

COMMISSION COURSE EN LIGNE
Stage d'été du 23 au 28 Août 2010

Lac du Der



Compte rendu

OBJECTIFS

- Pérenniser et améliorer encore cette action d'ENTRAÎNEMENT d'été.
- Aborder tous les fondamentaux de la préparation sportive en course en ligne et faire de ce stage un temps de progression, de formation, de partage d'informations, en résumé créer un « bloc » de motivation pour les pagayeurs et les cadres en début de saison.
- Dynamiser la course en ligne en Île de France par une approche centrée sur l'accès au haut niveau.



PARTICIPANTS

Nb	NOM	Prénom	CLUB	Catégorie saison 2011
1	POSTAIRE	Romain	SNTM	J2
2	MAITRE	Guillaume	ACBB	J2
3	HUET	Floriane	ACBB	J2
4	PUSCH	Joris	USC-CK	J1
5	BRIDERON	Pauline	CS-Meaux	J1
6	GIRARDON	Nicolas	ASM	J1
7	LOREILLE	Hadrian	ASM	J1
8	BRIGONET	Charlie	ASM	J1
9	MAS-CERDA	Thibaud	CS-Meaux	C2
10	LEFLOCH DECORCHEMONT	Guillaume	ASCE-CK	C2
11	GIAT	Pierre	ANFA -CK	C2
12	TACHE	Quentin	ACBB	C2
13	LAUWERS	Léa	CS-Meaux	C2
14	RIFFAULT	Christopher	ANFA -CK	C2
15	MONIN	Maxime	ANFA -CK	C2
16	CEZARD	Louis	ACBB	C1
17	SOLO	Florent	ASBE	C1
18	PAYSANT	Chloë	ASM	C1
19	MAITRE	Nicolas	ACBB	M2
20	MENEZES FERREIRA	Rafaël	ACBB	M2
21	LEGRAND	Erwan	ACBB	M2
22	SALIBA	Julien	NOSYKA	M1
23	LERAY	Jeremy	NOSYKA	M1
24	HUET	Yseline	ACBB	B2
25	LEFLOCH DECORCHEMONT	Antoine	ASCE-CK	B2
26	SALIBA	Robin	NOSYKA	B2
27	VERVOUX	Xavier	NOSYKA	V
28	BLOUIN	Gilbert	ASBE	V
Cadre - 1	LAUBERTON	Matthieu	ACBB	
Cadre - 2	BEDEE	Meddy	ASM	
Cadre - 3	CART	Sophie	TCK	
Cadre - 4	SALIBA	Marc	CRIFCK	
Cadre - 5	PERNET	Albert	CRIFCK	
Observ.	LEVEL	Marie	Doctorante STAPS	

PROGRAMME

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Petit déj.		8h15-8h45	8h15-8h45	8h15-8h45	8h15-8h45	8h15-8h45
Matinée	VOYAGE - RV 7h30 BRY - 11h GIFFAUMONT	<u>MONO</u> - environ 1H15 de bateau Tempête...	<u>MONO</u> - G1- 3x(5x3'), r=1'30"; R=4-5' <u>10h:</u> Variations/EB1 G1- analyse vidéo	<u>EQUIPAGE</u> - <u>10h:</u> Vitesse confrontation 10x100m, r=7'(500m)	<u>MONO</u> - <u>10h:</u> G1- [(3'-cad60, 1' cad 80)x5]x2, r=1'30", R= 7' G2- W transmission K1	<u>MONO</u> <u>9h30:</u> confrontation 4x200m confrontation <u>r=10'</u>
Déjeuner	Pique-nique	12h30-13h	12h30-13h	12h30-13h	12h30-13h	12h30-13h
Après midi	<u>MONO</u> <u>16h</u> environ 1H de bateau Tempête... -	<u>EQUIPAGE</u> <u>15h:</u> Variations cadence 60>75>60 8à12x3', r=3' navigation sur le petit bassin G2-Anal.Vidéo (5- 6) G1-étirements	<u>EQUIPAGE</u> <u>15h:</u> G1-K2 éducatifs - G2-K4 idem	<u>EQUIPAGE</u> <u>15h:</u> G1- K4, G2- K2, Travail Technique - <u>17h30:</u> G2-Etirements / Relaxation G1-gainage	<u>EQUIPAGE</u> <u>15h:</u> G1- K4, G2- K2 transmission - - Urgences Florianne !	VOYAGE RETOUR
Dîner	19h15-19h45	19h15-19h45	19h15-19h45	BARBECUE	19h15-19h45	
20h30- 22h	Réunion Infos CEL, G2	Réunion Infos CEL, G1	Réunion Cadres	LIBRE		

