



### **Les objectifs du stage**

- Rassembler et présélectionner les athlètes de l'équipe régionale Espoir (minimes), qui représenteront la Région à l'E.N.E. (Epreuve nationale de l'Espoir), Championnat de France réservé aux minimes qui n'existe que dans cette discipline.
- Perfectionner en bateau de Course en Ligne et en Equipages, les jeunes compétiteurs.
- Développer les capacités de propulsion et d'équilibre par l'apport de données techniques
- Développer une cohésion de groupe et un esprit d'Equipe
- Permettre aux cadres de l'E.T.R. de mieux connaître les jeunes susceptibles d'intégrer l'Equipe régionale.

### **Rappel**

Les critères de sélection pris en compte pour intégrer l'équipe régionale qui représentera la Région aux championnats de France sont les suivants :

1. Participation aux championnats de ligue C.E.L.
2. Participation aux épreuves du Challenge Jeune Régional (Eau vive et Eau Calme)
3. Participation au week-end de regroupement régional les 13/14 juin
4. Participation aux finales jeunes régionales
5. Participation aux stages préparatoires de l'E.N.E.
6. Résultats et performances significatifs en monoplace et en équipage
7. Disponibilité certifiée par les parents à la période de l'E.N.E.
8. Soutien du club d'origine
9. Naviguer et être à l'aise en bateau de course en ligne
10. Accepter les contraintes de vie en collectivité
11. Autres critères particuliers à définir par la commission de sélection si nécessaire

Une commission composée de membres de la commission régionale de course en ligne, de membres de l'équipe technique régionale, du conseiller technique régional et du Président du comité régional étudiera la composition de l'équipe régionale qui lui sera proposée début juin.

La totalité de l'équipe régionale sélectionnée devra participer au stage préparatoire du 06 au 08 juillet sur le site des Championnats de France (09 au 12 juillet 2009).

Une partie de l'équipe participera ensuite au Challenge Jeune National du 13 au 17 juillet 2009 à l'Argentière.

## Le planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8H		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9H			Réveil musculaire Tests Pompes - gainage	
10H	Accueil	Réveil musculaire	<b>EQUIPAGES</b>	Réveil musculaire
11H	Test footing 2000 m	Ech collectif 20' Test 2000 m en Bateau monoplace  récup	Ech 15' 500 m appui max à cadence 50 (temps d'arrêt) 500 m normal cadence 70 éducatifs + accélérations progressives Récup	Equipages Echauffement collectif  Séance Fartleck 2 x (1',2',3',2',1') récup = temps d'effort
12H15	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
14H30	<u>Echauffement en commun :</u> Principes  <u>Navigation monoplace :</u> Test 200 m + Capacité Aérobie 4 x 8' récup 2'  Educatifs équilibre/aisance + R 15'	<b>EQUIPAGES</b>  Educatifs : Aisance/équilibre  Propulsion/transmission Organisation de la technique  + tests 500 m	Echauffement Technique  Tests 500 m Bateaux équipages  Récupération  Educatifs : aisance/équilibre	Monoplace & équipages :  { 4' normal cadence 70  1' avec 1 éducatif 1' récup 15'' vitesse (cadence max)  4' normal Récup 2'} x 3  <b>Bilan – Fin du stage</b>
18H	Libre	Libre	Libre	
19H	Dîner	Dîner	Dîner	
20H30	Présentation de l'ENE Objectifs / Sélections	Sports Collectifs Etirements	Retours techniques Perspectives sur la préparation de l'équipe régionale	
22H	Coucher	Coucher	Coucher	

## Le public : 19 athlètes et 4 cadres

Liste des participants :

	NOM	PRENOM	CLUB
1	BEUDAERT	LOUIS	REIMS OLYMPIQUE CK
2	NIVOIX	KADIA	CHARLEVILLE MEZIERES CK
3	LOURETTE	GUILLAUME	BAZANCOURT
4	GAUTIER	AMANDINE	REIMS OLYMPIQUE CK
5	TABIN	RODOLPHE	CHARLEVILLE MEZIERES CK
6	MASSOL	QUENTIN	CHARLEVILLE MEZIERES CK
7	GERARD	ALICIA	CHARLEVILLE MEZIERES CK
8	MOUSQUET	ANTOINE	CHARLEVILLE MEZIERES CK
9	FLAMENT	TRISTAN	REIMS OLYMPIQUE CK
10	MAILLOT	JULIE	CSN ASFELD
11	LE HINGRAT	MARIE LAURE	STE MENEHOULD
12	LUDWIG	DANIEL	EPERNAY
13	HARTSTERN	CHLOE	EPERNAY
14	GALLOIS	CLEMENT	SILLERY CHAMPAGNE CK
15	QUINTAINE	GUILLAUME	REIMS OLYMPIQUE CK
16	BOUQUIN	MATHILDE	SILLERY CHAMPAGNE CK
17	BINETEAU	SIMON	CK PAYS SEDANAIS
18	MOLINARO	EROS	CK PAYS SEDANAIS
19	CALIN	AUDRAN	CK PAYS SEDANAIS
20	LEFLOND	ANAIS	CADRE
21	CARRE	GERMAIN	CADRE
22	NIVOIX	PASCAL	CADRE
23	BOIVIN	JEAN CHRISTOPHE	CTR

