

BILAN STAGE COURSE EN LIGNE
AIGUES MORTE
DU 19 FEVRIER AU 25 FEVRIER 2018

OBJECTIFS DU STAGE :

- ✓ Pour le sportif :
 - S'approprier des conseils techniques pour progresser en particulier au niveau de la gestuelle
 - Naviguer en groupe pour être à l'aise dans diverses situations de prise de vagues
 - Suivre un programme d'entraînement compatible avec une participation au sélectif interrégional fond à Dijon
 - Prendre du plaisir sur et hors de l'eau avec le collectif
 - Avoir des conseils (sur les calages, le matériel, l'entraînement...)

- ✓ Pour l'encadrement :
 - Créer une identité collective avec des valeurs communes et partagées (dynamique de groupe)
 - Intervenir dans la continuité de l'entraînement réalisé en club (élaboration d'un programme de stage en lien avec les entraîneurs des clubs concernés).
 - Apporter des conseils individuels et collectifs

PARTICIPANTS :

| PARTICIPANTS | FONCTION | CATÉGORIE | CLUB |
|-------------------------|-------------|-----------|---------------------|
| Mathilde FOREST | Sportive | Cadette 2 | Matel Sport Roanne |
| Chloé DUVERNAY | Sportive | Cadette 1 | Matel Sport Roanne |
| Bertrand PETITBOUT | Sportif | Cadet 2 | Matel Sport Roanne |
| Maude DENAIS | Sportive | | CKC Annecy |
| Louise SESMAT | Sportive | Cadette 1 | CKC Annecy |
| Paul POCHET | Sportif | | CKC Annecy |
| Margot BLANC | Sportive | Juniors 2 | CKLOM |
| Emma BLANC | Sportive | Cadette 1 | CKLOM |
| Goundo PALIBRK DOUCOURE | Sportive | Cadette 1 | CKC Vallée de l'Ain |
| Clément COUCHOUD | Sportif | Cadet 1 | CKC Vienne |
| | | | |
| Invités | | | |
| Romane CHARAYRON | Sportive | Cadette 1 | Limoux |
| Yannis ISAMBERT | Sportif | Junior 2 | Limoux |
| Claude BÉNÉZIT | Cadre - CTR | | |
| Antoine BEGUER | Cadre - ETR | | |

LOGISTIQUE :

Déplacement :

1 mini bus (Comité Auvergne Rhône Alpes)

Déplacement organisé à partir de Vichy, avec un arrêt à Roanne pour prendre en charge les sportifs de ce club et un autre à Lyon pour rejoindre le reste du groupe.

1 mini bus (CKC Vallée de l'Ain)

Déplacement organisé à partir de Longeville avec un premier regroupement des athlètes d'Annecy et de la Vallée de l'Ain, avec un arrêt à Lyon pour les sportifs de ce club.

Le déplacement de Lyon jusqu'à Aigues Morte c'est fait en convoi (avec un arrêt à Chanas pour prendre en charge Clément COUCHOUD).

Infrastructure :

Hébergement : Appartement Odalys

Restauration : Gestion autonome de la restauration

Entraînement : Sur les canaux devant l'hébergement

PROGRAMME DU STAGE :

| | SÉANCE 1 | SÉANCE 2 | SÉANCE 3 |
|----------|--|---|---|
| LUNDI | VOYAGE ALLER | | <u>Séance reprise EB / technique</u> 15 à 20' échauffement, 6 X 9' avec 1' rec (3' cadence basse, 3' appuis techniques, 3' EB1 rapide) 10' rec |
| MARDI | <u>CAP :</u> 2 X 20' avec étirements | <u>EB1 :</u> 10' échauffement, 4 x (6 '4' 2 ' R=1') R=2' 2 séries avec frein 10' rec | <u>EB2 court :</u> 15 à 20' échauffement, 3 X (5 X 1' DL, 1' rec) 5' rec entre 10' rec |
| MERCREDI | <u>VMA :</u> 15' échauffement, 2x12' en 30'' 30'' R=7' 10' rec | <u>EB1 :</u> 15' échauffement, 15x3' avec 1'CB frein sur 6 10' rec | RETOUR VIDÉO |
| JEUDI | <u>EB1/V :</u> 15' à 20' échauffement, 6 X 8' R=1' (Les 15 premières seconde à fond) travail de prise de vagues 10' rec | RÉCUP BALLADE | RETOUR VIDÉO |
| VENDREDI | <u>EB1:</u> 15' à 20' échauffement, 12 X 4' avec 1' rec 1 sur 2 à fond 10' recup | <u>Vitesse:</u> 15' à 20' échauffement, 6 X (10' rec 1'50) frein 4 X (20' rec 3') 1 X 30" | RETOUR VIDÉO |
| SAMEDI | | <u>EB1 :</u> Technique prise de vagues virages Départ.. | |
| DIMANCHE | | 5000m Course | |

POINTS A RETENIR :

Ce qui a marché :

- Le groupe a très bien fonctionné en raison du petit nombre de stagiaires. De ce fait, il a été possible de faire de nombreux retours individuels et collectifs (beaucoup de conseils à partir des images vidéo réalisées).
- Les conseils ont été donnés individuellement pendant les entraînements et lors des retours réalisés le soir avec l'appui des images vidéo. Un bilan par club est diffusé aux entraîneurs pour que les conseils individuels puissent être utilisés à bon escient.
- Le programme d'entraînement, élaboré en relation avec les entraîneurs des clubs de Dijon et les cadres du stage a été parfaitement suivi par les sportifs.
- Les repas préparés par les stagiaires ont été respectés. Les athlètes ont parfaitement joué le jeu pour que cela se déroule correctement.
- L'hébergement en bordure du canal été un grand plus cette année. Le fait de ne pas avoir à faire de navette pour monter sur l'eau représente un gain de temps non négligeable.
- L'invitation des athlètes de Limoux (Romane CHARAYRON et Yannis ISAMBERT) a été un grand plus dans l'objectif de relever le niveau de confrontation des entraînements. L'intégration de ces deux sportifs n'a pas perturbé la très bonne cohésion du groupe.

Ce qui n'a pas marché :

- Les relations avec le club de Dijon et celui du Grau du Roi, concernant la mise en place des séances en commun, n'ont pas été facilitées en raison des particularités du site d'entraînement :
 - o canal relativement étroit à certains endroits avec des choix de parcours limités de 8 ou 15 km ;
 - o Impossibilité de suivre avec un bateau à moteur.
 - Les séances étaient compliquées à mettre en place (des difficultés pour constituer des groupes avec des niveaux hétérogènes) engendrant des pertes de temps trop pesantes par rapport aux conditions climatiques (plus de 30 mn à l'aller pour rejoindre en bateau le site commun d'entraînement).
 - La recherche d'organiser notre stage à tout prix, sur ce site en particulier, avec d'autres clubs ne s'avère pas vraiment probant.
-