

COMPTE-RENDU –STAGE U16 eau vive Du 3 au 8 juillet 2017 à BOURG ST MAURICE

Les objectifs de l'action

- Travailler l'aisance eau vive
- Créer une dynamique et une identité régionale « Grand Est »
- Préparer les sportifs aux exigences du haut niveau (physique, technique et mentale)

Le public : 11 sportifs / 3 cadres

	Nom	Prénom	Sexe	Catégorie	Club
1	BIANCO	MAE	F	K1D minime 2	Strasbourg ASPA
2	NICOT	AMELIE	F	K1D minime 2	Gérardmer
3	GILLET	MARION	F	K1D minime 2	Dormans
4	LATIMIER	JULES	H	C1 et K1 minime 2	GESN
5	ROBERT	ANTONIN	H	K1 minime 2	Aubois
6	MALINGRE	TANGUY	H	K1 minime 2	Ancerville Bar le Duc
7	MONASSE	HUGO	H	K1 minime 1	GESN
8	REBY	THEO	H	K1 minime 2	Ancerville Bar le Duc
9	HARTMANN	LAUREL	H	K1 minime 2	Huningue
10	KOFFEL	MATHIEU	H	K1 minime 2	Sélestat
11	HILLION	OSKAR	H	K1 minime 2	Nancy Tomblaine

11 jeunes détenteurs de la pagaie verte eau vive
3 filles / 8 garçons / 9 clubs
10 minimes 2 / 1 minime 1
1 C1H / 3 K1D / 8 K1H

Organisation

Encadrement : Caroline, Jean Christophe et moi-même. Suite à ma blessure de l'épaule, seule Caroline et Jean Christophe ont encadré sur l'eau. Nous avons campé à la base internationale d'eau vive à côté du bassin de slalom de Bourg St Maurice. Ce qui a nécessité : 2 minibus et 2 remorques au niveau logistique. Pour l'intendance, les deux chapiteaux du CRCK et les trois caisses de camping ont été utilisés.

L'accès du bassin était gratuit et deux lâchers d'eau était prévus par jour. La veille de notre arrivée, la finale N2 se faisait sur le site, donc plusieurs clubs sont restés après la course. Le bassin était très fréquenté en début de semaine. Nous avons alterné des séances au bassin et des descentes slalomées. Tous ont fait l'intégrale du Pont routier de BSM à Centron. Anthonin était le seul minime 2 sélectionné au championnat de France slalom U16. Il a enchaîné après le stage, sur les Championnats de France à l'Argentière. Malgré une grosse fatigue en fin de ce stage, son résultat a été très honorable. La météo était propice et caniculaire.

Le bilan vous est présenté en trois parties et une conclusion :

Mental

Le groupe se connaît et montre une joie de se retrouver en stage. Tous ont été sélectionnés à la suite du championnat eau vive à Metz ce qui renforce l'appartenance à une génération. On remarque deux niveaux d'engagements en eau vive chez les minimes et ce dû à la maîtrise de l'esquimautage dit en réflex ou non. L'adhésion du groupe aux tâches collectives fut un plaisir. Pour la plupart, ils n'ont pas l'habitude de se retrouver en situation de difficulté sur des tracés et donc se démobilisent très vite. L'absence d'eau vive dans le mois précédent et les manques de bagages techniques sont les raisons premières. Mais nous devons leur apprendre dès leur plus jeune âge à rester combatif même en situation de difficulté et il faut bannir l'abandon.

Physique

A cet âge, les différences physiques sont énormes, mais elles ne justifient pas l'écart de niveau au footing du matin entre les minimes. Nous avons un gros travail à faire sur « l'athlétisation » dès l'école de pagaies. Rien que la tenue qu'ils portent au départ du footing, montre quelle pratique ils ont de la course à pieds. Nous devons avec l'aide des comités départementaux,

mettre l'accent sur la « sportivité » de nos petits pagayeurs dans les challenges départementaux ainsi que dans les formations AMFPC.

