



## Stage de slalom de Sault Brenaz 26 février au 2 mars

### 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

### Le public : 14 athlètes et 2 cadres

- |                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| • Paulais Victor     | CK Pays Sedannais              |
| • Baldi Paul         | Reims Olympique CK             |
| • Capelle Léo        | Nautique Chaumont - Choignes   |
| • Chané Romain       | Nautique Chaumont – Choignes   |
| • Devaux Emile       | FJEP Bazancourt                |
| • Gobert Loic        | FJEP Bazancourt                |
| • Moreau Quentin     | Sillery Champagne              |
| • Carré Germain      | Sillery Champagne              |
| • Urbanczyk Jérôme   | Sillery Champagne              |
| • Quennehen Thomas   | Centre Nautique Sportif Asfeld |
| • Faure Mathieu      | Centre Nautique Sportif Asfeld |
| • Dolat Aymeric      | Marcilly sur Seine             |
| • Moriat Julien      | Marcilly sur Seine             |
| • Lucas Ronan        | CKC Chelles (paris)            |
| • Dufrene Antoine    | Moniteur CK                    |
| • Boivin Jchristophe | CTR                            |

### Le planning :

	<b>lundi 26</b>	<b>mardi 27</b>	<b>mercredi 28</b>	<b>jeudi 1</b>	<b>vendredi 2</b>
7h	<b>Départ</b>	<b>Réveil musculaire (de 30 à 40')</b>	<b>Réveil musculaire (de 30 à 40')</b>	<b>Réveil musculaire (de 30 à 40')</b>	<b>Réveil musculaire (de 30 à 40')</b>
8h					
9h					
10h					
11h		<b>Séance technique</b>	<b>Séance technique</b>	<b>Loop's: slalom géant, séance récupération</b>	<b>Séance technique</b>
		le contrôle du dérapage, l'appui intérieur, savoir orienter son bateau, la circulaire et les incidences, Surf	l'utilité des les appuis amont, les différents forme de stops, Surf	(6 x 6') 2 récupération active par équipe de deux	les descentes de contre courant et les portes en décalées, Surf
12h	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>
13h					
14h	<b>Séance découverte du bassin (3 groupes)</b>	<b>Séance 1/3 de parcours et prise vidéo</b>	<b>Séance parcours long conditions de course</b>	<b>Séance 1/4 de parcours</b>	<b>Retour</b>
15h		(4 à 5 x 40") 1'30 récupération active	2 x 2 manches	(4 à 5 x 20") 1'30 récupération active	
16h		Vitesse de course	chronométrées, jugées	Vitesse de course	
17h					
18h					
19h	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	<b>repas</b>	
20h		Séance vidéo	Soirée questions		

## La séance de parcours longs :

---

Prénoms	Parcours 1		Parcours 2	
	manche 1	manche 2	manche 1	manche 2
Ronan	2' 00"	1' 57"	1' 56"	1' 56"
Emile	1' 58" + 2	1' 57" + 2	2' 06" + 2	1' 58"
Loïc	2' 08"	2' 03"	2' 15" + 6	2' 08" + 2
Germain	2' 20" + 4	2' 21" + 2	2' 19"	2' 33" + 4
Quentin	2' 16"	2' 17" + 4	2' 26" + 4	2' 13" + 2
Romain	2' 21" + 6	2' 22" + 6	2' 26" + 56	2' 31" + 54
Julien	2' 24" + 8	2' 20" + 10	2' 34" + 6	2' 52" + 6
Paul	2' 57" + 6	2' 37" + 6	2' 57" + 8	2' 53" + 4
Jérôme	2' 48" + 6	2' 57" + 56	3' 00" + 58	3' 01" + 6
Mathieu	2' 36" + 6	3' 12" + 4	2' 43" 6	2' 39" + 150
Aymeric	2' 35" + 54	2' 33" + 56	3' 02" + 10	2' 33" + 6
Léo	2' 29" + 4	2' 32" + 8	2' 38" + 2	2' 34" + 2
Victor	3' 00" + 54	3' 03" + 10	3' 00" + 6	2' 51" + 4
Thomas	3' 00" + 10	2' 48" + 8	3' 05" + 14	2' 48" + 8

## La soirée questions :

---

Les questions posées :

- Comment placer son siège dans son bateau ?
- Exemple de séances d'entraînement : physique et technique
- Exemples d'exercices de gainage,
- L'alimentation, que manger pour le sportif ?
- Quelle est la bonne taille de ma pagaie ?
- Quelles sont les méthodes d'entraînement en canoë-kayak ?
- Les Calages dans mon bateau ?
- Comment gagner en souplesse ?
- Comment bien m'échauffer ? Protocole d'échauffement.

## Le bilan de stage :

---

Première action slalom du Comité Régional à la sortie de l'hivers, c'est dans des conditions plutôt printanières que le stage de slalom s'est effectué. Les fortes chutes de pluies des jours précédents ne nous ont pas offert un grand niveau d'eau dans le bassin tout au long de la semaine en raison des lâchés d'eau importants du barrage en amont du stade d'eau vive. L'ensemble du programme d'entraînement initialement prévu a tout de même pu être réalisé. En compensation, le niveau d'eau exceptionnellement haut du Rhône nous a alors offert chaque après midi une belle vague à surf dont chacun a pu profiter.

Sur les participants, le niveau technique en eau vive est en progression. On remarque cependant un manque d'habitudes d'entraînement et de pratique chez certains participants qui se ressent dès le troisième jours de stage. A la sortie de l'hivers, le niveau des pratiquants en aérobic est insuffisant. Un travail important de développement de ces qualités physiques est à réaliser par les athlètes dans leur club à l'avenir dans d'autres embarcations que le bateau de slalom (bateau de descente ou de course en ligne).

Sur la séance de parcours longs, d'une manière générale un manque d'attention et de rigueur dans la trajectoire choisie se traduit par un nombre de touches réalisées lors de chaque manches bien trop important pour cette séance qui est une répétition de course.

Sur la soirée question, cette action se montre utile pour clarifier un certain nombre de sujets qui posent problèmes aux athlètes bien souvent. Ces moments plus théoriques permettent de renforcer la connaissance des méthodes d'entraînement et de performance en canoë-kayak chez chacun.

Pour terminer, la progression de chacun en canoë-kayak slalom passe par l'augmentation du temps de pratique en eau vive qu'il est nécessaire de multiplier autant que possible à l'avenir. Dans cette perspective, nous vous donnons rendez-vous dès maintenant lors du prochain stage du mois d'avril.

Bon entraînement à tous,

Jean-christophe Boivin