

COMPTE-RENDU STAGE U14 EAU VIVE Saint-Pierre-de-Bœuf (42) 24 au 28 février 2020

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 24 FEVRIER	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
7H30	Départ Grand-Est	Reveil musculaire Footing 22mn	Reveil musculaire Footing 28mn	Reveil musculaire Footing 30mn	Reveil musculaire Footing 22mn
8H		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9H00		Echauffement collectif sur le lac	Topo construire son protocole d'échauffement	Séances parcours longs 4 manches Chronométrées & jugées avec prise vidéo	Restitution du gîte
9H30		Séance technique par groupes et par secteurs (Travail de gammes techniques) - 3 groupes	Quart de parcours en descendant (5 descentes) avec retours techniques et vidéo		Séance technique par groupes et par secteurs (C1 pour les garçons & aisance eau vive en K1
10H					
11H					
12H15	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13H30		Temps calme	Temps calme	Temps calme	Retour en région
14H	Installation gîte				
15H		Séance 1/3 de parcours (6 descentes) avec retours techniques et vidéo (profils descendeurs 4 descentes en tiers + 2 descentes en K1 ou C1 descente)	Séance technique par groupes et par secteurs (Travail de gammes techniques) - 3 groupes	Séance technique par groupes et par secteurs (Travail de gammes techniques) - 2 groupes	
16H	Séance reprise eau vive Saint Pierre de Bœuf par groupes et par secteurs				
17H					
18H	Courses		Retour vidéo	Retour vidéo & bilan de stage	
19H	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20H	Présentation du programme de stage	Retour vidéo	Topo programme U14 Grand Est 2020	Rangement des chambres	

Le public : 15 jeunes et 3 cadres

	Nom	Prénom	Sexe	Année	Catégorie	Club
1	GUERNE	ANTOINE	H	2006	MINIME 2	6801-CADPA HUNINGUE
2	PISCHEK	JAN GABIN	H	2006	MINIME 2	8802-AS GERARDMER CANOE KAYAK
3	CASSIN	LEO PAUL	H	2006	MINIME 2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
4	FLOCH	COLIN	H	2007	MINIME 1	6801-CADPA HUNINGUE
5	COSSIN	AURELIEN	H	2006	MINIME 2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
6	WALTZ	MATTHEO	H	2006	MINIME 2	6715-CKC DE L'ILL SELESTAT
7	BREUVART	CLEMENT	H	2006	MINIME 2	5708-CANOE KAYAK DE SARREBOURG
8	VIDONI	TEO	H	2006	MINIME 2	1004-CLUB NAUTIQUE AUBOIS
9	CRAPART	NOE	H	2006	MINIME 2	5102-DORMANS CKEL
10	TASSOTTI	JULIEN	H	2006	MINIME 2	5102-DORMANS CKEL
11	NICOT	CHLOE	F	2006	MINIME 2	8802-AS GERARDMER CANOE KAYAK
12	HATON	JUSTINE	F	2006	MINIME 2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
13	MUNCH	ANNA	F	2007	MINIME 1	6801-CADPA HUNINGUE
14	HATON	ANAÏS	F	2008	BENJAMIN 2	8803-GOLBEY EPINAL ST NABORD
15	MERANGER	SATINE	F	2006	MINIME 2	5505-ANCERVILLE-BAR LE DUC
16	TRAVERT	CLEMENT	H	CADRE SALARIE GESN		
17	BIAGUI	PIERRE	H	CADRE - ATHLETE ABCK		
18	BOIVIN	JEAN-CHRISTOPHE	H	CTR GRAND EST - RESPONSABLE DE L'ACTION		

Les résultats de la confrontation parcours longs

1	Prénom	Manche 1			Manche 2			Manche 3			Manche 4			Class			
		02:24	6	02:30	02:14	6	02:20	02:14	2	02:16	02:21	6	02:27	02:14	2	02:16	1
2	Aurélien	02:21	8	02:29	02:14	4	02:18	02:17	4	02:21	02:19	6	02:25	02:14	4	02:18	2
3	Jan-Gabin	02:17	2	02:19	02:23	2	02:25	02:22	2	02:24	02:39	2	02:41	02:17	2	02:19	3
4	Téo	02:14	6	02:20	02:14	56	03:10	02:10	50	03:00	02:17	52	03:09	02:14	6	02:20	4
5	Léo-Paul	02:23	6	02:29	02:17	6	02:23	02:20	4	02:24	02:26	4	02:30	02:17	6	02:23	5
6	Chloé	02:47	2	02:49	02:36	0	02:36	02:29	2	02:31	02:25	0	02:25	02:25	0	02:25	6
7	Colin	02:27	4	02:31	02:23	4	02:27	02:22	4	02:26	02:28	4	02:32	02:22	4	02:26	7
8	Noé	02:41	6	02:47	02:32	2	02:34	02:35	2	02:37		DNS		02:32	2	02:34	8
9	Justine	02:45	0	02:45	03:00	6	03:06	02:53	6	02:59	02:47	0	02:47	02:45	0	02:45	9
10	Julien	02:47	6	02:53	02:52	6	02:58	02:47	4	02:51		DNS		02:47	4	02:51	10
11	Clément	02:59	2	03:01		DNS			DNS			DNS		02:59	2	03:01	11
12	Anaïs	03:15	58	04:13	03:10	54	04:04	02:59	162	05:41	03:07	4	03:11	03:07	4	03:11	12
13	Anna	03:18	4	03:22	03:10	4	03:14		DNS			DNS		03:10	4	03:14	13
14	Mattéo	02:38	50	03:28	02:33	52	03:25	02:29	52	03:21	02:35	52	03:27	02:29	52	03:21	14
15	Satine	DSL		DSL		DNS			DNS			DNS			DNS		15

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. Les conditions climatiques hivernales ont été parfois difficiles en particulier lors de la séance de parcours longs, avec des températures ressenties en dessous de 4° et un vent froid de nord ouest relativement fort.

Peu de groupes étaient présents sur le bassin durant la semaine (Equipe junior du club de Solkan + juniors autrichiens, club de Sélestat, club de Nancy). Cela nous a permis de bénéficier de bonnes conditions d'entraînement et de réaliser l'ensemble du programme que nous nous étions fixés.

Sur les entraînements et la navigation, le groupe composé de 15 sportifs et 3 cadres a permis de réaliser un travail de perfectionnement technique en eau vive de qualité, par petits groupes, en K1 et C1

de slalom avec une séance de descente réalisée pour les profils descendeurs. 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, 4 canoës et 6 kayaks garçons capables de naviguer en eau vive également en C1 slalom. 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, ... L'esquimautage réflexe n'est pas acquis pour certains(es) et donc à travailler.

Sur la partie descente, les sportifs au profil descendeur : Chloé, Clément et Jan-Gabin sont à l'aise avec l'embarcation en eau vive en K1 et C1. Les trajectoires et le placement des appuis sont à travailler. Le temps et les conditions climatiques parfois difficiles ne nous ont pas permis de réaliser une deuxième séance de descente au cours de la semaine. Nous travaillerons davantage la descente lors du stage U14 EV d'avril à Metz.

Enfin, je remercie Clément TRAVERT et Pierre BIAGUI pour leur action et leur engagement durant ce stage. Je remercie également Madame GUERNE pour la préparation des pâtisseries et douceurs sucrées qui ont fait du bien au moral des troupes lors de nos repas.

A vous retrouver lors du stage U14 Eau Vive qui se déroulera à Metz du 14 au 18 avril prochain et 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, Clément TRAVERT, Pierre BIAGUI

