

Affaire suivie par :

Thiboust Benjamin
 2 route du hameau hue
 14690 Pont d'Ouilly
 Tél : 06.85.15.32.32
 Mail : benjamin.thiboust@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional Slalom - Pont d'Ouilly

Date : du samedi 19 au dimanche 20 novembre 2016

Lieu : Pont d'Ouilly.

Objectifs :

- Travail sur les points faibles technique
- Travail sur la préparation de séance
 Distinction entre le savoir être et le savoir faire
- Diagnostique technique et physique des athlètes

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Retours vidéo et chronos
- ✓ Analyse et travail sur table avant chacune de séances
- ✓ Volume de séances

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
Thiboust Benjamin	Cadre ETR – Pont d'Ouilly
Bouquier Louis	Bénévole - Caen

Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	MOUILLARD Dorine	C	Beaumont	27
2	DOUCHE Clémence	C	Beaumont	27
3	ANGOT Quentin	J	Beaumont	27
4	CANDIEU Nicolas	J	Beaumont	27
5	HAMEL Clément	C	Beaumont	27
6	PERRIO Gaspard	J	Caen	14
7	LEMOIGNE Léo	J	Caen	14
8	FONT Clément	J	Caen	14
9	COZETTE Enzo	J	Caen	14
10	AUSSANT Matthieu	J	Pont d'Ouilly	14

11	VILLAUME Nicolas	C	Pont d'Ouilly	14
12	GUYOMARC'H Loan	M	Pont d'Ouilly	14
13	DURAND Téo	M	Pont d'Ouilly	14
14	DORCHAT Vincent	M	Pont d'Ouilly	14
15	BOURLET Dante	C	VDR	27
16	BINARD Albertine	C	VDR	27

Programme réalisé :

	Samedi 19	Dimanche 20
Matin	9h30 Accueil au gîte de la Potiche 9h45 Présentation du stage 10h15 Séance 1 bateau Simulation de Course 4 manches + 2manches 13h Déjeuner à la Potiche + installation dans le gîte	7h30 Réveil Musculaire CO Orient show 8h30 Petit Dej 9h15 Préparation séance 4 10h Séance 4 bateau 3x (4 x 2'(1')) 12h30: Déjeuner
Après midi	14h : Retours vidéo séance 1 15h15 : Préparation séance 2 15h45 Séance 2 bateau G1 : Aisance Eaux Vives G2 : Séance physique 8 x 5' (1') 18h30 Séance 3 Renforcement musculaire abdominaux	13h30: Rangement et Ménage 14h Préparation séance 5 14h30 Séance bateau 5 technique 16h30 Bilan + goûter 17h Fin du stage
Soirée	20h Diner 21h Présentation saison 2016-2017	

Résultats Simulation de course :

	M1	M2	M3	M4
Nicolas K1	01:27:38	01:25:17	01:22:70 (+2)	01:24:55
Quentin K1	01:25:16	1:26:03 (+100)	1:21:67 (+2)	01:24:53
Enzo K1	1:24:02 (+2)	1:22:91 (+4)	1:20:57 (+4)	01:23:09
Clément Font K1	01:24:07	01:22:58	01:21:28	1:23:66 (+2)
Clément K1	1:37:01 (+2)	1:32:81 (+2)	1:29:35 (+4)	1:31:84 (+2)
Dante K1	1:45:17 (+2)	01:50:43	01:41:32	1:41:90 (+2)
Gaspard C1	01:30:57	1:26:90 (+2)	1:32:32 (+2)	01:27:00
Matthieu K1	1:27:54 (+2)	1:30 (+2)	1:26:01 (+2)	01:27:00
Téo K1	01:37:59	1:40 (+2)	1:36:04 (+2)	1:39:13 (+6)
Loan K1	1:50:59 (+56)	2'05 (+2)	01:53:00	1:50:59 (+2)
Albertine K1	2:34 (+56)	2:05 (+2)	01:54:00 (+2)	2:17:31 (+4)
Nicolas K1	01:48:59 (+54)	01:51:00	1:48:45 (+2)	01:48:31 (+2)
Vincent K1	2:39:59 (+56)	2:28:23 (+10)	2:12:20 (+2)	02:27:54
Clémence C1	2:02 (+6)	2:01:50 (+4)	02:02:29	2:01:26 (+4)
Dorine K1	02:16:57	2:07 (+2)	01:56:00	1:58:59 (+4)
Léo C1	1:27 (+2)	01:21:32	1:22:01 (+2)	01:23:59

