

BILAN STAGE Catégorie DESCENTE
Kayak Dame Canoë
FEVRIER 2009

Objectifs :

- Effectuer un gros Volume d'entraînements aérobies en bateau
- Volume et intensité bateau avec de la confrontation et de l'émulation sur des séances longues
- Trouver un contexte favorisant une dynamique d'entraînement forte.

Dates : Du Lundi 16 au Dimanche 22 février 2009

Lieu : Pôle France Rennes Cesson

Cadres : Nicolas LALY (R1) – Gwen GRANGER – Fred REBEYROL (Du lundi au jeudi)

Encadrement

Médical : Présence de Yann CROISSANT sur 3 créneaux

Hébergement : Pour les Cessonnais dans leur domicile et pour les Toulousains et Parisiens en gîte

Athlètes Présents :

<i>KAYAK DAME</i>	<i>CANOË</i>
<ul style="list-style-type: none">- LE BORGNE Charlotte- MALATERRE Sixtine- BOUCHARINC Céline- BERTHO Laura- LE CORVAISIER Charlène- SOUCHEYRE Charlotte- SEVAUX Maud	<ul style="list-style-type: none">- ALZINGRE Guillaume- CLAUDEPIERRE Yann- GUEGAN Adrien- BRODIEZ Marc- SANTAMARIA Stéphane- MARQUER Tanguy- DEBRAY Tony

Programme du stage : Voir le document Excel joint

Programme Réalisé stage inter pôle Descente Février 2009

Date: Du 16 au 22 février 2009

		Matin	Midi	Après Midi 1	Après Midi 2	Soirée
Lundi	16	Déplacement	Repas en Commun	Séance de Bateau N°1 (Aérobie long) 14h30 à 17h00 (3 x 20' r =5') Le 1er en groupe, Le 2ième en confront, le 3 en doublette ou tripllette)	Installation à l'hébergement et Repas en Commmun	Repas en commun Foot en Salle Soccer 20h15 à 22h15
Mardi	17	Séance de Bateau N°2 (Technique) 09h30 à 12h00 2 x (3 x 1000 M R =5') R =10'	Repas en Commun	Musculation Bulgare 1 15h00 à 17h00	Footing 18h00 à 19h00	Libre
Mercredi	18	Séance de Sprint 09h30 à 12h00	Repas en Commun	Séance de Bateau N°3 (Aérobie Long) 15h00 à 17h00 2 x (10' 8' 6' 4' 2' r= 2') R= 5'	Séance Kiné 17h00 à 19h00	Libre
Jeudi	19	Séance de Bateau N°4 (Technique) 09h30 à 12h00 3 x 4000 M r= 10'	Repas en Commun	Musculation Bulgare 2 15h00 à 17h00	Séance Kiné 17h00 à 19h00	Libre
Vendredi	20	Séance de Bateau N°5 Séance de Frein 09h30 à 12h00 ou Footing et étirements	Repas en Commun et Kiné de 13h00 à 15h00	Séance de Bateau N°6 (Aérobie Long) 15h00 à 17h00 Continue 1h30 sur la Rance		Repas en commun
Samedi	21	Musculation explosivité et Séance eaux vives de vitesse 09h00 à 12h00	Repas en Commun	Séance de bateau N°7 (Aérobie Long) 15h30 à 17h30 (2 x 15' en 30" 30") R= 5' + 20' en 1' 1'	Libre	Rangement de l'hébergement
Dimanche	22	Séance de Bateau N°8 (Technique) 10h00 à 12h00 2 x (3 x 1000 M) R= 5') R =10'	Repas en Commun	Retour		

Pour Plus d'infos sur le contenu des séances, il faut se référer au doc descriptif de la plannif

Ce Programme Réalisé représente 23 heures d'entraînement

Bilan du Stage :