Le programme ci-dessus est celui qui a été effectivement réalisé, il est relativement fidèle au projet initial et cela malgré des conditions de navigation difficiles (vent, vagues et pluie), les sportifs ont réalisé en fonction des groupes de 12 à 15h de navigation, réparties entre des séances en monoplace et des séances en équipage, sauf pour les deux céistes qui n'ont fait que du monoplace. Les journées ont été complétées

par du retour vidéo, des étirements, de la relaxation, des réunions d'information et des échanges.

SEANCES CHRONOMETREES

Deux séances de type « vitesse », en confrontation par groupe de 4 ou 5, ont fait l'objet d'un chronométrage dont les résultats ont été communiqués aux sportifs. Trouvez ci-dessous les tableaux de synthèse,

Séance Jeudi 26 matin: 10x « 100m »



Séance: 10x100m confrontation, départs arrêtés, R=6-7', conditions=bassin lisse, vent très faible;

R: distance vérifiée GPS = 110m environ

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Moy. Corrigée sur 100m	Class. Sur Moy.	
G1	MAITRE	Guillaume	27,7	28,5	28,4	29,1	29,2	28,9	28,5	30,2	30,3	31,1	26,5	8
	POSTAIRE	Romain	25,3	26,4	27,2	26,9	26,0	26,8	27,0	27,8	26,1	27,9	24,3	4
	GIAT	Pierre	27,3	27,8	27,4	27,5	28,4	28,3	27,3	28,6	27,7	28,9	25,4	6
	RIFFAULT	Christopher	28,4	29,3	29,3	30,3	30,1	29,6	28,2	30,0	28,9	29,6	26,7	9
	VERVOUX	Xavier	26,8	28,1	27,7	28,3	28,0	27,6	27,7	29,4	32,6	28,3	25,9	7
G2	LOREILLE	Hadrian	32,2	30,6	31,0	33,0	29,9	31,8	31,6	32,0	31,3	32,7	28,7	13
	MONIN	Maxime	27,3	27,4	29,6	31,0	31,8	31,2	32,0	32,4	32,0	31,7	27,9	12
	SOLO	Florent	29,0	27,7	28,6	29,8	31,1	29,2	30,8	30,1	30,1	30,9	27,0	10
	MAS-CERDA	Thibaud	28,6	29,9	31,4	31,6	30,4	29,5	30,0	30,4	30,5	30,2	27,5	11
	BLOUIN	Gilbert	36,4	37,9	35,1	37,8	37,3	37,4	37,0	37,4	37,4	37,9	33,8	22
G3	LEFLOCH DECORCHEMONT	Guillaume	22,9	23,9	23,6	23,5	24,5	23,6	23,8	23,8	23,7	23,1	21,5	1
	TACHE	Quentin	25,0	24,9	26,0	26,6	25,8	25,7	26,6	29,6	26,5	?	23,9	3
	GIRARDON	Nicolas	23,2	24,5	24,4	24,3	26,0	23,8	24,8	24,6	24,0	23,6	22,1	2
	PUSCH	Joris	25,9	27,5	26,9	26,2	27,9	26,6	27,7	27,0	27,5	?	24,6	5
G4	LAUWERS	Léa	37,3	38,4	39,1	37,6	39,3	39,9	39,0	40,1	41,0	40,1	35,6	26
	BRIDERON	Pauline	35,4	35,7	36,4	35,6	36,0	37,0	NC	38,0	38,2	38,3	33,4	21
	HUET	Floriane	30,6	30,8	32,3	32,1	31,4	32,8	32,8	33,1	33,7	35,0	29,5	14
	PAYSANT	Chloë	34,3	33,1	34,7	33,7	34,2	34,7	35,1	35,8	36,4	36,1	31,6	15
G5	CEZARD (C1)	Louis	34,6	35,2	35,6	35,5	35,4	38,6	36,7	36,8	38,1	35,3	32,9	20
	LERAY	Jeremy	34,2	32,6	35,4	33,5	35,0	35,4	35,2	34,6	36,0	37,9	31,8	16
	MENEZES FERREIRA	Rafaël	33,5	33,5	33,7	34,5	35,8	35,8	36,7	35,7	36,6	36,3	32,0	18
	LEGRAND	Erwan	32,7	33,8	34,0	34,1	34,7	37,0	35,9	35,1	37,2	36,9	31,9	17
G6	HUET	Yseline	39,6	40,0	38,6	40,6	42,9	38,7	42,0	42,3	41,1	42,5	37,1	27
	SALIBA	Julien	36,6	37,8	35,7	37,7	38,1	36,9	39,2	39,3	38,8	41,6	34,7	24
	SALIBA	Robin	38,0	36,6	35,7	36,9	36,7	35,4	38,1	37,9	37,7	39,1	33,8	23
	LEFLOCH DECORCHEMONT	Antoine	35,3	35,9	35,5	35,4	36,3	34,8	36,5	36,4	36,4	36,6	32,6	19
	MAITRE	Nicolas	37,4	38,7	37,9	39,1	38,3	37,9	40,4	40,4	39,5	40,7	35,5	25

