

Affaire suivie par :

LE CADRE ENZO

1 Allée Roger Launay

61200 Argentan

Tél : 06.87.48.55.36

enzolecadre@plargentanck.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique Championnat de France des régions Descente

Date : du mardi 24 au dimanche 29 octobre 2023.

Lieu : Epinal (88)

Objectifs :

- ✓ Création d'une équipe jeune Normandie inexistante ces dernières années.
- ✓ Acquérir de l'expérience en eau vive.
- ✓ Créer un groupe U15 pérenne pour d'autres actions.

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
LE CADRE Enzo (R1)	Référent ETR – PL Argentan CK
FLOUVAT Tom	Bénévole – PL Argentan CK



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	GOULLEY Tom	U15	PL Argentan CK	61
2	COCAGNE Nathéo	U15	PL Argentan CK	61
3	BONNEVILLE Enzo	U15	PL Argentan CK	61
4	CANEVAROLO Mathis	U15	PL Argentan CK	61
5	GANDAIS Lucie	U15	PL Argentan CK	61
6	ROINOT Emma	U15	PL Argentan CK	61
7	BONVALET Enzo	U15	Club sportif Beaumontais	27



Programme réalisé :

	Matin	Après-midi
Mardi	Trajet jusqu'à Epinal	Trajet jusqu'à Epinal
Mercredi	Séance découverte/prise de marque sur l'ancien bassin d'Epinal	Séance technique sur l'ancien bassin d'Epinal + repérage mass start de la traversée d'Epinal
Jeudi	Dernière reconnaissance de l'ancien bassin + dernière reconnaissance du parcours mass-start.	Repérage du nouveau bassin en rafting puis en bateau de descente.
Vendredi	Épreuve sprint par équipe sur l'ancien bassin.	Épreuve mass start puis épreuve rafting dans le nouveau bassin. Reconnaissance en descente sur le nouveau bassin.
Samedi	Qualification 1 championnat de France U15 individuel.	Qualification 2 championnat de France individuel. Dernière reconnaissance sur le nouveau bassin.
Dimanche	Manche 1 finale coupe de France sur nouveau bassin. Finale championnat de France U15 sur nouveau bassin.	Manche 2 finale de la coupe de France nouveau bassin. Retour en Normandie tard dans la nuit.

Résultats des séances :

Mercredi matin : Découverte de l'eau vive en descente ou presque pour la plupart d'entre eux, beaucoup de difficulté, des dessalages...

Mercredi après-midi : Exercices d'aisance dans le bassin qui a permis une prise de confiance et une nette progression pour une grosse partie du groupe.

Jeudi matin : Ajout de l'intensité pour 5 du groupe en préparation aux courses. Pour les deux autres encore trop juste donc travail d'aisance en eau vive encore.

Jeudi après-midi :

- Première approche du nouveau bassin (nettement plus dur) en rafting.
- Descentes découverte/aisance pour les 5 du groupe, les 2 autres n'avaient pas le niveau de le descendre.

Vendredi matin : Sprint par équipe K1H, C1, K1D

- K1H : Mathis, Tom, Nathéo : 10ème
- K1D : Lucie, Emma : 11ème (malus car que 2 filles)
- C1 : Pas de départ car seulement 2 jeunes avaient le niveau de descendre en C1

Vendredi après-midi : Mass-start relais K1H, C1, K1D

- K1H : Mathis, Tom, Nathéo : 12ème.
- K1D : Lucie, Emma : 10ème (Malus)
- C1 : Emma, Enzo, Enzo : 10ème

Vendredi après-midi : Rafting : 8ème.

Résultat global CDF des régions : 12ème

Samedi matin : qualification 1 CDF U15

- Emma Roinot C1D : 5ème : **Accès direct en finale.**
- Enzo Bonneville C1H : 28ème : **Passage par la qualification 2.**
- Emma Roinot K1D : 22ème : **Passage par la qualification 2.**
- Lucie Gandais K1D : 41ème : **Passage par la qualification 2.**
- Nathéo Cocagne K1H : 51ème : **Passage par la qualification 2.**
- Tom Goulley K1H : 56ème : **Passage par la qualification 2.**
- Enzo Bonvalet K1H : 68ème : **Passage par la qualification 2.**
- Mathis Canevarolo K1H : 74ème : **Passage par la qualification 2.**

Samedi après-midi : qualification 2 CDF U15

- Enzo Bonneville C1H : 12ème : **Pas de finale.**
- Emma Roinot K1D : 3ème : **Finale.**
- Lucie Gandais K1D : 31ème: **Pas de finale.**
- Mathis Canevarolo K1H : 25ème : **Pas de finale.**
- Tom Goulley K1H : 39ème : **Pas de finale.**
- Nathéo Cocagne K1H : 49ème : **Pas de finale.**
- Enzo Bonvalet : 57ème : **Pas de finale.**

Dimanche : Finale U15

- Emma roinot C1D : 5ème.
- Emma Roinot K1D : 13ème.

Dimanche : Finale coupe de France.

- Emma Roinot C1D : 8ème.
- Enzo Bonneville C1H : 25ème.
- Emma Roinot K1D : 14ème.
- Mathis Canevarolo K1H : 42ème.
- Nathéo Cocagne K1H : 61ème.

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Forte envie de renouveler ce genre d'action.	Trop dense, trop de fatigue.
Envie de faire plus d'eau vive.	Mauvaise météo.
Bonne entente.	Ressenti de l'ensemble du groupe du manque d'expérience en eau vive.

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Cohésion du groupe.	2 jeunes étaient trop justes techniquement et physiquement, ils n'ont pas beaucoup navigué.
Motivation du groupe à progresser malgré la difficulté.	Beaucoup de fatigue avec l'enchaînement des courses
Progrès en eau vive de jour en jour pour la plupart.	
Bonne autonomie pour la plupart pour une première compétition nationale.	

