

COMPTE-RENDU – STAGE U14 EAU CALME – AOÛT 2020

Du 24 au 28 août 2020 à Épernay

Les objectifs de l'action

- Progresser techniquement et physiquement en course en ligne (monoplace et équipage)
- Constituer et sélectionner l'équipe régionale U14 Eau Calme Grand-Est pour le Championnat de France Minime de Course en Ligne 2020
- Créer une dynamique et une identité régionale « Grand Est » en Eau Calme

Le programme

	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
8h	Aller	RM 30'	RM 30'	RM 30'	
9h		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
10h	Début de stage - Accueil des sportifs et installation dans les chambres	MONO/BI Gammas (éducatifs gestuels & posture) 5*(2' Cadence basse / 2' EB1 / 30'' EB2) R=2'	EQUIPAGE K4/C4/C2D Échauffement prolongé avec 3*(1' sur un éducatif technique + 3' EB1) 4*10'' + 4*15'' r=2' ; R=5'	MONO/BI 6*(2' EB1+ / 1' cool / 3' EB1+ / 1' cool).	CONFRONTATION Échauffement en autonomie 200m en monoplace 200m en en équipage
11h					
12h					Chargement des remorques Bilan et fin du stage
13h	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
14h	TESTS K1/C1 : 1* 500m / 2*200m	ÉQUIPAGE K4/C4/C2H 4*10' EB1 ; R=2'	MONO/BI 4*(2' EB1 / 1' cool + 1' EB2 / 30'' EC) R=2'	ÉQUIPAGE 4*30''/45''/1' r=W ; R=4'	Retour
15h					
16h		Goûter	Goûter	Goûter	
17h		MONO/BI RÉGÉNÉRATION 30' EB technique	ÉQUIPAGE RÉGÉNÉRATION 30' EB technique	MONO/BI RÉGÉNÉRATION 30' EB technique	
18h					
19h		ATELIER CANOE			
20h	Repas	Repas	Repas	Repas	
21h	Briefing	Briefing	Briefing	Briefing	
22h					

Le public : 26 sportifs / 4 cadres

	Nom	Prénom	Catégorie	Sexe	Club
1	CHAZERAND	Anna	Minime 1	F	ASS. SPORTS DES CHEMINOTS DE MULHOUSE-RIEDISHEIM
2	MARGATHE	Giulia	Minime 2	F	ASS. SPORTS DES CHEMINOTS DE MULHOUSE-RIEDISHEIM
3	ROMAND	Amandine	Minime 1	F	ASS. SPORTS DES CHEMINOTS DE MULHOUSE-RIEDISHEIM
4	DELICOURT	Kyera	Minime 1	F	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK
5	DIDIER	Théo	Minime 2	H	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK
6	NICOT	Chloé	Minime 2	F	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK
7	SCHOEPFER WALTER	Dimitri	Minime 2	H	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK
8	LEBRUMANT	Savanah	Minime 1	F	APACH COLMAR HORBOURG-WIHR
9	OBRECHT	Alix	Minime 1	F	APACH COLMAR HORBOURG-WIHR
10	DORFFNER	Edmée	Minime 2	F	BRUCHE SPORT PASSION MOLSHEIM
11	CLERC	Noé	Minime 2	H	CANOE KAYAK CLUB SAINT MIHIEL
12	GOUJON	Arthur	Minime 2	H	CANOE KAYAK CLUB SAINT MIHIEL
13	PAILLER	NInon	Minime 2	F	CANOE KAYAK CLUB SAINT MIHIEL
14	VENET LUHMANN	Ange	Minime 1	H	CANOE KAYAK CLUB SAINT MIHIEL
15	CHERRIER	William	Minime 1	H	CANOË KAYAK DE SARREBOURG
16	COUTIN	Maxime	Minime 1	H	CANOE KAYAK MONDELANGE
17	NOE	Marie-Elise	Minime 2	F	CLUB NAUTIQUE AUBOIS
18	FRIDRICI	Sacha	Minime 2	H	KAYAK CLUB DE METZ
19	GARCIA	Robin	Minime 2	H	KAYAK CLUB DE METZ
20	LIMBACH	Matthias	Minime 2	H	KAYAK CLUB DE METZ
21	ROSIER	Remy	Minime 2	H	SILLERY CHAMPAGNE C.K.
22	BANZOUZI MASSENGO VAN THUYNE	Sherryl	Minime 2	F	STRASBOURG EAUX VIVES
23	LEONELLI	Eric	Minime 1	H	STRASBOURG EAUX VIVES
24	PLEIS	Paul	Minime 2	H	STRASBOURG EAUX VIVES
25	SCHRODA	Marie	Minime 2	F	STRASBOURG EAUX VIVES
26	TAUBNER	Rosa	Minime 2	F	STRASBOURG EAUX VIVES
27	ADAM	Pascal	H		Entraîneur - Strasbourg Eaux Vives
28	BAUDU	Etienne	H		Conseiller Technique Régional Grand-Est - R1 de l'action
29	LESAGE	Thomas	H		Conseiller Technique Fédéral Départemental - CDCK Ardennes
30	VAL	Pierrick	H		Entraîneur – Canoë Kayak Club Saint Mihiel



