



Compte rendu Stage régional de rentrée Epernay 27 au 30 octobre 2008

Les objectifs du stage

- Rassembler les athlètes régionaux de niveau interrégional et national au cours de cette saison,
- Détecter les athlètes susceptibles d'intégrer l'équipe régionale de Champagne-Ardenne pour la saison 2008-2009
- Développer des capacités physiques aérobies par un travail en PPG : Préparation Physique Général
- Former et informer les athlètes sur les bonnes conduites du sportif, la protection de la santé du sportif, l'accès à la filière de haut niveau et les pôles sportifs

Le public : 27 athlètes et 4 cadres

	NOM	PRENOM	CLUB
1	FLOQUET	JOHAN	RETHEL CK
2	GREGOIRE	LAURENCE	RETHEL CK
3	LALOUETTE	CADET 1	RETHEL CK
4	GINDT	GASPARD	FJEP BAZANCOURT
5	RICHARD	ADELIN	CK DU PAYS SEDANNAIS
6	HUBERT	CLEMENCE	CK DU PAYS SEDANNAIS
7	PAULAIS	VICTOR	CK DU PAYS SEDANNAIS
8	HOBRY	QUENTIN	CK DU PAYS SEDANNAIS
9	MANSU	ADRIEN	CK DU PAYS SEDANNAIS
10	FRADET	JEREMY	CK DU PAYS SEDANNAIS
11	BLEUZE	PAULINE	CK DU PAYS SEDANNAIS
12	AMAT	ALEXANDRA	CK DU PAYS SEDANNAIS
13	GAND	GUILLAUME	CK DU PAYS SEDANNAIS
14	DECOTTE	ROMAIN	SILLERY CHAMPAGNE CK
15	AIECH	MELODIE	SILLERY CHAMPAGNE CK
16	TOMASZEWSKI	LUCAS	SILLERY CHAMPAGNE CK
17	LIEBART	THOMAS	EPERNAY CK
18	HEMONET	MELANIE	LES PELLE CHALONNAISES
19	DESROUSSEAU	ANTHONY	LES PELLE CHALONNAISES
20	MONNIER	WILLIAM	LES PELLE CHALONNAISES
21	GALLANT	HUBERT	CLUB NAUTIQUE AUBOIS
22	BADRE	VALENTIN	VAL D'ARDENNES CK
23	BERROT	ELODIE	REIMS OLYMPIQUE CK
24	LE HINGRAT	MARIE-LAURE	CK ARGONNAIS
25	MOIZAN	FANNY	CK ARGONNAIS
26	GOFFART	FRANCK	CK ARGONNAIS
27	LEFORT	BENJAMIN	CHARLEVILLE-MEZIERES
LES CADRES			
28	LUDWIG	PHILIPPE	
29	GAND	LOIC	
30	NIVOIX	PASCAL	
31	BOIVIN	JEAN-CHRISTOPHE	
32	KETANI-LATU	TOM	LUNDI ET MARDI MATIN

Le planning

	7h30	9h00	10h00	11h00	12h00	14h00	15h00	16h00	18h00	19h00	Soirée
lundi		Ouverture du stage	Tests bateau 2000m 200m sprint		Repas	Test Course à pied : 5000m Tests PPG		Prise de l'hébergement	Repas	Projection Vidéo ck	
mardi	Ptit Déj	Séance Run & Boat 2h00			Repas	Séance différenciée : Cel/ Desc: EB1- / EB1+ Sla: (5x5') 1'30 I2 + W Tk - Tours s/M		CO initiation 0h45	Repas	Piscine	
mercredi	Ptit Déj	CO Hautvillers 1h30			Repas	Séance différenciée : Cel/Desc: Footing 30' + aérobie tk Sla: Séance tk - Tours s/M		Présentation Filières NRGtiques La surcompensation	Repas	Escalade & renforcement musculaire	
jeudi	Ptit Déj	Run & Bike 1h30			Repas	Analyse vidéo en groupe	Chrono 5000m 1h30	Commission d'admission en Équipe Régionale (Membre de l'ETR)			

Le bilan de stage

Au cours de ce stage, c'est un programme complet et varié que nous avons proposé aux stagiaires durant ces quatre jours. Par un programme d'entraînement soutenu, les différentes séances proposées ont mis en évidence l'importance d'acquérir une condition physique générale de base avant de s'entraîner de façon plus spécifique au cours de la saison sportive.