Séance Samedi 28 matin :

Séance: 4x200m confrontation, départs arrêtés, R=9',

conditions=bassin lisse, vent de dos;

		1	2	3	4	Moy.	Class. Sur Moy.	
G1	PUSCH	Joris	0:52,1	0:50,5	0:54,2	0:48,4	0:51,3	10
	TACHE	Quentin	0:45,2	0:46,7	0:45,4	0:42,7	0:45,0	3
	LEFLOCH	Guillaume						
	DECORCHEMONT		0:40,9	0:40,4	0:41,8	0:41,8	0:41,2	1
	GIRARDON	Nicolas	0:41,3	0:40,8	0:44,8	0:44,4	0:42,8	2
	POSTAIRE	Romain	0:44,4	0:44,1	0:46,4	0:46,7	0:45,4	4
G2	HUET	Yseline	1:11,6	1:08,7	1:11,6	1:13,9	1:11,5	25
	BRIGONNET (C1)	Charlie	1:20,4	1:18,9	1:21,3	1:15,4	1:19,0	26
	LAUWERS	Léa	1:08,4	1:07,5	NC	NC	1:07,9	23
	MAITRE	Nicolas	1:09,4	1:07,7	1:09,6	1:08,1	1:08,7	24
G3	MAITRE	Guillaume	0:49,6	0:48,6	0:46,8	0:48,9	0:48,5	6
	VERVOUX	Xavier	0:52,6	Abd	0:50,1	0:51,2	0:51,3	9
	GIAT	Pierre	0:48,6	0:47,5	0:49,1	0:47,3	0:48,1	5
	MONIN	Maxime	0:47,7	0:50,4	0:55,8	0:52,8	0:51,7	11
G4	HUET	Floriane	0:59,3	0:55,9	0:58,9	0:54,9	0:57,2	13
	MAS-CERDA	Thibaud	0:56,3	0:54,1	0:56,9	0:51,7	0:54,7	12
	RIFFAULT	Christopher	0:50,5	0:49,8	0:50,9	0:50,9	0:50,5	7
	LOREILLE	Hadrian	0:51,6	0:50,5	0:51,3	0:50,9	0:51,1	8
G5	CEZARD (C1)	Louis	1:01,6	0:59,9	0:59,3	1:00,2	1:00,3	14
	PAYSANT	Chloë	1:01,6	1:00,3	1:01,1	1:02,9	1:01,5	16
	LERAY	Jeremy	0:58,3	1:05,4	1:00,1	1:01,3	1:01,3	15
	LEGRAND	Erwan	1:02,2	1:03,4	1:02,3	1:02,2	1:02,5	19
	MENEZES FEREIRA	Rafaël	1:02,6	1:01,9	Desal.	1:02,9	1:02,5	18
G6	SALIBA	Julien	1:06,4	1:04,0	1:06,3	1:05,8	1:05,6	21
	BRIDERON	Pauline	1:02,7	1:01,5	1:01,9	1:03,1	1:02,3	17
	LEFLOCH	Antoine						
	DECORCHEMONT		1:03,2	1:03,1	1:02,3	1:03,7	1:03,1	20
	SALIBA	Robin	Desal.	1:05,7	1:05,3	1:06,4	1:05,8	22

