



## Compte rendu Stage régional Minime de rentrée Epernay 3 au 5 novembre 2008

### Les objectifs du stage

- Rassembler les minimes régionaux sur un stage convivial avant la période hivernale
- Renforcer le baguage technique des minimes de la région en eau plate et en eau vive
- Développer les capacités physiques aérobies par un travail en PPG : Préparation Physique Général indispensable chez le jeune sportif
- Informer le public minime sur les actions régionales prévues pour eux en 2009
- Communiquer sur l'Epreuve National de l'Espoir et l'équipe régionale minime 2009
- Favoriser des échanges entre minimes de la région

### Le public : 12 athlètes et 5 cadres et intervenants

	NOM	PRENOM	CLUB
1	SAVART	LOUIS	FJEP BAZANCOURT
2	LOURETTE	GUILLAUME	FJEP BAZANCOURT
3	DUWATEZ	BAPTISTE	CN CHAUMONT-CHOIGNES
4	BOUQUIN	MATHILDE	SILLERY CHAMPAGNE CK
5	GALLOIS	CLEMENT	SILLERY CHAMPAGNE CK
6	GODART	VIRGILE	EPERNAY CK
7	LUDWIG	DANIEL	EPERNAY CK
8	SANCHEZ	ARTHUR	EPERNAY CK
9	QUINTAINE	GUILLAUME	REIMS OLYMPIQUE CK
10	FLAMENT	TRISTAN	REIMS OLYMPIQUE CK
11	MAILLOT	JULIE	CSN ASFELD
12	CALIN	AUDRAN	CK PAYS SEDANNAIS
<b>L'ENCADREMENT</b>			
13	LUDWIG	PHILIPPE	BEES CK
14	BERROT	ELODIE	INITIATEUR CK
15	MOREAUX	QUENTIN	MONITEUR CK
16	LIEBART	THOMAS	LUNDI ET MERCREDI
17	BOIVIN	JEAN-CHRISTOPHE	CTR

## Le planning

	7h30	9h00	10h00	11h00	12h00	14h00	15h00	16h00	18h00	19h00	Soirée
lundi		Ouverture du stage	Tests physiques 2000m Bateau directeur 2000m Course à pied		Repas	Séance eau vive - Tours s/Marne Rappel manœuvre de base ck slalom Sur canal 30' Travail /gps de niveau - Pont de Tours Technique de base en eau vive			Prise de l'hébergement	Repas	Projection Vidéo ck « Torrents alpestres »
mardi	Ptit Déj	Piscine (55' nage – 45' détente) Séance natation : Echauffement 10' 8'/6'/6'/4' : Brasse, Crawl, battements avec planche, dos Relai sur 25m par équipe : 10'  Détente : Piscine à vague / Toboggan			Repas	Séance eau vive - Tours s/Marne Travail physique : (5x4') 1'30 11/12 en doublette Sur 1 parcours de 6 portes puis Travail /grps de niveau (4 grps) Travail technique de base en eau vive et slalom				Repas	CO initiation en nocturne 0h45 Base d'Epernay En équipe de 2
mercredi	Ptit Déj	Séance eau plate – Epernay Echauffement collectif 30' 2 x 8' de 30"/30" sur parcours en 8 2000m retour au calme			Repas	Mini Raid orientation (Course à pied – Ck) 1h00 Base d'Epernay  En équipe de 2					

## Résultats des tests physiques

	PRENOM	2000m Bateau directeur	2000m Course à pied	2' Pompes	2' Abdos statiques
1	LOUIS	12'55	9'56	19	1'13
2	GUILLAUME Q	11'30	10'35	8	1'35
3	BAPTISTE	14'41	11'06	18	35"
4	MATHILDE	13'27	13' 53	10	1'22
5	CLEMENT	13'44	9'31	16	1'05
6	VIRGILE	13'08	14'14	13	1'05
7	DANIEL	15'20	12' 05	5	1'02
8	ARTHUR	14'36	13'31	12	57'
9	GUILLAUME L	13'10	9'53	30	1'28
10	TRISTAN	13'08	9'54	11	2'04
11	JULIE	14'32	11' 28	21	1'41
12	AUDRAN	/	11'49	15	3'14