Le développement des qualités physiques aérobies étant indispensables à la récupération suite à l'effort, ces qualités peuvent se travailler de façon variées autres qu'en bateau pendant la période hivernale tel que nous l'avons fait durant ce stage (course à pied, vélo, piscine...)

Sur le niveau des participants, le niveau de pratique et d'entraînement des sportifs est hétérogène. Il correspond souvent aux habitudes d'entraînement que l'on rencontre au sein des différents clubs régionaux. Pour certains, ce stage d'entraînement physique a donc été une action difficile en terme de charge et de rythme d'entraînement, pour d'autres, il s'est intégré parfaitement dans le cadre du travail foncier hivernal qu'il est important de développer à cette période.

L'objectif du stage régional de rentrée étant avant tout de se regrouper pour s'entraîner ensemble avant l'hiver, chaque athlète présent a pleinement sa place. Pour les moins préparés, ce stage leur a montré qu'il était possible de se dépasser tout en pratiquant à son niveau.

Sur la vie du groupe, l'ambiance dans le groupe est bonne et les échanges sont nombreux ce qui est très encourageant. Ces échanges soudent nos clubs pour l'avenir.

Sur la politique sportive régionale et la constitution de l'équipe régionale Champagne-Ardenne

Organisé depuis 3 ans maintenant, la participation nombreuse des clubs régionaux au stage régional de rentrée Cadets - Juniors et jeunes seniors témoigne de la bonne compréhension de la part des clubs de la politique sportive mis en place par le Comité Régional. La politique de stages régionaux et d'équipe sportive régionale est aujourd'hui assise.

Le fonctionnement des stages sportifs et la politique sportive régionale prennent désormais leur rythme de croisière avec des participations pour le stage de rentrée qui montent en puissance depuis 3 ans (28 athlètes cette année).

Sur la sélection de l'équipe régionale 2009, ce stage a permis d'évaluer les sportifs présents, candidats à l'équipe Régionale de Champagne-Ardenne. Cet objectif majeur lors de ce stage régional de rentrée a pu être atteint grâce à l'évaluation du niveau physique des sportifs lors de tests et à l'évaluation de leur projet sportif (fiche projet sportif)

Suite à cette action de rentrée, la commission d'admission régionale composée des membres de l'équipe Technique Régionale s'est donc réunie. Une proposition d'équipe a été arrêtée pour la saison 2009. Ce collectif régional défini par discipline, en fonction des besoins identifiés, sera proposé très prochainement aux présidents de commissions sportives régionales puis aux membres du Comité Régional pour validation avant sa diffusion aux athlètes.

D'ores et déjà, les prochaines actions prévues pour les athlètes retenus en équipe régionale Champagne-Ardenne 2009 seront :

Pour les athlètes course en ligne :

- le stage de ski de fond à Prémanon (Jura) au mois de février 2009
- le stage de Poses au mois d'avril 2009

Pour les athlètes de la descente

- le stage de ski de fond à Prémanon (Jura) au mois de février 2009
- le stage du Chalaux au mois d'avril 2009

Pour les athlètes du slalom :

- le stage de Sault Brenaz au mois de février
- le stage de l'argentière ou de Bourg Saint Maurice au mois d'avril 2009

Notez que la convocation des athlètes pour ces actions se fera directement par courrier postal de la part du Comité Régional aux athlètes concernés.

Enfin, je tiens à remercier particulièrement le club d'Epernay CK et Philippe Ludwig pour l'accueil et la qualité des actions que nous sommes arrivées à mettre en place pour ce stage de rentrée 2008. Je remercie également les autres membres de l'équipe Technique Régionale présent lors de cette action : Pascal Nivoix et Loïc Gand pour leur présence et leur engagement lors de ce stage.

Pour terminer, toute l'équipe Technique Régionale vous souhaite une bonne navigation et une bonne préparation hivernale.

