

COMPTE-RENDU STAGE U14 EAU VIVE Saint-Pierre-de-Bœuf (42) 18 au 22 février 2019

Les objectifs de stage

- Rassembler les meilleurs U14 Eau Vive de la région Grand-Est
- Progresser techniquement en eau vive (K1 & C1 slalom, K1 descente) et développer les qualités physiques des sportifs
- Accompagner les U14 dans leur projet sportif
- Créer une dynamique et une identité régionale Grand Est

Le planning

	LUNDI 18 FEVRIER	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
7H30	Départ Grand-Est	Reveil musculaire Footing 25mn	Reveil musculaire Footing 30mn	Reveil musculaire Footing 28mn	Reveil musculaire Footing 35mn
8H		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9H00				Topo protocole d'échauffement	
9H30		Séance technique par groupe et par secteur 3 groupes (Revision bases EV & gammes techniques)	Séances parcours longs 4 descentes Chronométrées & jugées (2 x 2 manches avec modifs entre les 2)	Echauffement collectif sur le lac	Séance aisance EV. Secteurs machine, vague américaine, vague à surf, seuil haut du bassin Groupe filles : séance C1 & K1 EV haut du bassin
10H				Séance technique par groupes et par secteurs (Révision bases techniques slalom)	
11H					
12H15	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13H30		Temps calme	Temps calme	Temps calme	Bilan de stage et retour en région
14H					
15H	Séance reprise eau vive Saint Pierre de Bœuf	G1 Séance descente 8 descentes bassin St Pierre	G2 Séance descente 8 descentes bassin St Pierre	1/3 parcours	
16H				(4 à 6 descentes)	
17H	Installation gîte	G2 Séance slalom géant 8 descentes	G1 Séance slalom géant 8 descentes		
18H					
19H	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20H	Présentation du programme de la semaine	Retour vidéo descente & slalom géant	Retour vidéo longs	Libre Rangement des chambres	

G1 : Romain, Antoine, Noé, Julien, Adrien, Cassandra, Marion, Colin

G2 : Chloé, Quentin M, Quentin D, Justine, Claire, Thibaut, Léo-Paul

Le public : 16 jeunes et 3 cadres

	Nom	Prénom	Sexe	Catégorie	Club
1	MORET	ROMAIN	H	MINIME2	1004-CLUB NAUTIQUE AUBOIS
2	CRAPART	NOE	H	MINIME1	5102-DORMANS CKEL
3	TASSOTTI	JULIEN	H	MINIME1	5102-DORMANS CKEL
4	FORCADETTE	MAXIME	H	MINIME2	5408-C.K.C. NANCY TOMBLAINE
5	BOUDIER	THIBAUT	H	MINIME2	5505-ANCERVILLE-BAR LE DUC
6	GALSTER	MARION	F	MINIME1	6715-C.K.C. DE L'ILL SELESTAT
7	COLIN	CLAIRE	F	MINIME2	6715-C.K.C. DE L'ILL SELESTAT
8	GUERNE	ANTOINE	H	MINIME1	6801-CADPA HUNINGUE
9	FLOCH	COLIN	H	BENJAMIN2	6801-CADPA HUNINGUE
10	NICOT	CHLOE	F	MINIME1	8802 - AS GERARDMER CANOE KAYAK
11	WAGNIER	KASSANDRA	F	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
12	HATON	JUSTINE	F	MINIME1	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
13	MAILLEFER	QUENTIN	H	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
14	CASSIN	LEO PAUL	H	MINIME1	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
15	DIERSTEIN	ADRIEN	H	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
16	DIERSTEIN	QUENTIN	H	MINIME2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
17	DEL REY	YOAN	H	CADRE	CADRE PROFESSIONNEL GESN
18	BAUDU	ETIENNE	H	CADRE	CTR GRAND EST
19	BOIVIN	JEAN-CHRISTOPHE	H	CADRE	CTR GRAND EST - RESPONSABLE DE L'ACTION

