

Compte-rendu d'activités 2023

Pôle Espoir Sprint Nancy

Pierre AUBERTIN et Laura RUIZ

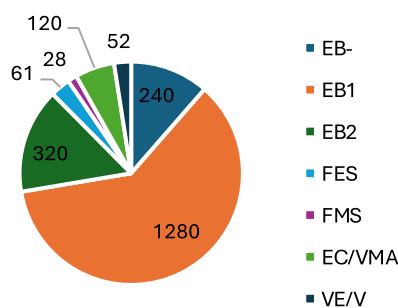
Effectif

2022-2023						2023-2024					
	Prénom	NOM	Club	Embarcation	CREPS		Prénom	NOM	Club	Embarcation	CREPS
1	Tom	DURAND	EC Decize	Canoë	Interne	1	Tom	DURAND	EC Decize	Canoë	Interne
2	Sacha	FRIDRICI	KC Metz	Canoë	Interne	2	Sacha	FRIDRICI	SN Besançon	Canoë	Interne
3	Robin	GARCIA	KC Metz	Canoë	Interne	3	Robin	GARCIA	EC Decize	Canoë	Interne
4	Chloé	NICOT	AS Gérardmer CK	Canoë	Interne	4	Chloé	NICOT	AS Gérardmer CK	Canoë	Interne
5	Liam	O DUILL	Boulogne CK	Canoë	Interne	5	Liam	O DUILL	Boulogne CK	Canoë	Interne
6	Ninon	PAILLER	CKC Saint-Mihiel	Kayak	Interne	6	Ninon	PAILLER	CKC Saint-Mihiel	Kayak	Interne
7	Hugo	AUBERTIN	ASPTT Dijon	Kayak	Interne	7	Hugo	AUBERTIN	ASPTT Dijon	Kayak	Interne
8	Marion	RUMINSKI	CKP Sedanais	Kayak	Interne	8	Lisa	RUIZ	EC Decize	Canoë	Externe
9	Lunna	SAUVAGE	Boulogne CK	Canoë	Interne	9	Lisa	DAGOUEAU	EC Decize	Canoë	Interne
10	Loélie	WAEKENS	Boulogne CK	Canoë	Interne	10	Nina	FRIDRICI	SN Besançon	Canoë	Interne

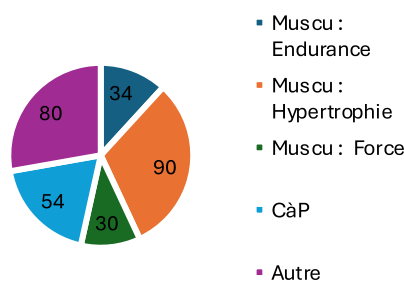
Chiffres clés

- 10 sportifs sur la saison 2022-2023 (5 filles / 5 garçons)
- 10 sportifs sur la saison 2023-2024 (5 filles / 5 garçons)
- 23 jours d'actions en lien avec le programme du Pôle Espoir Sprint
- 10 jours de regroupement interpole/clubs.
- 180 jours (hors week-end) passés à Nancy au sein de la structure
- 603 heures d'entraînement réalisées au sein de la structure
- 100% de réussite scolaire (année scolaire 2022-2023)
- 2 sportifs sélectionnés en équipe de France U18 et engagés sur le programme d'action international U18.
- 7 sportifs sélectionnés et engagés sur la régates internationale des Olympic Hopes du 7 au 10 septembre 2023 à Poznan.
- 9 médailles obtenues par 3 sportives à la régates internationale des Olympic Hopes

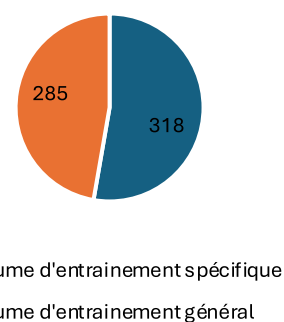
Répartition du nombre de km en fonction de l'intensité en bateau



Répartition du temps d'entraînement général (en heure)



Répartition du volume total d'entraînement (en heure)



EB-	EB1	EB2	FES	FMS	EC/VMA	VE/V	TOTAL	FE	FP	FM	CàP	Autre	VES	VEG	VTE
240	1280	320	61	28	120	52	2101	34	90	30	54	80	318	285	603

Programme d'actions

Le programme instauré par le Pôle Espoir Sprint a pour principal objectif d'optimiser la préparation des athlètes en vue des principales échéances sportives de la saison. La saison 2023 a été marquée par deux grands axes : d'une part, la préparation des athlètes pour les épreuves de sélection nationale, et d'autre part, leur préparation en vue des compétitions internationales en cas de sélection dans l'équipe de France ou des compétitions nationales.

