

2° Regroupement entraînement CK Tarn 2016 **compte rendu**

Lieu : Bassin de Burlats, Toulouse

Date : Dim 04 décembre 2016

Synthèse :

Ce modèle de regroupement d'entraînement se veut adaptable et réactif. Incertain du niveau d'eau la reprogrammation ou annulation avait été envisagées. Niveau d'eau insuffisant (correct au réglage des portes puis baisse soudaine) Météo chaud pour la saison (15°C) donc pas de production hydroélectrique.

Ratio athlètes / cadre = 3 pour 1
nombre de féminine = 2
amplitude de niveau = N3 et N2
provenance club = Canok 2 athlètes, AKC 4 athlètes
cadres = Wilfrid F. et Ludovic D.

programme

matin séances technique : StopS

définition des 5 « stops »

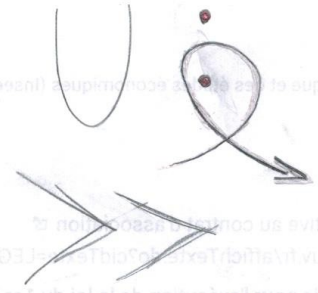
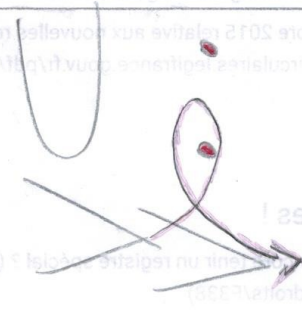
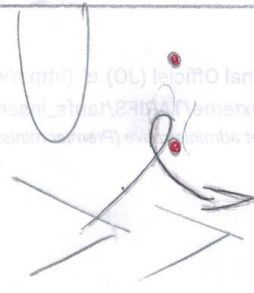
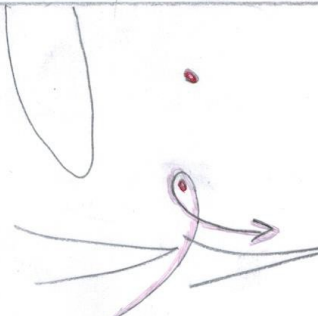
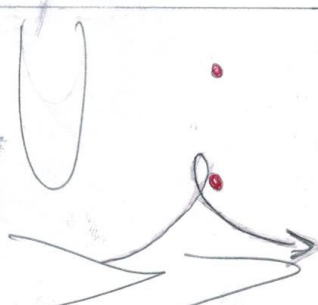
- STOP CLASSIQUE
- STOP MSPI
- STOP TÊTE
- STOP CIRCULAIRE
- STOP APPEL CIRCULAIRE

Voir description récapitulatif ci joint p2

Bilan général :

Le groupe est bien mobilisé et investis dans la séance malgré le niveau d'eau.
Pour la plupart des compétiteurs, les types de stops sont mal connu ou confus.

Description des 5 STOPS

<p>STOP CLASSIC</p>	<p>- approche en gîte ou bt à plat à l'aval du plan de porte - rotation sur l'appel - le corps + le bt. passe le plan de porte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - stop en fond de contre - stop ds du "gros" volume - stop qui nécessite une relance monstre.
<p>STOP ISPI</p>	<p>- main sous le Piquet Interieur - approche très près du piquet + le corps + le bt. passe le plan de porte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - stop sur une zone de cisaillement. - piquet intérieur assez haut. - sortie longue ou moyenne
<p>STOP tête</p>	<p>- approche idem inversion - écart => appel - la tête + 1 partie du bt. passe le plan de porte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - éviter la zone aval de la porte
<p>STOP circulaire</p>	<p>- approche en fin de bac - circulaire de rotation et appel de sortie. - le corps + le bt. passe le plan de porte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - possibilité d'arrondir l'approche - sortie courte
<p>STOP Appel circulaire</p>	<p>- approche idem inversion - appel de rotation et circulaire de sortie - la tête + 1 partie du bt. passe le plan de porte</p>		<ul style="list-style-type: none"> - sortie courte