## Résultats des tests :

- 2 km Course à pied
- Bateau 250 m
- Bateau 2000 m
- Pompes
- Gainage

	PRENOM	Course à pied	Bateau 250 m	Bateau 2000 m	Pompes	Gainage
1	GUILLAUME Q.	09:23	01:02	11:44	36	01:20
2	EROS	08:16	01:03	11:37	32	03:19
3	SIMON	10:55	01:04	16:34	32	02:23
4	ANTOINE	08:50	01:05	12:10	60	04:38
5	KADIA	11:31	01:07	11:32	24	01:15
6	TRISTAN	08:03	01:08	dessalé	34	01:59
7	AUDRAN	11:42	01:10	11:43	21	03:25
8	CLEMENT	09:37	01:12	12:44	15	01:08
9	LOUIS	10:27	01:14	13:37	32	03:58
10	ALICIA	13:32	01:15	13:11	1	00:54
11	JULIE	12:15	01:16	13:58	30	
12	MARIE LAURE	11:58	01:17	18:53	14	02:25
13	MATHILDE	13:25	01:17	13:33	8	01:31
14	GUILLAUME L.	09:23	01:21	13:45	32	02:51
15	AMANDINE	11:34	01:21	16:34	25	01:32
16	DANIEL	12:10	01:25	14:34	12	01:23
17	CHLOE	12:39	01:25	7:02 (1 km)	20	01:13
18	QUENTIN	08:48		17:27 (1 km)	25	01:59
19	RODOLPHE	10:56			30	02:00

## Compte rendu de stage

---

Avec un temps printanier durant les 4 jours, toute l'équipe a pu naviguer dans d'excellentes conditions.

### **Un point sur les objectifs de stage (niveau physique, technique des athlètes...)**

Au cours de ces 4 jours, les objectifs de stage que nous nous étions fixés ont été atteints.

Tous les stagiaires ont navigué en Bateau de Course en Ligne (personnel ou prêté par le Comité régional et le CD Ardennes) afin de perfectionner les techniques de propulsion et d'équilibre et de poursuivre pour certains, l'entraînement commencé durant l'hiver.

Suite à la semaine de stage, nous constatons une volonté certaine chez tous les athlètes, une très forte progression en aisance et en technique chez les athlètes « non spécialistes » de la CEL.

Au rythme de deux séances par jour, l'ensemble des participants a pu progresser techniquement et améliorer son coup de pagaie en eau plate ainsi que sa stabilité dans les différentes embarcations (K1, K2, K4, C1, C2, C4).

Ces séances ont permis une première détection des meilleures compositions d'équipages en vue de leur participation aux régates de l'Espoir en juillet prochain à Dijon. Des tests sur 500 m en équipages ont été réalisés durant le stage.

L'objectif de l'équipe technique est d'aligner la meilleure sélection en Kayak et Canoë, Homme et Dame.

Il est important que chaque athlète poursuive dès maintenant le travail réalisé en stage afin de préparer au mieux le prochain regroupement régional des 13 et 14 juin. Au vu des progrès réalisés, nous terminerons la composition de notre équipe (bateaux monoplaces et équipages).

### **Point sur la formation des athlètes aux méthodes d'entraînement,**

Nous avons apporté des informations sur l'entraînement aux participants et souligné l'importance de l'échauffement et de la récupération dans une séance (souvent négligé par les jeunes).

### **Point sur la vie de groupe**

Sur la vie de groupe, aujourd'hui, l'équipe minime représente un groupe qui fonctionne très bien. La dynamique de groupe est positive.

### **Bilan sur le déroulement de l'action, les retours des athlètes**

Sur le niveau technique en bateau CEL, bon nombre des participants étaient déjà initiés. Dès le début du stage, tous ont réussi très rapidement à perfectionner leur gestuelle (cependant, il reste à appliquer les remarques qui ont été faites dans leurs clubs). Quant à l'équilibre, la météo printanière a permis de mettre en place des éducatifs qui leur ont permis de prendre confiance en eux.

Les athlètes possèdent désormais les bases techniques pour travailler en club.

Sur un retour des participants, ont été appréciés :

- les apports techniques
- le lieu de stage et les conditions d'accueil et d'hébergement
- la restauration
- la bonne humeur de tous
- la présence de René chez les BAFA

Sur un point négatif :

- toujours la présence de René chez les BAFA



### **Remerciements des intervenants et prochaine(s) action(s)**

Enfin, nous remercions Fabrice Leflond pour les repas, le club du CKPS pour la mise à disposition de ses locaux et du matériel, Anaïs, Germain et Jean Christophe pour l'encadrement de ce stage.

En attendant de suivre les performances de l'équipe minime régionale lors de l'Epreuve Nationale de l'Espoir en juillet, le comité régional et la commission course en ligne vous donne rendez-vous lors du prochain regroupement régional minime qui se déroulera les 13 et 14 juin prochains.

Bonne navigation à toute l'équipe et bon entraînement.

Pascal NIVOIX