

**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](mailto:benjamin.thiboust@hotmail.fr)

**Destinataires :**

Tous les Clubs Normands

**Bilan technique stage régional Slalom Hiver - Tours (37)**

**Date :** du lundi 20 au vendredi 24 février 2017

**Lieu :** Tours (37)

**Objectifs :**

- Aisance en eaux vives
- Préparation à l'effort de course

**Moyens mis en œuvre :**

- ✓ Retours vidéos et chronos
- ✓ Volume de séances (8 séances CK + 2 séances renforcement + 3 séances vidéos)

**Liste des cadres :**

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

**Liste des stagiaires :**

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK	Division 2017
1	Enzo Cozette	J	HCKK	14	N3
2	Margaux Fabijan	M	Pont Audemer	27	N3
3	Loan Guyomarch	M	POL	14	N3
4	AUSSANT Matthieu	J	Pont d'Ouilly	14	N3
5	VILLAUME Nicolas	C	Pont d'Ouilly	14	N3
6	GUYOMARC'H Loan	M	Pont d'Ouilly	14	N3
7	DURAND Téo	M	Pont d'Ouilly	14	N3

**Programme réalisé :**

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
		<b>9h30-10h30</b> : Renforcement musculaire	<b>8h30</b> Réveil musculaire	<b>8h30-9h30</b> Renforcement musculaire	Rangement et Ménage
<b>Matin</b>	RV 9h30 au Pôle espoir Départ 10h  <b>CK Tours 13h30-14h30</b>  Thème : Découverte du bassin sous forme de long (loops)  Objectif : analyse des mouvements d'eau et placement du bateau	<b>CK Tours 11h30 -13h</b>  Thème : Technique Five  Objectif : Remontées	<b>CK Tours 11h30-13h30</b>  Thème : Technique Five  Objectif : Décalés	<b>CK Veigné 10h30-12h30</b>  Thème : Technique Five  Objectif : Technique généralisée	<b>CK Tours 11h-13h</b>  Thème : Technique extrême  Objectif : Tenter/Oser des figures
<b>Midi</b>		14h00 : Repas	14h30 : Repas	14h : Repas	13h30 : Repas
<b>Après midi</b>	<b>CK Tours 16h30-18h</b>  Thème : Aisance eaux vives  Objectif : repousser la peur de l'EV, jouer avec les mouvements d'eau...	<b>CK Tours 16h30-18h00</b>  Thème : Simulation Course ⇒ Vidéo + chrono  Objectif : Gagner !	<b>CK Tours 16h30-18h</b>  Thème : ½ parcours ⇒ Vidéo + chrono  Objectif : Gagner !	<b>CK Tours 16h30-18h</b>  Thème : ½ parcours ⇒ Vidéo + chrono  Objectif : Gagner !	Départ à 14h  Retour au pôle: 16h30
<b>Soirée</b>	Installation + présentation de la semaine	20h30 retours vidéos	20h30 : Retour vidéos	19h : Etirements 21h : Retours vidéos	

## Résultats Simulation de course :

	Manche 1			Manche 2			Manche 3			Manche 4			Manche 5			Class
	Tps	Pénalités		Tps	Pénalités		Tps	Pénalités		Tps	Pénalités		Tps	Pénalités		
Enzo	0:01:24	0:00:04	0:01:28	0:01:22	0:00:06	0:01:28	0:01:23	0:00:02	0:01:25	0:01:23	0:00:02	0:01:25	0:01:25	0:00:02	0:01:27	1
Matthieu	0:01:40	0:00:04	0:01:44	0:01:30	0:00:08	0:01:38	0:01:31	0:00:02	0:01:33	0:01:32	0:01:02	0:02:34	0:01:36	0:00:02	0:01:38	2
Téo			0:00:00			0:00:00	0:01:50	0:00:08	0:01:58	0:02:00	0:00:04	0:02:04	0:01:57	0:00:08	0:02:05	3
Loan	0:01:58	0:01:40	0:03:38	0:02:27	0:00:52	0:03:19	0:02:23	0:01:44	0:04:07	0:02:18	0:01:06	0:03:24	0:02:04	0:00:04	0:02:08	4
Margaux	0:02:02	0:00:56	0:02:58	?	?	?	0:01:53	0:01:06	0:02:59	0:01:59	0:00:08	0:02:07			0:00:00	5
Elza	0:02:28	0:02:30	0:04:58	0:02:33	0:01:40	0:04:13	DES		DES	0:02:05	0:00:08	0:02:13			0:00:00	6
Nico	0:02:48	0:01:30	0:04:18	0:02:39		0:02:39	0:02:04		0:02:04						0:00:00	7

### Séance de renforcement N°1 :

W= 45s R= 20s (course) 3tours

Ateliers (gainage): (variantes à chaque tours)

