

Centre d'Entraînement Départemental

BILAN ANNUEL 2009

Cela fait déjà trois ans que je travail pour le comité département et plus particulièrement que je m'occupe du Centre d'Entraînement.

La mise en place d'aménagements horaires au Lycée Olivier de Serre commence timidement, mais ce n'est qu'un début...j'espère !!!

Nombre de séances animées et de participants

Le nombre de séances est en moyenne de 6 par semaine, avec un taux de participation moyen de 4 athlètes par séance. L'effectif varie entre 1 et 5 athlètes (hors invités sur des séances particulières).

Les semaines en période hivernale tournent autour de la PPG (muscultation, footing, piscine, ski de fond...), de séances de descente sur les sites de Ruoms et de Vallon pour les kilomètres et Dugradus pour l'Eau vive et la technique.

Quand aux semaines en période de course, le travail est axé sur le bateau, tout en gardant une part de PPG avec la muscultation et les footings.

Déplacements CED et compétitions

- ✓ Descente SIR Sprint Iles de la Serre, 21 et 22 mars
avec 3 athlètes.
- ✓ Descente N1 Tulle, 27 au 29 mars
avec 5 athlètes.
- ✓ Descente N1 Drac, 21 au 24 mai
avec 3 athlètes.
- ✓ Slalom final N3 Sélestat 6 et 7 juin.
avec 3 athlètes.
- ✓ Stage régional préparation Championnat de France à l'Argentière la Bessée 1 au 5
juillet
avec 7 athlètes de l'Ardèche.
- ✓ Championnat de France Slalom l'Argentière la Bessée 6 au 12 Juillet
avec 5 athlètes.
- ✓ Championnat de France Descente l'Argentière la Bessée 13 au 19 Juillet
avec 7 athlètes sélectionnés.
- ✓ Slalom Sélectif Régional 10 et 11 octobre.
avec 7 athlètes (dont 2 extérieur au CED).
- ✓ Descente Sélectif Interrégional St Just St Rambert.
avec 3 athlètes.

Stages Jeunes du Comité

Stage de Pâques 15 au 19 Avril, au CREPS de Vallon

Encadrement composé de Olivier Debaud, Marc Le Morvan, Kevin Saussure (stagiaire Moniteur) et Maxime Clerin avec 18 stagiaires.

Stage classique au Creps, avec juste un petit déménagement pour la nuit de vendredi soir à la Base Départementale de Plein Air.

Une activité surprise avec le mini raid organisé en collaboration avec les clubs de triathlon de Privas (responsable : Bruno Damiens) et de VTT de Vallon Pont d'Arc (responsable Frédéric Lerys).

Ce stage s'est terminé par la coupe des jeunes de Vallon pour laquelle l'ensemble des jeunes s'était bien préparé.

Stage de la Toussaint 26 au 30 Octobre, à St Pierre de Boeuf

Encadrement composé de Bertrand Lamy, de Marc Le Morvan et Maxime Clerin et l'intervention régulière de Jonas Le Morvan avec 18 stagiaires.

Un stage avec un maximum de navigation en slalom sur le bassin de St Pierre. En plus du bateau, foot en salle, course d'orientation et une activité surprise avec une demi journée de nage en eaux vives (Hydrospeed), ont été organisés.

Stages de formation des cadres

Stage Initiateur 9 au 13 Février, au CREPS de Vallon

4 participants, composé de deux kayakistes de l'Ardèche et de deux jeunes d'un club du Rhône. Des stagiaires avec un bon niveau d'entrée au stage en bateau, mais un gros besoin de pédagogie et de l'approche technique en bateau.

Journée Sécurité 19 Septembre, à Vallon pont d'Arc

6 participants, de par le manque d'eau mais aussi de liberté des participants, cette formation s'est limitée à une journée. Cette journée a été divisée en 3 périodes, avec un échange d'expérience de navigation, avec des manipulations de corde et une mise en situation sur une mini descente.

Stages Animation Sportive

WE 1 : Bourg St Maurice - 26 au 28 Juin 2009

Athlètes : William Gettliffe, Julien Mayoux, Hyppolite Brunier, Antoine Jargeat, Hugue Parisse, Yvan Dischler, Corantin Talancieux.

Hébergement en hôtel et au camping du bassin

Planning navigation :

-Le samedi sur Moutier, le matin travail technique par 1/4 de parcours et l'après-midi travail technique sur 2-3 portes puis jeux eaux vives.

-Le dimanche sur Bourg St Maurice, travail technique sur 2-3 portes et l'après-midi descente slalomée Bourg - Aime.

WE 2 : L'Argentière la Bessée du 28 au 31 Juillet 2009

Athlètes : Hippolyte Brunier, Antoine Jargeat, Yvan Dischler, Corantin Talancieux, Maxime Lemorvan.

Hébergement au camping de Freissinières

Planning navigation :

-1er jour : après-midi technique 2-3 porte.

-2ème jour : matin bassin de St Clément jeu dans les vagues et après-midi technique eaux vive bassin de l'Argentière.

-3ème jour : matin randonnée Lac de Fangeas dans le parc des Ecrins et après-midi bassin de l'Argentière technique eaux vives.