En 2023, quatre actions du programme U18 Course en Ligne ont été organisées en collaboration avec le Pôle Espoir Sprint, totalisant 23 jours d'activités.

Par ailleurs, plusieurs regroupements ont eu lieu à Nancy, réunissant les athlètes de l'ASL Grand Arras et du Pôle Espoir de Dijon. Ces regroupements ont pour objectif de stimuler la compétitivité entre les sportifs, encourager les échanges et tirer parti du nombre élevé de participants pour organiser des séances d'entraînement en équipage.

Actions U18 Course en ligne

INTITULÉ DE L'ACTION	DATES	LIEU	PUBLIC CONCERNÉ	EFFECTIF	REMARQUES
STAGE COLLECTIF ESPOIR RÉGIONAL U18 SPRINT - HIVER	Du 11 au 18 février 2023	Grau du Roi	Collectif Espoir Régional : licenciés U18, sportifs en liste ministérielle Espoir ou Relève et sportifs inscrits en structure PPF, sportifs sélectionnés par les CTR et l'ETR, sportifs à potentiel ayant vocation à devenir des sportifs de haut niveau	13 sportifs : 4 filles et 9 garçons. 3 cadres.	Stage interpole (PE VSM / PE Dijon / PE Nancy + Intégration de sportifs régionaux U18/U23)
STAGE COLLECTIF ESPOIR RÉGIONAL U18 SPRINT - PRINTEMPS	Du 10 au 14 avril 2023	Vaires-sur-Marne		10 sportifs : 4 filles et 6 garçons. 3 cadres.	Stage interpole (PE VSM / PE Nancy + Intégration de sportifs régionaux U23 du Pôle Développement)
STAGE COLLECTIF ESPOIR RÉGIONAL U18 SPRINT - RÉGATE INTERNATIONALE DE DECIZE	Du 23 au 25 juin 2023	Decize		10 sportifs : 4 filles et 6 garçons. 3 cadres.	Intégration de sportifs régionaux U18/U23. Action commune avec le collectif U14.
STAGE COLLECTIF ESPOIR RÉGIONAL U18 SPRINT - ÉTÉ	Du 07 au 13 août 2023	Marcillac-la-Croisille		16 sportifs : 8 filles et 8 garçons. 3 cadres.	Intégration de sportifs régionaux U15/U18/U23 = 1 sportif extérieur Mutualisation avec SEV.

Actions spécifiques du Pôle Espoir Sprint

INTITULÉ DE L'ACTION	DATES	LIEU	EFFECTIF	REMARQUES
Stage interpole de ski de fond	Du 02 au 06 janvier 2023 janvier	Prémanon	10 sportifs du Pôle Espoir Sprint	Stage initialement prévu en commun avec le Pôle Espoir de Dijon. Annulé par manque de neige
Journées d'entraînement de ski de fond	21 et 28 janvier 2023	La Bresse	10 sportifs du Pôle Espoir Sprint	Sorties à la journée.
Tests de Mars	Du 17 au 18 mars 2023	Vaires-sur-Marne	10 sportifs du Pôle Espoir Sprint	Déplacement organisé par le Pôle Espoir puis prise en charge de l'hébergement par les clubs. Accompagnement sportif de l'entraîneur sur place.
Temps d'identification national	Du 20 au 23 avril 2023	Vaires-sur-Marne	10 sportifs du Pôle Espoir Sprint	
Regroupement d'entraînement ASL	Du 05 au 09 juin 2023	Nancy	10 sportifs du Pôle Espoir Sprint et 5 sportifs de l'ASL	Semaine de regroupement avec les sportifs de l'ASL afin de créer de l'émulation et des échanges à l'entraînement.
Régate du Pas-de-Calais	Du 03 au 05 novembre 2023	Arras	10 sportifs du Pôle Espoir Sprint	Annulé : manque de participants
Regroupement d'entraînement Pôle Espoir de Dijon	Du 22 au 24 novembre 2023	Nancy	10 sportifs du Pôle Espoir Sprint et 8 sportifs du Pôle Espoirs de Dijon	Quelques jours d'entraînement en commun avec le Pôle Espoir de Dijon afin de partager des séances d'équipage et créer des liens entre les sportifs.