Tests chronométrés

• Lundi 24 août 2020

Nom	Prénom	Sexe	Club	Année	Catégorie	Emb.	500m	200m n°1	200m n°2	Meilleur 200m
NICOT	Chloé	F	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK	2006	Minime 2	C	<i>Erreur de chrono</i>	01:03,0	01:10,0	01:03,0
SCHRODA	Marie	F	STRASBOURG EAUX VIVES	2006	Minime 2	C	03:06,0	01:03,0	01:15,0	01:03,0
NOE	Marie-Elise	F	CLUB NAUTIQUE AUBOIS	2006	Minime 2	C	03:49,0	01:29,0	02:00,0	01:29,0
DELICOURT	Kyera	F	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK	2007	Minime 1	C	06:30,0	02:22,0	02:37,0	02:22,0

Nom	Prénom	Sexe	Club	Année	Catégorie	Emb.	500m	200m n°1	200m n°2	Meilleur 200m
FRIDRICI	Sacha	H	KAYAK CLUB DE METZ	2006	Minime 2	C	DNS	01:25,0	01:28,0	01:25,0
LIMBACH	Matthias	H	KAYAK CLUB DE METZ	2006	Minime 2	C	04:14,0	01:43,0	01:37,0	01:37,0
GARCIA	Robin	H	KAYAK CLUB DE METZ	2006	Minime 2	C	03:51,0	DNF	01:47,0	01:47,0

Nom	Prénom	Sexe	Club	Année	Catégorie	Emb.	500m	200m n°1	200m n°2	Meilleur 200m
PAILLER	Ninon	F	CANOË KAYAK CLUB SAINT MIHIEL	2006	Minime 2	K	<i>Erreur de chrono</i>	00:56,0	00:56,0	00:56,0
TAUBNER	Rosa	F	STRASBOURG EAUX VIVES	2006	Minime 2	K	02:27,0	00:57,0	00:58,0	00:57,0
MARGATHE	Giulia	F	ASS. SPORTS DES CHEMINOTS DE MULHOUSE-RIEDISHEIM	2006	Minime 2	K	02:43,0	01:01,0	01:02,0	01:01,0
DORFFNER	Edmée	F	BRUCHE SPORT PASSION MOLSHEIM	2006	Minime 2	K	02:44,0	01:03,0	01:03,0	01:03,0
BANZOUI MASSENGO VAN THUYNE	Sheryll	F	STRASBOURG EAUX VIVES	2006	Minime 2	K	02:50,0	01:03,0	01:04,0	01:03,0
LE BRUMANT	Savanah	F	ASSOCIATION SPORTIVE PLEIN AIR COLMAR HORBOURG-WIHR	2007	Minime 1	K	02:59,0	01:11,0	01:08,0	01:08,0
CHAZERAND	Anna	F	ASS. SPORTS DES CHEMINOTS DE MULHOUSE-RIEDISHEIM	2007	Minime 1	K	<i>Erreur de chrono</i>	01:10,0	01:11,0	01:10,0
ROMAND	Amandine	F	ASS. SPORTS DES CHEMINOTS DE MULHOUSE-RIEDISHEIM	2007	Minime 1	K	<i>Erreur de chrono</i>	01:22,0	01:21,0	01:21,0