## La course d'orientation en nocturne

	EQUIPE	Balise	Balise	Balise	Balise	Balise	Balise	Balise	Balise	Balise	Balise	Balise	TEMPS	CLASSEMENT
1	LOUIS	33	34	35	36	38	39	47	48	49	32	42' 24"	1	
	GUILLAUME Q													
	TRISTAN													
3	MATHILDE	32	33	34	35	36	38	39	47	48	49	44' 00	2	
	AUDRAN													
2	JULIE	34	35	36	38	39	47	48	49	32	33	43' 40	3	
	VIRGILE													
	DANIEL													
4	ARTHUR	35	36	38	39	47	48	49	32	33	34	41' 45	4	
	GUILLAUME L													

## Les résultats du Mini Raid

	EQUIPE	TEMPS	CLASSEMENT
7	QUENTIN	56' 50"	1
3	THOMAS	57' 40"	2
	CLEMENT		
1	GUILLAUME	1h 01' 20"	3
	TRISTAN		
4	JULIE	1h 04' 00	4
	DANIEL		
5	MATHILDE	1h 04' 35"	5
	AUDRAN		
2	ARTHUR	1h 07' 00	6
	VIRGILE		
6	LOUIS	1h 07' 10"	7
	GUILLAUME		

## Le bilan de stage

---

Nouvelle action proposée au cours de ces vacances de Toussaint 2008, le stage régionale minime de rentrée a été mis en place dans l'objectif de proposer aux clubs régionaux une action d'entraînement et de perfectionnement en eau calme et en eau vive, pour les minimes avant l'hiver. L'un des objectifs principaux est le renforcement du baguage technique des jeunes minimes régionaux en assurant une formation dans les principales disciplines du canoë-kayak. Une attention particulière a été donnée au développement des qualités d'endurance (aérobie) qu'il est nécessaire de travailler chez le jeune sportif.

Sur le stage plus particulièrement et sur les participants, notons que le niveau de navigation et de conditions physique est moyen. Beaucoup d'entre eux manquent de maîtrise des technique de base en eau plate (gestuelle pagaie cuillère) et en eau vive (circulaire et déclenchement du dérapage, accrochages intérieurs, utilisation et maintien de la gîte).

Le matériel utilisé par les participants lors du stage manque parfois de calage et de réglage pour une bonne utilisation (stabilité, efficacité).

Sur la vie du groupe, l'ambiance est bonne. Pour de plus grand échange entre nos minimes, le nombre de participation doit augmenter pour les années à venir. Cette action sera renouvelée pour la Toussaint 2009.

Notons également que ce stage est moment privilégié en début de saison pour sensibiliser les jeunes au stage minime en eau plate du mois d'avril, à l'épreuve nationale de l'espoir du mois de juillet (Championnat de France de course en ligne) puis à la constitution de l'équipe minime régionale arrêtée chaque année au mois de juin par l'Equipe Technique Régional et la commission Jeune régionale.

Pour terminer, je tiens à remercier particulièrement le club d'Epernay CK et Philippe Ludwig pour l'accueil et son action lors de cette nouvelle action de rentrée 2008. Je remercie également les autres membres de l'équipe d'encadrement présent lors de cette action : Elodie Berrot et Quentin Moreaux pour leur présence et leur engagement lors de ce stage. Merci à Jérôme Lacire pour son aide ponctuelle lors de la séance du mardi après-midi

Enfin, toute l'Equipe Technique Régionale vous souhaite une bonne navigation et une bonne pratique pendant la saison froide qui arrive.

Nous vous donnons rendez-vous désormais au mois d'avril pour participer au stage minime de perfectionnement en eau plate de Sedan.

Sportivement,

Le CTR, Jean-Christophe Boivin