Gainage ventral sur les coudes

Pompes

Gainage latéral oblique G/D

Gainage dorsal (superman)

Gainage ventral inf (cuillère)

Gainage ventral sur les mains

Pompes mains écartées

Gainage latéral oblique sur les mains

Gainage dorsal sur les coudes

### Séance de renforcement n°2 :

W= 50s ; R= 10s 3 tours:

Ateliers : variantes en fonction du niveau

Gainage ventrale sur les coudes,

Petit crunch ;

Gainage latéral sur les coudes G & D,

Renf oblique latéral sur les coudes G & D

Gainage dorsal (superman)

Gainage ventrale sur les mains


Grand crunch

Gainage ventrale Inf (cuillère)

Abdos inférieurs

Gainage debout sur 1 pied

## Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Proximité Hébergement/Bassin. Embarquement au pied de l'hébergement, à 10 min du bassin. Pas besoin de transport	
Repas, qualité et quantité. C'est mieux de nous faire à manger	
L'hébergement, chalets de 5 personnes tout confort.	
Répartition des séances sur la semaine (temps de repos entre chaque). Variété des séances (technique le matin et course l'après-midi). Quantité.	
Bassin d'entraînement : exclusivité, qualité du stade d'eau vive	

## Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Proximité du bassin pour l'autonomie des stagiaires	Effectif (7 stagiaires alors qu'il y en avait 20 sur le stage en eau plate)
Hébergement et Repas	Niveau d'esquimautage chez certains jeunes
Ambiance et sérieux du groupe	
Stade d'eau vive de Tours (structure très intéressante, en exclusivité, et peu cher)	

## Retours individuels :

D'une façon générale, les stagiaires ne savent pas utiliser les courants et les mouvements d'eau. Ils sont alors une contrainte et non un avantage. Il faut que vous ayez bien conscience des mouvements d'eau et de leurs impacts sur l'embarcation (ex : travail de la gîte à plat dans les remontées, afin de bénéficier de la vitesse du contre-courant). Analysez davantage les mouvements d'eau avant de vous lancer. Travaillez plus en sensation qu'en force.

<b>Enzo Cozette</b>	Très à l'aise en eau vive. Tu dois réfléchir au projet le plus adéquat et t'efforcer à le réaliser. Il y a eu trop souvent de l'échec dans tes réalisations des séances en mode course. Tu as de bonnes capacités techniques, mais les éléments/enchaînement technique de base ne sont pas acquis. Analyse et Réfléchis davantage !
<b>Margaux Fabijan</b>	L'acquisition de l'esquimautage est plus qu'urgent ! Cela est un réel frein à ta progression. Il faut s'efforcer à se mettre à l'eau pour esquimauter aussi souvent que possible. Ce manque bride

	l'aisance en eau vive. La taille des pales nous semble un peu petite. Tu as une bonne glisse et un toucher d'eau qui permet de réaliser de belle chose. A travailler : esquimautage, surf !
<b>Loan Guyomarch</b>	Assez à l'aise en eau vive. Tu dois naviguer davantage sur l'avant et redressé pour réussir tes actions. Attention à la bonne gestion de ta gite, qui pourrait te faire perdre la trajectoire. Loan manque de tonicité dans le bateau (gainage abdominal)
<b>Téo Durand</b>	Bonne maitrise dans l'ensemble et en eaux vives. Attention à bien suivre le projet défini à l'avance. Trop souvent, par manque de concentration, tu oublie des portes ou tu réalises une action différente de ton projet et te conduit à l'échec. Les entrées de remontées doivent être plus travaillées avec l'appui intérieur afin d'aller chercher le milieu de porte.
<b>Elza Horlock</b>	L'esquimautage doit devenir automatique et doit être travaillé urgemment pour que tu puisses continuer de progresser en eau vive. Il faut pagayer davantage et être plus à l'attaque afin de maitriser et d'emmener le bateau dans la trajectoire défini. Une progression est notable au fil du stage.
<b>Nicolas Villaume</b>	Tu dois travailler ton équilibre en eau plate et en eau vive. Attention au placement de tes coups de pagaie par rapport aux mouvements d'eau. Attention au rythme que tu donnes, il faut parfois être à l'attaque mais à d'autres moments placer le bateau et du coup placer les coups de pagaie essentiels. L'acquisition de l'esquimautage te permet d'essayer de nouvelle chose et te permet de progresser.
<b>Matthieu Aussant</b>	Belle navigation en glisse. Entraîne-toi à être plus à l'attaque/joueur tout en gardant ce bateau qui glisse. Attention à réaliser le projet défini afin de ne pas t'enflammer et être dans l'échec. D'une façon générale, tu manques de puissance dans la pagaie.