BILAN TECHNIQUE

NOM	Prénom	Cat.2011	Objectifs Techniques/Physiques - Recommandations individuelles	Pour "presque" tous
MAITRE	Guillaume	J2	Bonne condition physique - travailler le gainage; écarter les bras - tendre les bras - utiliser le buste	Une des principales pertes d'amplitude sur l'avant vient du fait que la rotation du buste est déclenchée trop tôt, alors que la pale n'est pas encore dans l'eau: à partir du dégaï il faut penser à monter la main arrière et baisser la main avant pour accrocher l'eau rapidement et ne pas perdre l'amplitude de rotation du buste. C'est sur, c'est plus fatigant...
HUET	Floriane	J2	globalement correct - attention à la préparation du coup de pagaie (précipité) et à l'endurance	
TACHE	Quentin	C2	Bonne condition physique - améliorer la qualité de l'appui: fixation - amplitude - transmission	
CEZARD	Louis	C1	en progrès, penser à: fixer la jambe avant, faire face à l'avant du bateau (pied arrière vertical), pagayer près du bateau	
MAITRE	Nicolas	M2	globalement correct - attention à la main de poussée trop haute à l'attaque, pousser sur ses jambes	
MENEZES FERREIRA	Rafaël	M2	penser à regarder devant (lever la tête) et à pousser sur ses jambes	
LEGRAND	Erwan	M2	penser à tendre ses bras	
HUET	Yseline	B2	Rester concentrée sur son action (pas les autres), TRES DOUEE POUR LE CANOE !	
GIAT	Pierre	C2	très bonne condition physique - travailler le gainage; écarter les bras - tendre les bras - utiliser le buste; objectif = baisser les cadences	
RIFFAULT	Christopher	C2	très bonne condition physique - travailler le gainage; écarter les bras - tendre les bras - utiliser le buste; objectif = baisser les cadences	
MONIN	Maxime	C2	Attention à la posture: trop arrière => revenir légèrement sur l'avant et engager la rotation du buste, surveiller la main gauche qui doit rester plus proche de la pale ; R: K1 free lancer non adapté au poids de corps, utiliser un "gros US"	
SOLO	Florent	C1	appui trop léger, utiliser le buste et penser à pousser sur les jambes, les mains descendent beaucoup trop !	
BLOUIN	Gilbert	V	fixer la main supérieure, travailler le temps de réaction	
LEFLOCH DECORCHEMONT	Guillaume	C2	Très bonne progression, poursuivre l'amélioration de l'efficacité gestuelle: insister encore sur rotation du buste/poussée de jambes/fixation main haute	
LEFLOCH DECORCHEMONT	Antoine	B2	compétences élevées pour cet age, continuer à se faire plaisir, retenir les consignes	
GIRARDON	Nicolas	J1	Bien - améliorer l'amplitude de propulsion: extension des bras - poussée des jambes - améliorer sa rigueur et penser au lien entre ses actions et leurs conséquences	
LOREILLE	Hadrian	J1	bon engagement - améliorer la posture et surtout l'action des jambes	