Nom	Prénom	Sexe	Club	Année	Catégorie	Emb.	500m	200m n°1	200m n°2	Meilleur 200m
CLERC	Noé	H	CANOË KAYAK CLUB SAINT MIHIEL	2006	Minime 2	K	02:22,0	00:52,0	00:53,0	00:52,0
SCHOEPFER WALTER	Dimitri	H	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK	2006	Minime 2	K	02:24,0	00:53,0	00:53,0	00:53,0
DIDIER	Théo	H	ASSOCIATION SPORTIVE DE GERARDMER CANOË KAYAK	2006	Minime 2	K	02:26,0	00:54,0	00:58,0	00:54,0
PLEIS	Paul	H	STRASBOURG EAUX VIVES	2006	Minime 2	K	02:26,0	00:54,0	00:57,0	00:54,0
GOUJON	Arthur	H	CANOË KAYAK CLUB SAINT MIHIEL	2006	Minime 2	K	02:30,0	00:57,0	00:55,0	00:55,0
LEONELLI	Eric	H	STRASBOURG EAUX VIVES	2007	Minime 1	K	<i>Erreur de chrono</i>	00:58,0	00:57,0	00:57,0
CHERRIER	William	H	CANOË KAYAK DE SARREBOURG	2007	Minime 1	K	02:40,0	00:59,0	01:02,0	00:59,0
ROSIER	Remy	H	SILLERY CHAMPAGNE C.K.	2006	Minime 2	K	02:38,0	01:00,0	01:01,0	01:00,0
VENET LUHMANN	Ange	H	CANOË KAYAK CLUB SAINT MIHIEL	2007	Minime 1	K	02:39,0	01:02,0	01:02,0	01:02,0
COUTIN	Maxime	H	CANOË KAYAK MONDELANGE	2007	Minime 1	K	02:51,0	01:11,0	01:08,0	01:08,0

• Vendredi 28 août 2020

NOM(S) Prénom(s)	Catégorie	Temps 200m
LEBRUMANT Savanah	K1D M1 200m	01:07,0
ROMAND Amandine	K1D M1 200m	01:07,0
PAILLER Ninon	K1D M2 200m	00:57,0
DORFFNER Edmée	K1D M2 200m	00:59,0
MARGATHE Giulia / TAUBNER Rosa	K2D 200m	00:53,0
BANZOUI MASSENGO VAN THUYNE Sheryll / DORFFNER Edmée	K2D 200m	00:56,0
ROMAND Amandine / LEBRUMANT Savanah	K2D 200m	01:00,0
MARGATHE Giulia / TAUBNER Rosa / BANZOUI MASSENGO VAN THUYNE Sheryll / PAILLER Ninon	K4D 200m	00:53,0
LEONELLI Eric	K1H M1 200m	00:54,0
CHERRIER William	K1H M1 200m	00:58,0
COUTIN Maxime	K1H M1 200m	01:01,0
PLEIS Paul	K1H M2 200m	00:53,0
CLERC Noé / SCHOEPFER WALTER Dimitri	K2H 200m	00:51,0
ROSIER Rémy / GOUJON Arthur	K2H 200m	00:57,0
CLERC Noé / ROSIER Rémy / PLEIS Paul / SCHOEPFER WALTER Dimitri	K4 200m	00:47,0
GOUJON Arthur / CHERRIER William / LEONELLI Eric / COUTIN Maxime	K4 200m	00:52,0
DELICOURT Kyera	C1D M1 200m	01:48,0
CHAZERAND Anna	C1D M1 200m	01:51,0
NICOT Chloé	C1D M2 200m	01:03,0
NOE Marie-Elise	C1D M2 200m	01:31,0
DELICOURT Kyera / SCHRODA Marie	C2D 200m	01:07,0
CHAZERAND Anna / SCHRODA Marie / NOE Marie-Elise / NICOT Chloé	C4D 200m	00:58,0
VENET LUHMANN Ange	C1H M1 200m	02:07,0
DIDIER Théo	C1H M2 200m	01:13,0
LIMBACH Matthias	C1H M2 200m	01:26,0
GARCIA Robin / FRIDRICI Sacha (C1 CAPS)	C2H 200m	01:09,0
GARCIA Robin / FRIDRICI Sacha (C2 Fast Elio)	C2H 200m	01:11,0
GARCIA Robin / DIDIER Théo / LIMBACH Matthias / FRIDRICI Sacha	C4H 200m	00:57,0