Le CTR, Jean-Christophe Boivin

Comité Régional Champagne-Ardenne de Canoë-Kayak

Date: mardi 28 octobre

Durée: 1h45

Distance:

Plan d'eau

: Marne

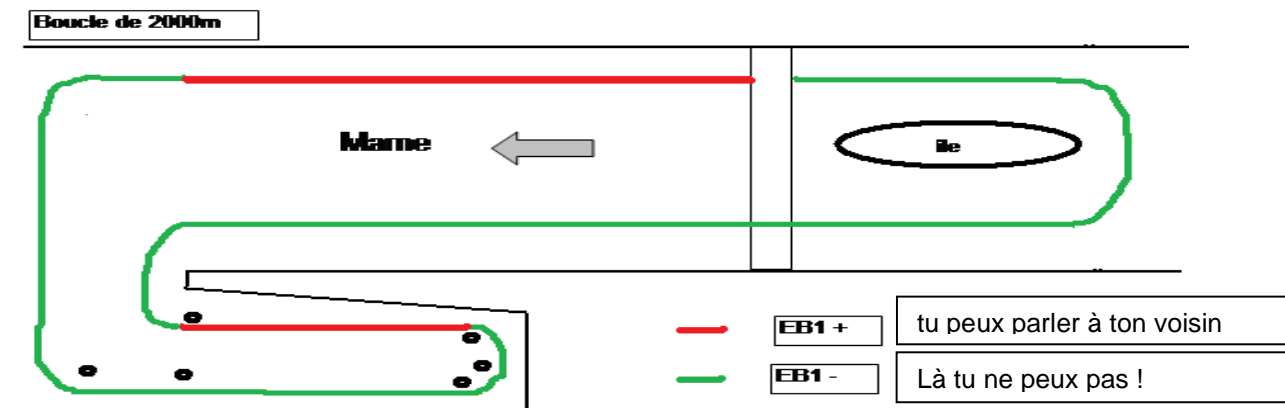
Conditions météo:

Type d'entraînement:

EB1- / EB1+

Echauffement	durée	Corps de séance	durée	Retour au calme	durée
Allure libre regroupement par groupe 2 départs groupés sur 50m retour cool 2 départs décalés par groupe sur 50m		Sur tours d'île et de bras mort (cf schéma) effectuer 4 séries pour les groupes 3 et 4 5 séries pour le groupe 1 et 2			5 minutes
Fin d'échauffement	30'	Pancarte pointe île amont - Pont amont = EB1- Pont - Pancarte = EB1 + "Pancarte - sortie du virage jaune = EB1 - Sortie virage jaune - Pancarte = EB1 +	8 à 10' suivant les groupes Environ 2' 2 à 3' 45" à 60"	Bilan de séance Départ 3 groupes - travail en stabilité dans les vagues - travail en prise de vague	

Schéma:



Comité Régional Champagne-Ardenne de Canoë-Kayak

Date: mercredi 29 octobre

Durée: 2h00

Distance:

Plan d'eau
: Marne

Conditions météo:

Type d'entraînement: Aérobie

Technique cadence basse

Echauffement	durée	Corps de séance	durée	Retour au calme	durée
Course à pied EB	30'	Sur tours d'île montée jusqu'au travail technique			5 minutes
Allure libre TI	10 à 12'	Pont - pointe d'île - pont = EB1 - descente travail technique	1h10		
Regroupement par groupe 2 départs groupés sur 50 m retour cool 2 départs décalés par groupe sur 50 m		200m accélération dans le bras mort récupération retour bras mort		Bilan de séance	
Fin d'échauffement	20'	4 à 5 fois		Retour technique sur 3 postes 1 sol 2 sur l'eau	
		1 - Rotation droite - tête gauche et vice versa		Rotation	
		2 - 3 coups de pagaie à gauche, 3 coups de pagaie à droite		Fixation	
		3 - Main supérieure ouverte		Fixation	
		4 - Arrêt 2" à l'attaque, puis passée dans l'eau dynamique		Transmission	
		5 - Dégagé main ouverte		Dégagé	

Comité Régional Champagne-Ardenne de Canoë-Kayak

Date: mercredi 29 octobre

Durée: 1h15

Distance: 9 à 12 km

Lieu : Bord de Marne

Conditions météo:

Type d'entraînement: Run & Bike

Echauffement	durée	Corps de séance	durée	Retour au calme	durée
Libre en groupe		<p>Groupe de 2 à 5 personnes suivant le résultat du test de Course à pied</p> <p>Départ décalé toutes les 2'</p> <p>Rester en groupe, suivre le parcours en gérant l'utilisation du vélo au mieux</p> <p>Découvrir les points indiqués sur la carte</p> <p>Arriver au PC2 avant la fermeture de la porte horaire (1h00 après le départ)</p>		Etirements libre	15 '
				Bilan de séance	
				<p>Bonne implication de l'ensemble des équipes</p> <p>Seul Lucas a fini tout Seul,</p> <p>Prévoir 1 ou 2 Vélo</p> <p>De plus,</p>	
Résultats:		Temps	Kilomètres		
Equipe 7	Lucas - Johan - Franck - Jérémy Alexandra - Valentin -	1h 02' 00"	parcours de 9 km		
Equipe 4	Elodie	1h 05' 10"	parcours de 9 km		
Equipe 2	Anthony - Clémence	1h 05' 30"	parcours de 9 km		
Equipe 1	Marie-Laure - Fanny Mélanie -	1h 09' 56"	parcours de 9 km		
Equipe 5	Laurence		parcours de 9 km		
Equipe 9	Guillaume - Quentin - Victor - Benjamin - Thomas	56' 47"	parcours de 12 km		
Equipe 8	Adrien - Hubert - Romain - Gaspard Sébastien - Pauline -	1h 07' 44"	parcours de 12 km		
Equipe 6	Adeline	1h 13' 47"	parcours de 12 km		
Equipe 3	Mélie - William	1h 18' 00"	parcours de 12 km		

Comité Régional Champagne-Ardenne de Canoë-Kayak

Date: jeudi 30 octobre

Durée: 1h30

Distance: 5000m

Conditions météo:

temps froid + vent

Type d'entraînement:

Test 5000m Chrono

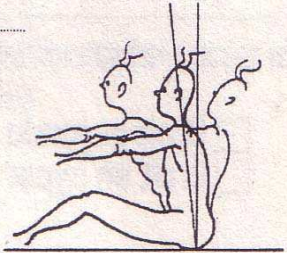
Echauffement		durée	dist	Corps de séance		durée	Retour au calme		durée
Footing		20'		Départ décalé du fond du bras mort			Récupération à faible intensité		10' minimum
Regroupement				toutes les 30 secondes					
Echauffement bateau									
Allure libre sur 1 tour d'île		10'							
Regroupement		2'							
Départ groupé		2 x 15"		Remarques			Bilan de séance		
Récupération active		Environ 1'		Prise de vague autorisée			Voir la feuille de résultats ci-dessus		
Départ lancé		2 x 15"							
Récupération active		45"							
Fin d'échauffement		30'							

LE COUP DE PAGAIE EN PAGAIE CUILLERE

Quelques repères techniques à travailler pendant l'hiver :

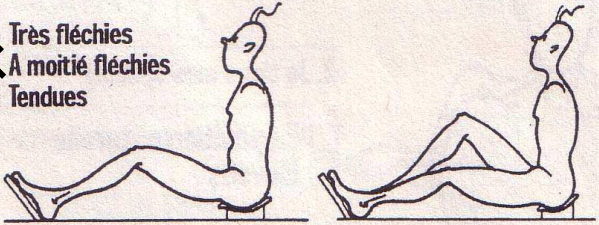
La position du tronc

- Avancé
- Un peu avancé
- En arrière



Les jambes sont

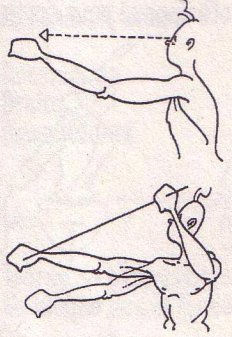
- Très fléchies
- A moitié fléchies
- Tendues