BRIGONET	Charlie	J1	Très gros progrès pendant le stage - doit absolument utiliser un bateau adapté (Delta) jusqu'au printemps pour améliorer son aisance, sa maîtrise des manœuvres de base en C1 CeL. Objectifs techniques: se redresser entre chaque coup de pagaie, améliorer le col de signe. BON POTENTIEL
PAYSANT	Chloë	C1	Bonne progression, bonne condition physique, il faut améliorer la synchronisation des actions des jambes avec l'accrochage, conserver un bateau "facile" assez longtemps aidera
BRIDERON	Pauline	J1	bonne condition, attention à la gîte inverse, penser à immerger la pale en entier avant de tracter
MAS-CERDA	Thibaud	C2	Manque d'efficacité du au manque d'engagement du buste et des jambes dans la propulsion: trop "en bras"; doit se concentrer sur les consignes
LAUWERS	Léa	C2	bon engagement, condition physique en progrès; se concentrer sur la qualité de l'appui: immerger la pale en entier + engager le buste + pousser sur ses jambes; le tout en levant la tête
SALIBA	Julien	M1	Bonne condition, penser à immerger la pale et à regarder devant
LERAY	Jeremy	M1	Bonne condition, les bras sont trop mis à contribution dès qu'il s'agit d'aller plus vite, rester concentré sur l'action du buste, la main droite monte un peu haut
SALIBA	Robin	B2	Bonne condition, penser à immerger la pale et à regarder devant
VERVOUX	Xavier	V	Bonne condition, améliorer l'utilisation de l'appui (amplitude et durée), regarder devant, travailler les appuis de départ
POSTAIRE	Romain	J2	Bon niveau d'ensemble, améliorer l'extension des bras à l'attaque et le travail du buste pendant la propulsion
PUSCH	Joris	J1	Niveau correct, il faut absolument améliorer le gainage et la poussée de jambes, écarter les mains et utiliser la rotation du buste; doit se concentrer sur les consignes et être plus rigoureux

présent au Stage 2009

CONCLUSIONS

Ce stage a regroupé :

- 28 pagayeurs
- 5 Cadres
- 9 Clubs (ACBB – ANFA – ASM – ASBE – ASCECK – CSMeaux – NOSYKA – SNTM - USC) répartis dans 6 départements (77-78-91-92-93-94)
- un parc matériel mutualisé par les clubs et le comité régional composé de 34 K1, 4C1, 13K2 et 4K4.



- ce stage a été un vrai stage d'entraînement (environ 4 à 5h d'activité par jour selon les groupes) portant principalement sur l'endurance, la technique individuelle, la technique d'équipage, l'analyse et l'information. A ce moment de la saison les besoins des sportifs sont bien inscrits dans ces secteurs.

- le nombre de féminines est en augmentation (2 en 2009, 5 en 2010) et, nous avons la chance de compter Sophie CART dans l'encadrement

- le site choisi a répondu à nos besoins, une augmentation de l'effectif est encore possible dans de bonnes conditions.

Les difficultés n'ont pas été absentes :

- Cette année des dérives comportementales et un manque de rigueur vis-à-vis des objectifs du stage ont été observées parmi les jeunes sportifs les plus âgés, ces situations ont mobilisé l'équipe des cadres de façon exagérée et sont la marque d'un manque de maturité. Ces situations ne pourront avoir d'autre conséquence qu'une réduction de l'autonomie qui avait été accordée aux plus « grands », en cas de cas de réitération de tels comportements nous n'aurons d'autre solution que d'envisager des refus d'inscription aux stages futurs .

- cette année les conditions climatiques ont été difficiles (vent, vagues et pluie), cependant la qualité de l'entraînement a été peu diminuée, nous avons cette année utilisé le bassin de retenue plus abrité. Il ne faut pas perdre de vue qu'il est toujours possible qu'une épreuve importante peut se dérouler dans des conditions difficiles.

- bien que cette difficulté soit beaucoup moins répandue que l'an dernier, quelques jeunes se sont vus dotés par leurs clubs respectifs de bateaux trop difficiles vu leur faible expérience, qui ne leurs permettent pas d'améliorer et d'élargir leur registre technique.

=> il faut veiller à mieux adapter l'embarcation ou la pagaie au niveau technique

- le nombre de jeunes pratiquant le Canoë est faible :

=>aucun n'étaient présents en 2009, ils étaient 2 cette année, 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 qui intègre la pratique féminine afin de faire évoluer les choses, il est notamment très important que les céistes, isolés sur leurs clubs respectifs soient présents sur les stages régionaux.

Bon courage et bonne saison à toutes et à tous, à bientôt