- De l'avis des entraîneurs et des athlètes se fût un très bon stage. Nous avons atteint les objectifs visés tant dans le volume que dans l'intensité.
- Le contenu du stage, était donc en adéquation avec la planification. Il y a eu un bon équilibre entre bateau, muscu et PPG.
- La priorité était la reprise bateau suite à la coupure et celle-ci a été bien effectuée, il y a eu de la qualité technique et de l'intensité physique, même si les athlètes avaient très peu fait de bateau les semaines précédentes.
- Pour certains(es) attention de bien gérer les petits pépins physiques du type ampoule.
- La présence de Yann (kiné) avec trois créneaux possibles pour les soins était une bonne plus value.
- Le groupe a bien évolué ensemble, dans le tuilage entre les plus expérimentés et les plus jeunes, dans l'émulation et la confrontation au sein d'une même catégorie et aussi entre les canoës et les kayaks dames.
- D'un point de vue organisationnel, certains ont apprécié le fait de rentrer chez eux ou d'être peu nombreux à l'hébergement, d'autres auraient préférés une vie de groupe plus importante. Pour ma part je pense qu'il n'est pas des plus performant de ne pas avoir tout le monde dans le même hébergement en terme d'échange, de vie de groupe, de temps pour faire les retours vidéos ou autres entretiens... Du coup le fait de prendre les repas tous ensemble le midi et deux soir dans la semaine a été apprécié de tous.
- La qualité de l'hébergement au gîte a été notée de tous et par rapport à une formule type hôtel première classe, cet hébergement permet d'être plus tranquille, de mieux récupérer et de pouvoir faire la sieste.
- Le niveau sportif, nous a semblé bon avec une bonne densité que se soit chez les canoës comme chez les dames, même si bien évidemment certains se détachent un peu.
- En revanche, de l'avis des élites présents, ce stage ne remplace pas une action de qualité type Séville, qui permet vraiment de tout optimiser. Par contre le fait d'être avec des plus jeunes leur a semblé intéressant.
- Certain(es) ont encore a progresser sur l'alimentation et l'hydratation pendant et entre les séances.
- Pour ma part, je pense qu'il y a un élément sur lequel nous n'avons pas été nickel, sur le retour vidéo, faute de temps et d'espace, mais nous n'avons pas réussi à regarder toutes les images présent lors des séances. Cependant tous les athlètes du stage étant sur des pôles, il est donc possible d'effectuer ces séances lors du quotidien. La possibilité que nous offrira un bâtiment comme nous allons recevoir, permettra de répondre en parti à ce souci de manque d'espace pour la vidéo.
- De l'avis des entraîneurs la présence d'une junior sur cette action a été très bénéfique pour elle. Il faut réfléchir à la possibilité d'intégrer plus facilement des bons juniors sur nos actions seniors, surtout celles destinées aux publics jeunes.
- Une très bonne action.

Résultats Chronos sprint :

Séance de Sprint du mercredi 18 Février 2009

Descriptif de la séance:

- 1 sprint d'échauffement (non chronométré)
- 2 sprints sur l'appui - optimisation de la conduite de bateau sur des appuis lourds
- 2 sprints avec un max de cadence - prise de risque - capacité d'engagement
- 1 sprint Chrono
- 1 sprint libre (thème technique indiv)

	Sprint 1	Sprint 2	Sprint 3	Sprint 4	Sprint 5	Sprint 6
Guillaume Alzingre	00:54,2	00:55,6	00:52,4	00:52,9	00:51,9	00:51,2
Marc Brodiez	00:56,2	00:55,5	00:54,0	00:53,7	00:53,7	00:57,4
Yann Claudepierre	00:54,6	00:54,9		00:52,8	00:53,5	00:55,5
Adrien Guégan	00:55,7	00:55,8	00:52,7	00:54,9	00:54,1	00:53,8
Tanguy Marquer	00:57,3	00:58,2	00:59,4		00:55,0	01:03,0
Tony Debray	00:56,6	00:59,3	00:54,3	00:53,7	00:53,4	01:03,5
Stéphane Santamaria	00:58,4	00:59,7	00:59,2	00:56,7	00:56,1	00:59,6
Maud Sevaux	00:55,8	00:56,1	00:53,7	00:53,8	00:54,8	01:16,3
Laura Bertho	00:57,6	00:57,6	00:55,1	00:56,6	00:56,1	
Céline Boucharinc	00:53,8	00:54,8	00:53,6	00:52,8	00:54,0	00:54,6
Charlène Le Corvaisier	00:57,7	00:55,9	00:55,7	00:57,3	00:54,8	
Charlotte Soucheyre	00:56,3	00:59,2	00:55,4	00:55,3	00:55,8	
Sixtine Malaterre	00:54,4	00:54,7	00:56,2	00:53,4	00:52,5	00:55,2
Charlotte Le Borgne	01:13,0	00:54,5	00:53,9	00:52,5	00:51,3	