

1° Regroupement entraînement CK Tarn 2016 **compte rendu**

Lieu : Bassin Ile du Ramier, Toulouse

Date : Dim 31 janvier 2016

Synthèse :

Ce modèle de regroupement d'entraînement ce veut adaptable et réactif. Incertain du niveau d'eau la reprogrammation ou annulation avait été envisagées. Le CKT a fait l'interface avec la RTM régis T municipale qui gère la vanne. Météo correcte (13°C) petit crachin intermittent. En l'absence de Patrick (Renaud malade) le transport et l'encadrement ont été assuré par des parents de Canok et par Lise le matin puis à 2 l'apm.

Arrivée le matin sur site à 10h accueil au CKT. Le CDCK81 remercie le CKT (Pierrick Sure et Élise Pierron) pour l'accueil (vestiaires, salle chauffée, babyfoot).

Merci à Christian pour la vidéo

Ratio athlètes / cadre = 5,33 le matin et 8 l'apm

nombre de féminine = 3

amplitude de niveau = pagaie blanche à N3

provenance club = Canok 12 athlètes / 1 cadre. AKC 4 athlètes / 2 cadres

programme

matin séances technique 3 groupes :

G 1 avec Ludo : Arthur, Lucas, Théo, Eyquem, Julien,

G 2 avec Patrick : Léa, Carla, Ismaela, Elian, Pablo, Esteban

G 3 avec Wilfrid : Nathan, Lucas, Sophian, Tom, Tino,

midi repas partagé collectivement

G3 analyse video

apm : 2/3 parcours 6 passages/pers

Ludo sur l'eau en sécu + retour technique G1 + G2

Wilfrid retour technique G2 + G3

Bilan général :

Le matin les groupes sont bien mobilisé et investis dans leur séance, l'apm un peu moins.

G1 groupe des non-compétiteurs : le problème principal vient de la mémorisation du parcours et donc de l'anticipation de sa trajectoire. Excellente entrée en matière pour l'aisance en eau vive. Eyquem devrait découvrir la compétition.

G2 techniquement homogène, bon retour. Améliorer sont engagement physique et mental à l'entraînement.

G3 améliorer son autonomie sur l'eau (prise de son chrono, demande de retour technique, auto analyse)