Technique

Si il devient indispensable de s'adapter et de maîtriser tous les bassins artificiels en France et Europe pour prétendre gagner des courses, la navigation en bassin naturel fait partie des fondamentaux de l'apprentissage d'un très bon navigateur. La navigation sur le bassin de Bourg St Maurice demande avant tout, une grande maîtrise des changements de rythme. L'objectif est de pouvoir aller plus vite que le courant, et à ce jeu, les minimes ont souvent des difficultés dues à des problèmes d'équilibre lors des accélérations. Ils réalisent leurs accélérations avec un bateau qui ne reste pas à plat et à la moindre gêne, le bateau sort de sa trajectoire. Alors ils passent en mode contrôle et ils perdent toute leur vitesse. Je conseille aux clubs travailler les accélérations sur le plat avec un objet en équilibre sur le pontage. L'objectif est que l'objet ne doit pas tomber pendant le sprint. Réussir des stops sous la fiche demande aussi une technique particulière à BSM. Les trois éléments principaux sont : angle d'approche, vitesse d'approche et garder le bateau le plus à plat possible. Il est réalisable de travailler ces trois éléments sur le plat. La vitesse d'approche demande d'être capable d'accélérer son bateau sur seulement quelques coûts de pagaie. Vous pouvez tracer des décalés sur le plat en demandant au pagayeur d'être en sprint de la première porte à la deuxième puis de ralentir jusqu'à la troisième et après sprinter jusqu'à la quatrième... Si le pagayeur n'arrive pas à changer de rythme, prendre une plus petite pagaie pour qu'il augmente sa vitesse gestuelle. Il est préférable d'avoir une petite pagaie qu'une très grande pagaie. Une autre difficulté rencontrée sur le bassin de BSM est celle d'arriver à propulser les bateaux main droite et main gauche. La plupart redouble les appuis ou mettent des écarts pour garder la trajectoire initiale. Je conseille de faire de temps en temps, des séances en eau vive en descendant le bassin en ligne droite ou de mettre des décalés type slalom géant. Pour les clubs les plus courageux, amener des bateaux directeur et faire des descentes de bassin à St Pierre est très constructif et il y a le tapi roulant. La maîtrise de l'esquimautage est indispensable pour bien amortir ce genre de stage. La plus grande difficulté est que certains minimes ont la maîtrise des bases techniques en eau vive mais ils n'esquimaudent pas. Alors la maîtrise de l'esquimautage est d'autant plus dur qu'ils se retournent dans des endroits où l'esquimautage est difficile. Je conseille aux clubs dès que les beaux jours arrivent, il faut faire esquimauter les jeunes même sur le plat à la fin de chaque séance d'entraînement.

Bilan de l'action

3 cadres pour 11 minimes est un très bon prorata sur BSM. Pratiquement pas de dessilage pendant le stage et certains ont fait leur premier esquimautage "reflex". Il faudra que nous envisagions de demander la pagaie bleue eau vive pour accéder au programme U18 et même U14 eau vive. La très bonne météo a été un des facteurs de réussite. Le départ, très tôt du Grand Est, a permis dès le premier jour de faire une séance et d'enchaîner 10 séances sur 6 jours. Mettre ce stage en fin d'année scolaire n'a pas posé de problème pour aucun des jeunes. Nous avons fourni une attestation de sélection au stage à chaque minime pour leur collègue. Seuls, les minimes qui avaient une clé USB sont repartis avec les images vidéo des séances. Nous devons mettre en valeur la pratique du canoë homme et dame chez les minimes. Certains minimes de ce stage pourraient très vite atteindre un très bon classement national en C1 et participer dès minime, au championnat de France slalom U16. L'accès en liste espoir serait plus facile et ils pourraient rester dans le programme sport du CRCK Grand Est. Je finirais par ma maxime : « le courant est ton partenaire et non ton adversaire ».

Jean Pierre LATIMIER,
Conseiller Technique Régional Gd EST