Résultats sportifs

Jeux Européens - Du 21 au 24 juin 2023 à Cracovie (Pologne)

NOM / Prénom	Club	Embarcation	Catégorie	200m
NICOT Chloé	Gérardmer	Canoë	Senior	9 ^{ème} FA en C2 Mixte

Championnats de France de Sprint - Du 12 au 16 juillet 2023 POSES

NOM / Prénom	Club	Embarcation	Catégorie	500m	200m
FRIDRICI Sacha	Metz	Canoë	U17-Junior 1	6 ^{ème} FA C1	7 ^{ème} FA C1
GARCIA Robin	Metz	Canoë	U17-Junior 1	7 ^{ème} FA C1	3 ^{ème} FA C1
ODUILL Liam	Boulogne-sur-Mer	Canoë	U17-Junior 1	5 ^{ème} FB C1	2 ^{ème} FB C1
DURAND Tom	Decize	Canoë	U16-Cadet 2	1 ^{er} FA C1	1 ^{er} FA C1
NICOT Chloé	Gérardmer	Canoë	U17-Junior 1	1 ^{er} FA C1	1 ^{er} FA C1
RUIZ Lisa	Decize	Canoë	U16-Cadet 2	3 ^{ème} FA C1	5 ^{ème} FA C1
DAGOUEAU Lisa	Decize	Canoë	U15-Cadet 1	1 ^{ère} FA C1	3 ^{ème} FA C1
FRIDRICI Nina	Metz	Canoë	U15-Cadet 1	3 ^{ème} FB C1	
PAILLER Ninon	Saint-Mihiel	Kayak	U17-Junior 1	1 ^{ère} FB K1	8 ^{ème} FA K1
AUBERTIN Hugo	Dijon	Kayak	U17-Junior 1	3 ^{ème} FA K1	3 ^{ème} FA K1

Championnats du Monde U18-U23 - Du 5 au 9 juillet 2023 à Auronzo (Italie)

NOM / Prénom	Club	Embarcation	Catégorie	500m	200m
NICOT Chloé	Gérardmer	Canoë	U18	5 ^{ème} FA C1 5 ^{ème} FA C2 Mixte	6 ^{ème} FA C1
AUBERTIN Hugo	Dijon	Kayak	U18	5 ^{ème} FB K2	

Championnats d'Europe U18-U23 - Du 27 au 30 juillet 2023 à Montemor-O-Velho (Portugal)

NOM / Prénom	Club	Embarcation	Catégorie	500m	200m
NICOT Chloé	Gérardmer	Canoë	U18	4 ^{ème} FA C1	6 ^{ème} FA C1
AUBERTIN Hugo	Dijon	Kayak	U18	9 ^{ème} FB K2	

Coupe du Monde - Du 30 août au 1^{er} septembre 2023 à Vaires-sur-Marne

NOM / Prénom	Club	Embarcation	Catégorie	200m
NICOT Chloé	Gérardmer	Canoë	Senior	6 ^{ème} en ¼ de finale C1

Régate Internationale « Olympic Hopes » - Du 7 au 10 Septembre 2023 à Poznan (Pologne)

