

COMPTE-RENDU STAGE U14 EAU VIVE Bourg-Saint-Maurice du 2 au 6 juillet 2018

Les objectifs de stage

- Rassembler les meilleurs U14 Eau Vive de la région Grand-Est,
- Progresser techniquement en eau vive et développer les qualités physiques des sportifs,
- Préparer l'équipe U14 Eau Vive Grand Est à la TRAASS ainsi qu'au Championnat de France de slalom Cadet pour les minimes sélectionnés,
- Accompagner les athlètes dans leur projet sportif,
- Créer une dynamique et une identité régionale « Grand Est.

Le planning

	LUNDI 2 juillet	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
7H	Départ en stage	Réveil musculaire 32'	Réveil musculaire 35'	Réveil musculaire Trail Montrigon-LaRavoire-Hauteville : 55'	Petit déjeuner
8H		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Technique bassin slalom 1/4 parcours en descendant par groupes x 5 (22m3)
9H00		Descente slalomée Bellentre - Centron (37m3)	Séance BSM parcours longs x2 puis 1/3 de parcours x3 (Chronos + vidéo) (24m3)	Séance BSM Slalom géant x 4 à 6 descentes (22-24m3)	
9H30					
10H					
11H					
12H15	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner + retour vidéo	Déjeuner Barbecue plan d'eau du Gothard	Déjeuner
13H30	Courses supermarché BSM	Temps calme	Temps calme & retour séance vidéo	Temps calme au Gothard	Retour en région
14H			Séance technique BSM par secteur et par groupes x5 (24m3) + Descente slalomée Bourg - Bellentre (24m3)		
15H	Topo échauffement				
16H	Descente slalomée Bourg Bellentre (37m3)	Technique bassin de slalom : 1/4 parcours en descendant par groupes et par secteur x 5 (37m3)			
17H					
18H	Installation des tentes				
19H	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20H	Topo programme de stage	Topo journée du mercredi	Topo journée du jeudi	Topo journée du vendredi	

Le public : 12 jeunes et 3 cadres

	Nom	Prénom	Sexe	Année	Catégorie	Club
1	LHOMME	ALYSSA	F	2004	MINIME2	5102-DORMANS CKEL
2	JAMART	LUCAS	H	2004	MINIME2	5112 - LES PELLE CHALONNAISES
3	HILLION	OSKAR	H	2004	MINIME2	5408-C.K.C. NANCY TOMBLAINE
4	FORCADETTE	MAXIME	H	2005	MINIME1	5408-C.K.C. NANCY TOMBLAINE
5	GILLET	MARION	F	2004	MINIME2	5505-ANCERVILLE-BAR LE DUC
6	LAURENT	ZOE	F	2004	MINIME2	5505-ANCERVILLE-BAR LE DUC
7	GUGGENBUHL	LOUIS	H	2004	MINIME2	5704 - KAYAK CLUB DE METZ
8	BIANCO	MAE	F	2004	MINIME2	6715-C.K.C. DE L'ILL SELESTAT
9	BOSTOEN	VALENTIN	H	2004	MINIME2	6715-C.K.C. DE L'ILL SELESTAT
10	JEMAI	SALIM	H	2005	MINIME1	6718 - ASCPA C.K. STRASBOURG
11	NICOT	AMELIE	F	2004	MINIME2	8802 - AS GERARDMER CANOE KAYAK
12	FRISON	NATHAN	H	2004	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
13	BOIVIN	JEAN-CHRISTOPHE	H	CTR GRAND EST - RESPONSABLE DE L'ACTION		
14	KEMPF	EMILIEN	H	CADRE SALARIE ABCK		
15	GUILLERET	AMAURIE	F	CADRE ATHLETE		

Le bilan de l'action

Nous avons réalisé un très bon stage à Bourg-Saint-Maurice en bénéficiant de bonnes conditions d'entraînement toute la semaine : météo clémente, bon niveau d'eau, encadrant en nombre suffisant, peu de groupes présents sur site à cette période. Le groupe de sportifs a été agréable à vivre. Volontaire et motivé, il a été à l'écoute sur l'eau et lors des séances d'entraînement. Grâce au bon niveau de navigation des sportifs, nous avons pu naviguer sur des niveaux d'eau relativement importants pour ce jeune public en début de semaine et réaliser un travail de qualité.

Durant l'action, l'accent a été mis sur un travail d'aisance en eau vive, lecture des mouvements d'eau, de la rivière et la notion d'engagement lors de descentes slalomées et séances de slalom sur le bassin de Bourg-Saint-Maurice. Un travail technique dans les portes a également été réalisé avec une séance de parcours longs / tiers de parcours. Il a permis aux sportifs sélectionnés pour les Francs cadets de juillet de prendre des repères et des marques sur le bassin avant la compétition.

D'un point de vue technique, le groupe possède un niveau de navigation relativement bon. Il a réalisé de nets progrès depuis l'an dernier et ce début d'année. Des conduites, des placements et des approches plus fines sont à travailler pour progresser, ainsi que la maîtrise des assiettes et en particulier de l'espace arrière du bateau. De notre concours d'encrages et de nos éducatifs à l'échauffement, on remarque qu'un certain nombre de sportifs maîtrise mal l'encrage arrière et les rotations sur soi-même en écarts ou en appels. De manière générale, pour réussir plus systématiquement les parcours, les sportifs doivent se mettre d'avantage en réflexion vis-à-vis de leur projet de navigation avant de se lancer dans les portes. Les protocoles d'échauffement et de récupération avant et après séances doivent être plus systématiquement mis en place à l'entraînement puis en compétition pour se préparer, récupérer et prévenir des blessures.

Pour le bon déroulement de ce stage, je remercie Emilien KEMPF et Amaurie GUILLERET pour leur soutien et leur engagement durant l'action. Je remercie également le club de Chalons pour le prêt de sa remorque à bateaux.

Pour la saison 2019, une action du même type est à reconduire.

L'Equipe Technique Régionale
Jean-Christophe BOIVIN et Emilien KEMPF