Le bilan de l'action

Le stage U14 Eau Calme s'est très bien déroulé. Il a réuni 26 sportifs issus de 11 clubs du Grand-Est : 13 filles (5 Minimes 1 / 8 Minimes 2) et 13 garçons (4 Minimes 1 / 9 Minimes 2).

En raison de la crise sanitaire et notamment de l'annulation du test U14 EC Zone Lorraine programmé le 21 mars 2020 à Nancy, les sportifs ont été sélectionnés par l'Équipe Technique Régionale sur la base des retours d'informations des cadres des différents clubs (prise en compte de la disponibilité et de la motivation pour le stage et le Championnat de France, ainsi que des temps réalisés sur les distances de 200m et 2000m en bateau et de 3000m en course à pied).

Nous étions hébergés au camping municipal, situé à proximité immédiate du club d'Épernay et du point d'embarquement sur la Marne. La qualité du site ainsi que les bonnes conditions climatiques tout au long de la semaine, nous ont permis de mettre en œuvre l'ensemble du programme d'entraînement. Nous avons partagé le plan d'eau avec l'Équipe Régionale U14 de Normandie, également en stage de préparation pour le Championnat de France.

Le groupe était très agréable, autonome et volontaire pour l'ensemble des activités proposées. Sur la base des tests (500m et 200m en monoplace) réalisés dès le lundi après-midi, nous avons constitué des groupes et des équipages homogènes. Notre programme de stage s'est articulé autour d'un réveil musculaire en course à pied, de 3 séances par jour en monoplace ou en équipage, dont 1 séance axée sur la récupération. Au cours de la semaine, nous avons travaillé les différentes embarcations avec des exercices de coordination, d'équilibre et de synchronisation à différentes vitesses.

Dans l'optique du Championnat de France Minime de Course en Ligne, nous avons mis en place une séance chronométrée sur 200m en confrontation avec l'équipe régionale de Normandie. Les sportifs ont été alignés dans les différents bateaux envisagés pour le Championnat de France. Les temps réalisés démontrent des progrès depuis le début de la semaine. On constate néanmoins des problèmes de coordination et de synchronisation en équipage à haute vitesse qu'il faudra régler pour être performant le jour J. Il convient de poursuivre la préparation sur la distance de 200m dans le cadre des entraînements en club.

A l'issue de ces cinq jours de stage, l'Équipe Régionale U14 Eau Calme 2020 a été constituée avec pour objectif de présenter la meilleure équipe possible pour défendre les couleurs de la région Grand-Est lors du Championnat de France Minime de Course en Ligne et d'aligner des bateaux compétitifs. Vous trouverez en annexe de ce compte-rendu, la liste des 25 sportifs sélectionnés ainsi que la composition des monoplaces et équipages.

Pour terminer, je remercie vivement Pascal ADAM, Thomas LESAGE et Pierrick VAL pour leur investissement pendant le stage. Merci également à Pierre AUBERTIN, Jean-Christophe BOIVIN, Jean-Pierre LATIMIER et Antoine ROUX et les jeunes du Pôle Espoir pour leur soutien technique et logistique indispensable à l'organisation du stage (préparation, acheminement et rangement du matériel).

Merci aux clubs de Strasbourg Eaux Vives et de Saint-Mihiel pour le prêt de bateaux d'équipage.

Je remercie enfin le club d'Épernay pour la qualité de leur accueil.

A vous retrouver prochainement, nous vous souhaitons une bonne bonne préparation pour le Championnat de France de Course en Ligne à Mantes-la-Jolie du 11 au 13 septembre 2020.

L'équipe d'encadrement reste à la disposition des sportifs et des entraîneurs pour apporter un regard individuel et plus précis.

Etienne BAUDU,
Conseiller Technique Régional