-4ème jour : matin bassin de St Clément technique porte.

Conclusion :

Le bassin de Bourg a été navigué à partir du départ cadet pour 3 des athlètes du stage. De plus la descente slalomée dans les rapides d'Aime, a permis de démystifier ce parcours. Pour le stage à l'Argentière les deux bassins ont permis à chacun de s'exprimer, de naviguer avec des contraintes techniques différentes.

Ces stages d'Animation Sportive ont été très productifs du point de vue de la technique en eaux vives, l'ensemble des participants a pu profiter pleinement des bassins de slalom de renommée nationale. Avec de longues séances de navigation axées sur le travail des figures rencontrées en slalom.

De plus, la vie en camp permet aux jeunes de découvrir la vie de groupe. Ainsi certains ont appris à allumer le gaz, ouvrir une boîte de conserve avec un « crapahuter », monter une tente, faire la vaisselle, ...mais je ne donnerais pas de nom !!!

Autres actions

Marathon de l'Ardèche

Responsable en collaboration avec Gilles Zok de la partie sportive du Marathon, très belle expérience que de donner le départ K2 du Marathon International de l'Ardèche, fier et très impressionné...

J'espère que l'année prochaine ma participation pourra être encore plus utile au développement sportif du Marathon.

Stage Haute Rivière 23 au 26 Juillet 2009 à l'Argentière la Bessée

8 participants et Maxime Clerin comme cadre.

L'organisation :

Il y avait 2 groupes, un groupe constitué de Samuel, Frédéric et Thierry (club d'Aubenas), hébergé au camping de Freissinières, l'autre groupe était constitué de Frédéric, Eric, Martin et Michel (club du Pouzin, qui était hébergé en gîte.

Le programme :

-Jour 1 : départ d'Aubenas à 7h30 - arrivée à Embrum à 12h

Descente de la Durance / parcours du Rabioux à la Clapierre / classe 2-3. Nous avons navigué pendant 2h et nous étions 4 sur l'eau. Cette séance a permis de découvrir le niveau des participants.

-Jour 2 : rdv 9h30 - descente du Guil / parcours de la Triple Chute à Maison du Roy. Tout le groupe à navigué / parcours classe 3-4 à passage. Cette sortie a permis de mettre en place une sécurité encordé et de naviguer en groupe avec la mise en place de la communication par signe sur l'eau et d'organiser le groupe avec un ouvreure et un serre fils désigné - descente de la Gironde / parcours des Vigneaux au Bassin de slalom de l'Argentière. Nous étions 7 sur l'eau. C'est un parcours soutenu sur le 1er kilomètre / classe 3-4 et ensuite classe 2-3. L'ensemble du parcours compte peu de contres, il faut donc faire attention à l'organisation du groupe et se déplacer de contre à contre et un par un.

-Jour 3 : descente du Guil / parcours de la gorge de Aiguille à Château-Queyras. Parcours très esthétique / classe 2-3. Nous avons navigué pendant 1h30 avec tout le groupe.

L'arrivée à Château Queyras permet d'enchaîner avec les gorges après un petit casse croûte...l'après-midi, descente du Guil / parcours de Château-Queyras à la Triple Chute / classe 3-4 passage 4+, avec l'enchaînement Millénium/Triple chute. Mise en place d'une navigation en groupe avec pose de sécurité « corde », et la technique de contre à contre pour se déplacer.

-Jour 4 : descente de l'Ubaye, à environ 20 m3 en 3 parties / parcours des ex-infrans du haut Rioclar à la base raft du Martinet / classe 3-4. Fait à 8 en 1h15 / parcours soutenu avec beaucoup de pente dans la 1ère partie puis ça se calme jusqu'au pont de Martinet / parcours de Martinet au camping du Lauzet fait à 9 en 1h30 / parcours des Ex-infrans du bas du camping du Lauzet au Lac de Rocherousse fait avec Samuel en 1h20. Seul les 2 premiers rapides ont été repérés, le reste se passe en navigation à dite à vue (nous passons les rapides l'un derrière l'autre).

Retour le 26 juillet vers 20h00 à Aubenas

Les à-côtés :

-Le premier soir, nous sommes aller voir les chutes de Dormillouse, en espérant faire un passage ou deux sur la fin des canyons de Freisinières et du Chichin, mais malheureusement il n'y avait pas assez d'eau. Le décor est toujours aussi beau...

-Le lendemain, nous avons mangé en groupe, au gîte des Pouzinois. Super soirée conviviale qui a permis de se connaître encore mieux. Et oui quoi de mieux qu'un bon repas qui fini par un digestif et des gâteaux de Noël de 2007 (même pas peur !!!) et surtout merci à Sam pour avoir été notre capitaine de soirée.

-Le sur-lendemain, avant d'aller naviguer, un petit tour au magasin de kayak à St Clément, la Gironde a coûté une pagaie à Fred. Après, une superbe journée de navigation sur le Guil. La journée s'est terminée par un petit pot dans un bar de Guillestre...