	M5	M6
Léo + Gaspard C2	1:22:34 (+2)	01:22
Nicolas + Quentin C2	1:44:10 (+4)	1:46 (+2)
Enzo + Clément C2	2:03 (+6)	1:59 (+8)
Loan + Téo C2	02:13:20	
Clément C1	1:52 (+2)	01:49
Dante C1	2:10:57 (+2)	2:03 (+2)
Matthieu C1	01:57	01:53
Albertine C1	02:08	02:06
Nico	2:32 (+4)	2:30 (+2)
Vincent	2:48 (+6)	
Clémence K1	2:10 (+4)	2:04 (+2)
Dorine C1	2:44 (+2)	02:21

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Activités différentes sur le we (Bateaux (physique et technique), renforcement musculaire, réveil musculaire sous forme de co...)	Qualité et Quantité de la restauration
Possibilité de naviguer dans plusieurs embarcations	Manque d'eaux vives
Gîte proche du bassin	
Séance de renforcement musculaire	
Volume d'entraînement	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Nombre de stagiaires	Comportements de certains jeunes au niveau des séances
Implication des stagiaires dans les séances	Qualité et Quantité de la restauration
Ponctualité	
Encadrement complémentaire	

Retours individuels :

Léo Lemoigne – Gaspard Perrio	Attention à votre stratégie d'entraînement C2/C1 Léo, pense à tenir ta posture pour transmettre l'énergie au bateau avec des appuis plus court et dynamique Gaspard, à l'inverse, trouve un appui plus long et plus puissant.
Enzo Cozette	Tu as progressé dans ta posture. Attention aux passages serrés afin de garder la tonicité musculaire. Reste dans un esprit ouvert
Clément Font	Attention à ton comportement dans et en dehors des séances. Tu as une navigation osée cependant, fais attention à garder un bon placement de bateau (entrée de remontée) et un bateau qui avance
Nicolas Candieu	Ecartes toi des piquets pour que ton bateau glisse davantage, surtout en ce moment à l'entraînement. Renforce ta ceinture abdominale !
Clément Hamel	Bonne glisse et bon coup de pagaie, travaille sur l'orientation de ton regard, ton bateau partira plus vite.
Quentin Angot	Ecartes toi des piquets pour que le bateau avance, oriente ton regard et tes épaules dans les rotations. D'une façon générale, tu as un bon physique, mais travaille ta ceinture abdominale.
Dorine	Tu dois travailler ton « appel ». C'est un élément essentiel dans la navigation pour tourner et relancer ton bateau. Il faut que tu progresses en Eaux vives, et que tu saches esquimauter.
Clémence	Tu dois travailler ton « appel ». C'est un élément essentiel dans la navigation pour tourner et relancer ton bateau. Verticalise davantage ton coup de pagaie et attention à ne pas rester trop longtemps sur ton débordé. Il faut que tu progresses en Eaux vives, et que tu saches esquimauter.
Albertine	Bonne aisance en eaux vives, par contre retravaille ton « appel ». Il doit être le plus efficace possible pour tourner et relancer ton bateau.

Dante	Orienté davantage ton regard. Garde la tête haute jusqu'à la fin du parcours ou de la manche. Ecartes toi des piquets. Travaille physiquement.
Loan	Attention à ne pas renfermer ton esprit. Ecartes toi des piquets pour garder un bateau qui glisse. Bon travail sur l'ensemble du stage
Téo	Tes épaules sont légèrement sur l'arrière, gardes tes épaules au-dessus de tes fesses. Attention au placement du corps dans les remontées avant les rotations. Bonne glisse
Nicolas	Attention à tes manœuvres en force ; à ta posture, trop souvent sur l'arrière et du coup elle te fait déséquilibrer. Anticipe dans les décalés. Revois l'appel. Tu es très motivé et à l'écoute, restes y.
Vincent	Concentre-toi davantage sur ton parcours avant de t'engager. Tu dois connaître ton parcours et les actions à réaliser avant de prendre le départ. Sois moins dans la lune. Il faut revoir les techniques de bases (appel, rétrocirculaire, circulaire...). Il faut que tu progresses en eaux vives.
Matthieu	Ton bateau tourne beaucoup et la maîtrise de l'assiette et de la gîte est compliquée. Ton placement dans les portes est bon. Il faudra que tu oses davantage sur certaines figures, afin de passer plus près des fiches tout en gardant cette glisse. Il faut que tu gagnes en puissance.