NOM / Prénom	Club	Embarcation	Catégorie	500m	200m	1000m
FRIDRICI Sacha	Metz	Canoë	U17-Junior 1	6 ^{ème} SF C2		9 ^{ème} FB C1 4 ^{ème} SF C2
GARCIA Robin	Metz	Canoë	U17-Junior 1	6 ^{ème} SF C2	7 ^{ème} FB C1	4 ^{ème} SF C2
DURAND Tom	Decize	Canoë	U16-Cadet 2	4 ^{ème} FB C2	2 ^{ème} FB C2	6 ^{ème} FB C1
NICOT Chloé	Gérardmer	Canoë	U17-Junior 1	3 ^{ème} FA C1 2 ^{ème} FA C2 3 ^{ème} FA C4	2 ^{ème} FA C1 2 ^{ème} FA C2	2 ^{ème} FA C2
RUIZ Lisa	Decize	Canoë	U16-Cadet 2		4 ^{ème} FA C2 3 ^{ème} FA C4	
DAGOUEAU Lisa	Decize	Canoë	U15-Cadet 1	3 ^{ème} FA C4	4 ^{ème} FA C2 3 ^{ème} FA C4	
AUBERTIN Hugo	Dijon	Kayak	U17-Junior 1	6 ^{ème} FB K1 4 ^{ème} FB K4	9 ^{ème} FA K4	5 ^{ème} FB K2

Actions et missions réalisées en 2023 – Pierre AUBERTIN

ENTRAINEUR – Pôle Espoir de Canoë-Kayak Sprint Nancy

POLE ESPOIR

- Entraînement et accompagnement sportif et social des athlètes du Pôle Espoir Sprint Nancy tout au long de la saison (180 jours)
- Conception et élaboration des séances et du planning d'entraînement
- Gestion de la charge d'entraînement et suivi de l'entraînement avec l'application « Optitrainer »
- Encadrement des séances d'entraînement en canoë-kayak et autres activités (course à pied, musculation, natation, etc.)
- Elaboration et coordination du programme sportif du Pôle Espoir Sprint (16 jours)
- Échanges entre le CREPS et le Pôle Espoir (vie scolaire, vie interne, service médical, DSHN)
- Participation aux différentes réunions et événements du CREPS à l'intention des entraîneurs de pôle

MISSIONS RÉGIONALES

- Elaboration du programme sportif régional U18 Course en ligne
- Coordination du programme sportif régional U18 Course en ligne (23 jours)
- Participation à l'élaboration du Programme 14 Course en ligne
- Encadrement des actions sportives U14 Course en ligne (19 jours)
- Participation à l'organisation des tests PASS (1 jour)
- Participation aux réunions et formations de l'ETR (3 jours)
- Organisation des tests d'entraînement U14 Course en ligne - Zone Lorraine (1 jour)

FORMATION

- Accompagnement en tant que tuteur de Laura RUIZ, stagiaire en formation DEJEPS Perfectionnement sportif - Canoë-kayak et DA en eau calme.
- Accompagnement en tant que tuteur de Clément AUBERTIN, stagiaire en formation Master 2 STAPS Entraînement Sportif.
- Formation en Master 2 « Méthodologie et ingénierie de la préparation à la performance et expertise » à l'Université de Lorraine depuis septembre 2023

MISSIONS NATIONALES

- Intervention comme entraîneur auprès des équipes de France U18-U23 sprint (16 jours)
- Référent des Canoës Dames U18-U23
- Participation aux différents stages nationaux et aux Championnats du Monde et d'Europe U18-U23

AUTRES

- Intendance et entretien du bâtiment du Pôle Performance de Nancy
- Entretien, gestion et réparation du matériel régional au sein du Pôle Performance de Nancy
- Entretien et gestion du matériel de la FFCKSP au sein du Pôle Performance de Nancy
- Entretien du véhicule du CRCK

Actions et missions réalisées en 2023 – Laura RUIZ

ENTRAINEURE – Pôle Espoir de Canoë-Kayak Sprint Nancy

POLE ESPOIR

- Entraînement et accompagnement sportif et social des athlètes du Pôle Espoir Sprint Nancy tout au long de la saison
- Encadrement des séances d'entraînement en canoë-kayak et autres activités (course à pied, musculation, natation, etc.)

MISSIONS RÉGIONALES

- Encadrement des actions sportives U18 Course en ligne (20 jours)
- Encadrement des actions sportives U14 Course en ligne (5 jours)
- Participation à l'organisation des tests PASS (1 jour)
- Participation aux réunions et formations de l'ETR (2 jours)

FORMATION

- Formation DEJEPS Perfectionnement sportif - Canoë-kayak et DA en eau calme (CREPS de Toulouse)