Conclusion :

Le groupe était assez hétérogène, mais les parcours ont permis de s'adapter à chacun... Tout le monde a pu navigué, et surtout dans des parcours adaptés à son niveau. Pour ce qui est du matériel, l'ensemble des participants était équipé de gilet harnais avec corde de sécurité, pour les embarcations tout le monde était équipé de bateau de type Creek, à part 2 exceptions : Martin qui était en play-boat / son niveau lui permet de

naviguer avec ce genre de bateau, même s'il est plutôt conseillé de prendre des bateaux avec du volume pour éviter les coincements et Thierry qui lui navigue en bateau de tourisme et qui ne lui a pas facilité ses sorties.

Ce type de stage apporte à tous points de vue :

-En Technique et en Sécurité, avec les retours directs qui sont fait sur l'eau à l'ensemble du groupe.

-Mais aussi les mises en situations sur l'eau. En Technique, la giclée, les reprises longues/courtes, ce qui permet de ne pas partir la pointe vers le bas, position du buste en avant après chaque rapide, stop court/stop long,...

-En Sécurité, communication sur l'eau par signes, navigation en groupe et organisation du groupe, mise en place de sécurité encordé ou de poste de sécurité, lecture des dangers,...

-C'est aussi pour la vie de groupe avec des gens qui vont pouvoir se retrouver pour naviguer en club mais aussi en inter-club, en appliquant une méthode de navigation commune.

En tout cas, pour moi, il y avait de très bonnes conditions d'eau, un temps superbe et une bonne équipe, alors quoi demander de mieux pour profiter d'un lieu aussi splendide que la vallée de la Durance et de l'Ubaye.

A très Bient'eau et à l'année prochaine...encore plus nombreux !!!

Formation UF 9 suite et fin...

A la suite des stages pédagogique de validation de l'UF9, j'ai fait un dossier que j'ai présenté devant un jury au CREPS le 22 juin 2009 et qui après délibération a validé ma qualification.

Je suis donc officiellement BEES 1^{er} degrés avec qualification complémentaire canoë-kayak en eaux vive.

Partenariats

CRC reste le 1^{er} partenaire des athlètes du centre d'entraînement.

Lycée Olivier de Serre qui reste très à l'écoute des besoins des lycéens qui sont au centre d'entraînement.

Pour cette rentrée 2009-2010, des aménagements de l'emploi du temps ont été mis en place pour 3 élèves qui sont inscrit au centre et vont leur permettre de mieux s'entraîner tout en respectant leur temps de travail.

La salle de musculation et le matériel de ski de fond reste toujours à la disposition des athlètes du CED.

SATP je n'ai pas encore relancé le responsable de la SATP mais je pense qui renouvellera certainement son aide.

Divers...

Participation à différentes réunions

Réunion Marathon Mardi 6 Octobre

Réunion sécurité Marathon Mardi 13 Octobre

Espoirs départementaux

Réunion Agent Développement sportifs organiser par le Conseil Général Jeudi 19 Novembre.

Soirée Club Sport Ardèche vendredi 4 Décembre

Résultats des athlètes

Antoine Lhermitte : a fait les Championnats de France en slalom descente classique et sprint, pour lesquels il termine respectivement à la 33^{ème}, 16^{ème} et 11^{ème}.

Lisa Ducros : a fait les championnats de France de descente en classique et en sprint, pour lesquels elle termine respectivement 12^{ème} et 4^{ème}.

Lois Guillermond : a fait les Championnats de France en slalom, descente classique et sprint, pour lesquels il termine respectivement à la 26^{ème}, 51^{ème}, 10^{ème}.

Théo Moquet : a fait les Championnats de France en slalom, descente classique et sprint, pour lesquels il termine respectivement à la 11^{ème}, 3^{ème} et 48^{ème} (sortie de route en 2^{ème} manche).

Quentin Voindrot : a fait les championnats de France de descente, où il termine 11^{ème} en classique et une belle 3^{ème} place en sprint.

Clémentine Ageron : elle écope d'un 50 de pénalité sur la finale N3 qui ne lui permet donc pas de se sélectionner pour les championnats de France de slalom.

La saison 2009/2010

Une nouvelle saison commence avec l'équipe :

Antoine LHERMITTE

Objectif sélection championnat de France N2 slalom et montée dans la hiérarchie nationale.

Actuellement il est 101^{ème} au classement N2 en slalom.

Lisa DUCROS

Objectif sélection au championnat de France slalom N2 en junior.

Actuellement elle est 42^{ème} junior au classement national en slalom.

Lois GUILLERMOND

Objectif sélection aux championnats de France de slalom N2 et de descente en junior.

Actuellement il est respectivement 57^{ème} et 41^{ème} en junior au classement national slalom et descente.

Théo MOQUET

Objectif sélection au championnat de France de slalom N2 et de descente en junior.

Actuellement il est respectivement 42^{ème} et 18^{ème} en junior au classement national slalom et descente.

Et le p'tit nouveau...

Hippolyte BRUNIER

Du club de l'Eyrieux, il est cadet 2^{ème} année, il est actuellement 73^{ème} en slalom et 60^{ème} en descente au classement national.

Maxime Clerin