

COMMISSION COURSE EN LIGNE
Stage d'été du 24 au 28 Août 2009

Lac du Der



Compte rendu

NOS OBJECTIFS

- Mettre en place et pérenniser une action d'ENTRAÎNEMENT à long terme, pendant la plus agréable période de l'année.
- Aborder tous les fondamentaux de la préparation sportive en course en ligne et faire de ce stage un temps de formation et d'informations pour les pagayeurs et les cadres motivés.
- Dynamiser la course en ligne en Île de France.



PARTICIPANTS

<u>Nb</u>	<u>Nom-Prénom</u>	<u>Club</u>	<u>Naissance</u>	<u>Cat.2010</u>
<u>1</u>	SALIBA Robin	NOSYKA	1999	Benj. 1
<u>2</u>	SALIBA Julien	NOSYKA	1998	Benj. 2
<u>3</u>	DESCHAMPS Christopher	NOSYKA	1993	Junior 1
<u>4</u>	PUSCH Joris	USC	1994	Cadet 2
<u>5</u>	GONZALES Valentin	USC	1994	Cadet 2
<u>6</u>	GIAT Pierre	ANFA	1995	Cadet 1
<u>7</u>	RIFFAULT Christopher	ANFA	1995	Cadet 1
<u>8</u>	AVART Aurélien	OCC Sevrans	1993	Junior 1
<u>9</u>	ERNOU Louis	ASM	1997	Minime 1
<u>10</u>	LOREILLE Hadrian	ASM	1994	Cadet 2
<u>11</u>	BRIDERON Pauline	CS Meaux	1994	Cadet 2
<u>12</u>	MAS CERDA Thibault	CS Meaux	1995	Cadet 1
<u>13</u>	MARCELLI Elodie	CKC Montreuil	1995	Cadet 1
<u>14</u>	MAITRE Nicolas	ACBB	1997	Minime 1
<u>15</u>	MAITRE Guillaume	ACBB	1993	Junior 1
<u>16</u>	TACHE Quentin	ACBB	1995	Cadet 1
<u>17</u>	PERRIN HOUDDON Vincent	ACBB	1993	Junior 1
<u>18</u>	LEGRAND Arthur	ACBB	1993	Junior 1
<u>19</u>	LEGRAND Erwan	ACBB	1997	Minime 1
<u>20</u>	LEVY Léonard	ACBB	1994	Cadet 2
<u>21</u>	MENEZES FERREIRA Rafaël	ACBB	1997	Minimes 1

<u>22</u>	GONZALES Nicolas	USC	Cadre	Senior
<u>23</u>	SALIBA Marc	NOSYKA	Cadre	Vétéran
<u>24</u>	PERNET Albert	CRIFCK	CTR	
	PERNET Ewen	accompagnant	1998	
	PERNET Yuna	Accompagnant	2000	
	QASIMI Smaïn	ACBB	Convoyage des jeunes à l'aller	
	ROBERT Yann	ACBB	Convoyage des jeunes au retour	



PROGRAMME

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déj.		8h15-8h45	8h15-8h45	8h15-8h45	8h15-8h45
Matinée	VOYAGE	<u>Equipage</u> 1h30 9h : G1 en K2 10h : G2 K2D et K4H Contraste cad. 1'2'3'2'1' x 4 à 6	<u>Equipage</u> 1h30 9h : G2 K2D et K4H 10h : G1 en K2 éducatifs. 20x2' 11h atelier Canoë : 2F + 2G	<u>Equipage</u> 1h30 9h : G1 K2D et K4H 10h : G2 en K2 et K4 Contraste cad. 1'2'3'2'1' x 4 à 6 11h atelier PC V EC	<u>Monoplace</u> Confrontation chronométrée 2x250m (280 env.) Programme affiché, Autonomie sur échauffement, récup
Déjeuner	Pique-nique	12h30-13h	12h30-13h	12h30-13h	12h30-13h
Après midi	16h : K1 pour tous ; 1H15' deux groupes de niveau ; travail technique à intensité basse sur 10x3', r=2' 18h : étirements 30'	<u>Monoplace</u> <u>1h30</u> 14h30 en 2 groupes 17h30 Atelier Canoë, 45'	14h atelier Canoë : 4G <u>Monoplace</u> <u>1h30</u> 16h en 2 groupes	<u>Monoplace</u> <u>1h30</u> 14h30 en 2 groupes 18h Relaxation-étirements 1h	VOYAGE
Dîner	19h15-19h45	19h15-19h45	19h15-19h45	BARBECUE	
Soirée	20h30/21h30 Réunion échange : fondamentaux CeL, échanges-vidéo	20h30/21h30 2 groupes : - PC V EC - infos échauffement + Analyse vidéo	20h30/21h30 Analyse vidéo et images de références de Haut Niveau	LIBRE	

CHRONOS

Conditions : distance de 250m (environ 280m au GPS), fort vent arrière gauche avec vagues importantes dues au vent, en particulier sur la 2^e moitié du parcours.