Position d'attaque

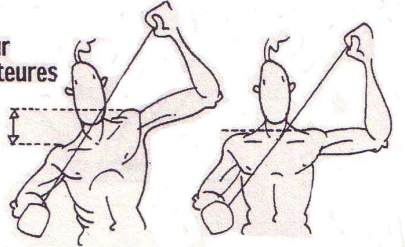
4. La main avant

- A la hauteur des yeux
- Sous les yeux



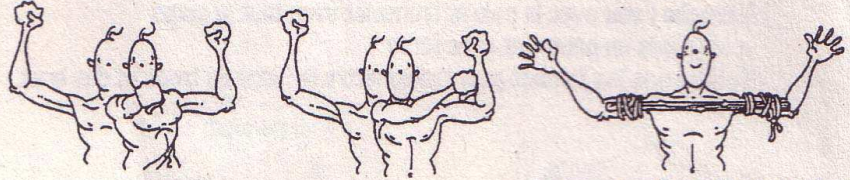
Les épaules sont

- A la même hauteur
- A différentes hauteurs



Le tronc

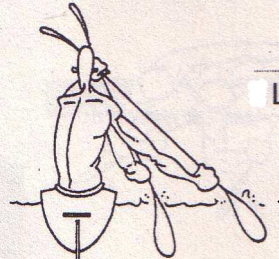
- Tourne en bloquant les épaules et en lançant la main avant
- Ne bloque pas et lance la main avant en laissant le tronc derrière



Les épaules travaillent en bloc avec le tronc

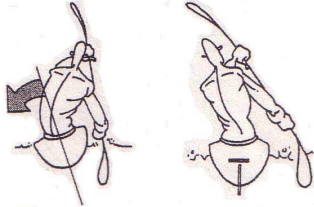
La sortie de la pagaie est

- Proche du kayak
- Eloignée du kayak

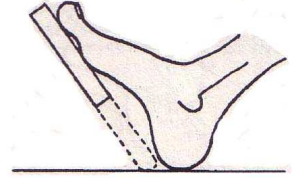


Quand je tracte

- En maintenant le corps droit et le kayak stable
- En penchant le tronc vers la pagaie dans l'eau
- En fléchissant le tronc du côté opposé pour sortir la pagaie de l'eau

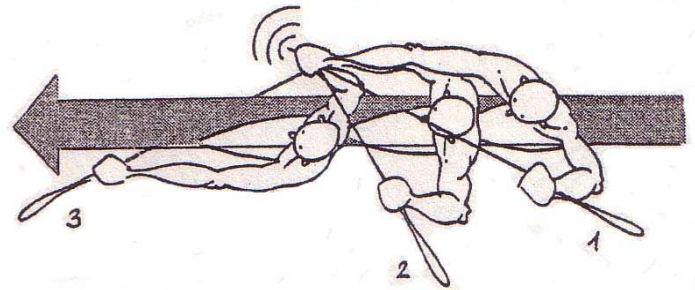


- J'appuie le talon sur le fond de la coque et le métatarse sur le cale pieds



Au final :

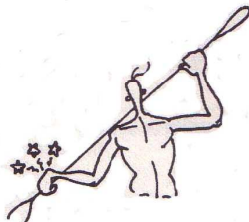
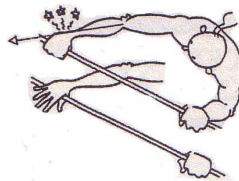
- 1- je me tiens droit dans mon bateau,
- 2- j'ai les jambes un peu fléchies,
- 3- mon coup de pagaie commence proche du bateau pour finir en s'écartant,
- 4- ma main avant revient à la hauteur des yeux,
- 5- mes épaules restent à la même hauteur et son accompagné d'une rotation du tronc,
- 6- lorsque je tracte avec ma pagaie, je garde le corps droit et j'exerce une pression sur le cale pied pour transmettre l'énergie accumulée dans la pale dans mon bateau,
- 7- mon bateau reste stable et ne tombe pas en gîte.
- 8- mes poignets ne se cassent pas lors du coup de pagaie.



Pour corriger quelques défauts

Poussée avec la main

- Ouverte
- Fermée



Sortir la pale avec le poignet

- Droit
- Fléchi

En étirant le bras vers l'avant

- Droit et tendu
- Droit en hyper extension

