

Affaire suivie par :

Frédéric SAULNIER

Mail : saulnier.fred@gmail.com

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional kayak-polo – Février 2016

Date : du 8 au 12 février 2016

Lieu : Condé/Vire (50)

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
SAULNIER Frédéric	Réfèrent (ASEV Condé/Vire)
DAUVIN Frédéric	Appoint (CC Avranches)

Liste des stagiaires :

	NOM	Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	LECOT	Emilien	Cadet 1	ASEV CK	50
2	HERVIEU	Théo	Cadet 2	ASEV CK	
3	DERRIEN	Nicolas	Cadet 1	ASEV CK	
4	MORIN	Baptiste	Cadet 1	CCA	
5	GUITTARD	Duncan	Cadet 1	CCA	
6	COREE	Laurine	Minime 1	CCA	
7	LEMASLE	Clotilde	Cadet 2	CCA	
8	ROBERT	Marion	Cadet 2	CCA	
9	BLANDIN	Nathan	Cadet 1	CCA	
10	INGOUF	Alric	Cadet 1	CCA	
11	DAUVIN	Hugo	Cadet 1	CCA	
12	LEGENDRE	Maxime	Minime 1	CCA	
13	LEBARBIER	Mathéo	Cadet 2	CCA	
14	CHENU	Hugo	Minime 2	KCTH	14
15	BOSSIERE	Léo	Minime 2	KCTH	

Thématiques abordées :

- ✓ *Le kayak polo : technique de passe et de shoot, schémas tactiques attaque/défense*
- ✓ *L'arbitrage et les règles*
- ✓ *La technique bateau : gestuelle et conduite du bateau*
- ✓ *La diététique, sentir son corps pour pagayer efficacement*
- ✓ *Le Parcours de l'Excellence Sportive, le DRE et le haut niveau*

Thématiques abordées :

- ✓ *Pratique de différentes disciplines du Canoë-kayak :*
 - *Kayak polo*
 - *Bateau directeur*
 - *Slalom*
- ✓ *Apport théorique :*
 - *Visionnage de schémas tactiques au tableau (attaques et défenses)*
 - *Explication de l'arbitrage et du règlement, mise en pratique sur du jeu*
 - *Transmission de l'appui*
- ✓ *Séances en salle :*
 - *Renforcement musculaire (circuit gainage + circuit sangle de suspension)*
 - *Sport Co gymnase de Condé/vire*
 - *Séances étirement*

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Apport de connaissance tactique (révision pour certains) Cohésion entre les jeunes des différents clubs, adaptation aux différents niveaux de jeux du groupe. Gîte correct. Pratique de différents supports : slalom et Wavehooper sur la Vire en crue Bonne quantité de nourriture. Cadre agréable	Qualité de la nourriture bien mais sans plus. Manque de mixité de club : 10 d'Avranches, 2 de Thury-Harcourt, 3 de Condé/Vire. Réveil trop tôt.

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
<p>Bonne ambiance avec les jeunes, un groupe peu nombreux donc moins de police à faire. Avec 2 cadres ce nombre de participant a également permis d'individualiser les retours techniques et tactiques. Possibilité d'utiliser le plan d'eau calme pour travailler la technique bateau, de même pour la gestuelle et technique pagaie avec les bateaux directeurs. Bon écoute du groupe sur les séances. Bonne résistance des jeunes face aux conditions météo assez fraîches : fort vent en début de semaine, grosses précipitations en milieu de semaine, et températures hivernales.</p>	<p>Hygiène de vie : paquet de chips et de bonbons en quantité retrouvés dans les chambres. Pour certains, manque de respect envers les autres stagiaires notamment sur les temps de repos (sieste, coucher). Manque d'autonomie de certains stagiaires. Difficulté à respecter les horaires. Manque de vision de jeux : prise d'infos. Travail en salle de sport-co révélateur de beaucoup de lacunes : dissociation haut du corps/bas du corps, difficulté à lancer pour fixer puis redonner, manque de prise d'information.</p>

Programme du stage :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h - 8h30		Réveil Musculaire	Réveil Musculaire	Réveil Musculaire	Rangement + Petit Déjeuner
8h30 - 9h30		Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	
10h - 12h	Début du stage 12h	G1 : Bateau Directeur G2+G3 : Polo	G2 : Bateau Directeur G1+G3 : Polo	G3 : Bateau directeur G1+G2 : Polo	Tournoi match aller
12h - 14h	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
14h - 16h	Kayak polo : travail de passe + jeux à thème	G2 : Eau-Vive G1+G3 : Polo	G1+G2+G3 : polo Mise en place des schémas + vidéo	G3 : Eau Vive G1 + G2 : Polo	Tournoi matchs retours
16h - 16h30	Gouter	Gouter	Gouter	Gouter	Fin du stage 16h
16h30 - 18h30	Gymnase : travail de prise d'intervalle + sport-co	Renforcement Musculaire : circuit TRX + circuit Gainage	Séance étirement	Sport-Co Gymnase	
19h30 - 20h30	Diner	Diner	Diner	Diner	
21h - 22h	Théorie Défense +jeux	Théorie Attaque + jeux	Retour vidéo, jeux	Théorie arbitrage + jeux	

Informations diverses :

Appréciation sur le groupe des athlètes :

Le groupe était agréable, plus ou moins motivé où régnait une bonne ambiance. Le niveau des jeunes en kayak-polo ainsi qu'en PPG était hétérogène : certains débutaient le kayak polo et d'autres avaient déjà participé aux tests PES. Les stagiaires débutant ont montré une belle évolution sur la semaine. Les plus confirmés ont su être moteur et aider les plus débutants.

Appréciation sur le site :

Le site de Condé-sur-Vire est un lieu très adapté grâce à sa proximité aux bassins, à son bassin de slalom, à son grand plan d'eau pour faire de la technique bateau pure. Malgré la crue le bassin de kayak polo a toujours été praticable. Le cadre est aussi très agréable et permet aux jeunes de se retrouver dans un environnement rural pour pratiquer la canoë-kayak et d'autres activités de groupe en extérieur. Le chemin de halage permet aussi une pratique facile et sans risque de la course à pied. Le coût de l'hébergement reste intéressant.

Appréciation sur la logistique :

La mise en route s'est bien passée, avec deux cadres toute la semaine, les 15 jeunes se sont sentis suivis et intégrés au groupe. Toutes les activités ont été faites en groupe et tout le monde a trouvé sa place. Le réveil musculaire (5 à 10 minutes) du matin a été bien assimilé par les jeunes. Les deux heures de navigation le matin et les 2h de kayak polo l'après-midi ont permis de passer beaucoup de temps sur l'eau. Le reste du temps a été optimisé par de la mise en situation en salle, de la théorie sur les schémas, du renforcement musculaire et des étirements.

L'hébergement est adapté avec des équipements faciles d'accès faits pour les collectivités (lave-vaisselle, grands frigos, réchauffes plats etc...). La nourriture prise à la cuisine centrale était assez adaptée pour des jeunes sportifs même si la qualité laisse tout de même à désirer. Il y a possibilité, pour les prochains stages à Condé, de passer par un traiteur à Condé/vire les coûts ne sont que d'un euro plus cher par repas.

