Universitaire où nous mangions les midis tandis que le RU du soir était à 5 minutes en camion donc pas de problèmes de logistique durant toute la semaine.

Ce stage, dont l'objectif est la préparation aux premières courses interrégionale (N3) et nationale (N2) slalom de la saison sportive était tourné vers un travail technique en eau vive, mais également vers de la préparation à l'effort de compétition et l'apprentissage du rythme de course (Intensité 4, 14).

Aujourd'hui, l'équipe slalom est un groupe jeune (1 minime, 5 cadets et 1 junior) qui se connaît malgré tout bien et qui fonctionne bien. La dynamique du groupe est bonne. On peut noter un bon respect des consignes et des horaires, bien que le dernier jour fatigue et excitation nous a obligés à un rappel à l'ordre.

Sur le niveau sportif des athlètes, on note que la majorité possède un réel manque de pratique et de condition physique pour atteindre leurs objectifs sportifs (navigation, footing, renforcement musculaire : gainage...). Même si certains sont à la hauteur, les autres doivent poursuivre leurs efforts commencés en début de saison et d'autres si mettre sérieusement. Le développement de la condition physique générale et des qualités physiques spécifiques au canoë-kayak est à poursuivre grâce à des séances d'entraînement régulières et de meilleures intensités 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 est à poursuivre également.

Sur le fonctionnement des stagiaires, des difficultés à apprendre les parcours sont preuve d'un manque de pratique et demande à être amélioré. Les athlètes doivent pour cela travailler l'imagerie mentale comme expliqué en séance vidéo et faire preuves davantage de réflexion pour progresser dans leur navigation.

En attendant de suivre les performances de l'équipe lors des différentes courses N3 et N2 de la saison, le comité régional et la commission slalom vous donne rendez-vous lors du prochain stage régional slalom de préparation aux championnats de France qui se déroulera du 5 au 9 avril 2010 à Bourg Saint Maurice.

Bonne navigation à toute l'équipe et bon entraînement.

Jean-Christophe Boivin
Conseiller Technique Sportif Canoë-kayak

Jérémy Marchand
Président de la Commission Slalom

Et Quentin Moreaux
Membre de la Commission Slalom