<u>Groupe</u> <u>-1</u>	<u>Nom-Prénom</u>	<u>Club</u>	<u>Chrono-1</u>	<u>Groupe</u> <u>-2</u>	<u>Chrono-2</u>
G1	LEGRAND Arthur	ACBB	(dessalage puis passage avec G4) 1'09,8	G1	1'08,7
G1	PUSCH Joris	USC	1'18,1	G2	1'14,2
G1	LEVY Léonard	ACBB	1'10,8	G1	1'10,8
G2	TACHE Quentin	ACBB	1'11,2	G1	1'12,2
G2	MAITRE Guillaume	ACBB	1'17,5	G2	1'19,5
G2	PERRIN H. Vincent	ACBB	1'16,1	G2	1'22,3
G3	GONZALES Valentin	USC	1'22,7	G3	1'22,3
G3	GIAT Pierre	ANFA	1'22,7	G4	1'20,7
G3	RIFFAULT Christopher	ANFA	1'18,7	G3	1'21,0
G4	AVART Aurélien	OCC Sevran	Dessalé	G5	1'25,3
G4	LOREILLE Hadrian	ASM	1'19,4	G3	1'19,1
G4	MAS CERDA Thibault	CS Meaux	1'26,5	G4	Dessalé
G5	MARCELLI Elodie	CKC Montreuil	1'24,0	G4	1'23,2
G5	BRIDERON Pauline	CS Meaux	1'33,2	G5	1'33,6
G5	SALIBA Julien	NOSYKA	1'40,9	G6	1'38,1
G6	SALIBA Robin	NOSYKA	1'36,0	G5	1'38,5
G6	ERNOU Louis	ASM	1'58,2	G7	Dessalé

G6	DESCHAMPS Christopher	NOSYKA	1'36,9	G6	1'38,1
G7	LEGRAND Erwan	ACBB	1'43,2	G6	Dessalé
G7	MAITRE Nicolas	ACBB	1'46,6	G7	1'43,6
G7	MENEZES Rafaël	ACBB	1'47,4	G7	1'47,3

- Ce stage est une première pour l'équipe en place et semble présenter plusieurs intérêts :

- un effectif intéressant de 21 jeunes pagayeurs
- 8 clubs représentés
- un parc matériel mutualisé par les clubs, le comité régional et notre partenaire Idoine, proposant 22 K1, 2C1, 11K2 et 2K4.
- ce stage a été un vrai stage d'entraînement (environ 4h d'activité par jour) de type « reprise » vu son positionnement dans la saison. Les jeunes savaient visiblement à quoi s'attendre et ont bien assumé le travail proposé.
- le site choisi a bien répondu à nos besoins, des développements sont encore possibles
- la thématique course en ligne a été abordée de façon transversale et positive, cela a contribué à intéresser tous les jeunes, même ceux dont ce n'est pas la spécialité.

Les difficultés n'ont pas été absentes :

- des jeunes se sont vus dotés par leurs clubs respectifs de bateaux trop difficiles, qui ne leurs permettent pas d'améliorer et d'élargir leur registre technique.

=> Il faut veiller à mieux adapter l'embarcation au niveau technique

- seules 2 filles ont participé au stage

=> C'est très peu, que faire... ?

- aucun jeune ne pratique le Canoë

=> Ce n'est pas nouveau et confirme la perte de compétence de l'Île de France dans cette embarcation. Il faut réfléchir à une stratégie régionale afin de faire évoluer les choses.

Le mot du CTR :

Ce stage est la concrétisation d'une idée ancienne sur l'intérêt de placer un stage durant la période estivale, loin de tout objectif de performance. Son bon déroulement, l'enthousiasme montré par tous les participants et les progrès observés montrent les atouts de la course en ligne aux plans des échanges, de la collaboration, du plaisir et de la formation du pagayeur, quelle que soit sa discipline de prédilection.

La pérennisation de cette action annuelle, à une date stable du calendrier, et son développement par une plus grande participation de pagayeurs et de cadres, pour en faire un temps très fort de formation ; peuvent en faire un outil majeur de développement de la discipline dans notre région.

Le mot du président de la commission régionale :

Cette animation régionale tant attendue a clôturé en beauté cette saison 2009.

J'ai pu apprécier la volonté et l'envie de nos jeunes à naviguer et leur soif de conseil.

Je suis convaincu que tous les participants y ont trouvé de l'intérêt. Qu'ils étaient pratiquants isolés d'un encadrement à forte expertise CEL, sportifs non convaincu par CEL faute de connaissance de la discipline, athlètes en formation spécifique à la recherche d'atouts techniques, tous semblent être sortis de ce stage d'entraînement avec du crédit technique.

Je ne peux être que satisfait de cette session qui c'est organisée en urgence et dont l'adhésion à été totale au point de refuser des participants faute de place. Ceci me projette déjà à l'été 2010 pour caler un nouveau stage avec je l'espère une équipe plus nombreuse et aussi sympathique.

Un dernier mot pour remercier Albert et Nicolas, les autres cadres du stage, pour leur engagement et l'expertise qu'ils ont pu apporter au groupe. J'espère l'an prochain renforcer cette équipe encadrante par de nouveaux experts de la course en ligne et la compléter par des cadres de club désireux de parfaire leur connaissance de la CEL et en particulier de l'entraînement.

A bientôt et bonne saison 2010.