Les résultats des 1/3 de parcours

	Prénom	Descente 1			Descente 2			Descente 3			Descente 4			Descente 5			Descente 6		
1	Léo-Paul	01:04	2	01:06	00:59	0	00:59	00:55	2	00:57	01:07	2	01:09	00:53	2	00:55			
2	Thibaut	00:56	50	01:46	00:57	2	00:59	Dsl		Dsl	01:00	2	01:02						
3	Antoine	01:11	2	01:13	00:54	0	00:54	00:54	2	00:56	00:54	0	00:54	00:52	0	00:52	00:48	0	00:48
4	Julien	01:09	52	02:01	01:00	52	01:52	01:38	0	01:38	01:04	2	01:06	01:15	2	01:17	01:10	2	01:12
5	Kassandra	01:04	52	01:56	01:07	2	01:09	01:06	0	01:06	01:03	2	01:05	01:06	52	01:58			
6	Justine	01:10	52	02:02	00:58	50	01:48	Dsl		Dsl	01:25	0	01:25						
7	Chloé	00:59	2	01:01	01:18	6	01:24	/		/	00:59	0	00:59	01:00	0	01:00			
8	Marion	01:03	4	01:07	00:55	54	01:49	/		/	/		/	01:04	2	01:06			
9	Claire	01:31	0	01:31	01:00	4	01:04	01:30	2	01:32	01:12	0	01:12	01:01	0	01:01			
10	Quentin M	01:00	2	01:02	00:56	0	00:56	00:53	2	00:55	00:53	2	00:55						
11	Romain	00:53	6	00:59	00:57	2	00:59	00:49	52	01:41	00:52	52	01:44						
12	Collin	01:11	0	01:11	00:47	50	01:37	01:10	2	01:12	00:59	52	01:51						
13	Adrien	01:15	2	01:17	01:20	52	02:12	01:17	50	02:07	01:14	52	02:06						
14	Noé	01:00	2	01:02	00:59	0	00:59	00:54	4	00:58	00:53	2	00:55						
15	Quentin D	01:03	54	01:57	01:20	2	01:22	01:08	2	01:10	01:01	2	01:03						
16	Maxime	00:53	2	00:55	Abd		Abd	00:49	2	00:51	00:50	2	00:52	00:51	0	00:51			

Bilan de l'action

Le stage U14 Eau Vive de février s'est très bien déroulé. Durant ces cinq jours de stage, le groupe s'est vite trouvé et a été agréable à vivre. Les sportifs sont dans l'ensemble motivés et sérieux sur l'eau. Au cours de la semaine, chacun s'est investi dans la vie de groupe et les tâches collectives. Grâce aux bonnes conditions climatiques et aux températures extrêmement douces pour la période (entre 8 et 16°), nous avons bénéficié d'excellentes conditions d'entraînement et avons réalisé l'ensemble du programme que nous nous étions fixés.

Sur les entraînements et la navigation, le groupe composé de 16 jeunes et 3 cadres a permis de réaliser un travail de perfectionnement technique en eau vive de qualité, par petits groupes, en K1, C1 de slalom et K1 descente, sur un bassin quasi désert toute la semaine. Les apports techniques en séances ont été complétés par des analyses vidéo chaque jour.

Sur le niveau des sportifs, le groupe est relativement homogène. Une dynamique par embarcation a pu être mise en place grâce à la présence de 5 filles, 5 canoës et 6 kayaks garçons. Certains possèdent déjà une aisance en eau vive en K1 et C1 et un bagage technique relativement bons. Dans l'ensemble, ils sont à consolider pour la majorité des sportifs. Pour cela, il est nécessaire de multiplier les situations d'entraînement dans des conditions de véritable eau vive, en se mettant davantage en réflexion sur sa posture en bateau, la lecture des mouvements d'eau, le placement des appuis, l'utilisation des gîtes et des assiettes, la verticalité de la pagaie, le choix des trajectoires et la gestion des incidences, ...

Pour une petite partie de sportifs, les bases techniques en eau vive ne sont pas suffisamment maîtrisées : bacs, reprises, surfs, tenue des gîtes et des intérieurs, lecture des mouvements d'eau, gestion des incidences. L'esquimautage réflexe n'est pas acquis pour certains(es).

Sur la partie descente, dans l'ensemble, les sportifs ne sont pas à l'aise avec l'embarcation en eau vive faute de pratique. Avec l'esquimautage, l'embarcation est à travailler en vue du Championnat U14 Eau Vive Grand Est de Juin prochain.

Enfin, je remercie Yoan DEL REY et Etienne BAUDU pour leur action et leur engagement durant ce stage. Je remercie également les clubs de Sélestat, Dormans et de Châlons-en-Champagne pour le prêt des bateaux nécessaires pour nos séances de descente.

A vous retrouver prochainement sur l'eau ou au bord des bassins, nous vous souhaitons bonne navigation et bon entraînement à toutes et à tous.

L'équipe technique régionale

Jean-Christophe BOIVIN, Yoan DEL REY et Etienne BAUDU