

## COMPTE RENDU STAGE EAUX VIVES Burlats 2016

Lieu : Stade d'Eaux Vives Burlats	Dates : 23 au 25 février 2016
contact : Ludo 06 38 805 705	Cadres : Nicolas B., Ludovic D.

<b>Objectif(s) :</b>  Niveau d'entrée pagaie JAUNE	> Slalom en eau calme + eaux vives > <i>Descente en eau calme + eaux vives</i>
<b>COLLECTIF</b>	
<b>Programme :</b>  1/3 <b>descente</b>  2/3 <b>slalom</b>	> <b>Mardi</b> matin : trajet + technique <b>slalom</b> « aisance eau-vive » Apm : technique <b>descente</b> en eau calme Soir : analyse vidéo  > <b>Mercredi</b> matin : footing + séance technique <b>descente</b> eau calme et eau- vive « trajectoire » (vidéo) Apm : technique <b>slalom</b> (vidéo) 2 groupes Soir : rando Saut de la truite + analyse vidéo  > <b>Jeudi</b> matin : technique <b>slalom</b> « trajectoire » Apm : <b>slalom</b> ½ parcours (chrono + vidéo)
<b>bilan général du stage :</b>	> Points négatifs : - Manque de porte ou mauvais fonctionnement du dispositif de réglage. - Prévision de travaux sur le barrage à l'aval du bassin, EDF ne peut pas assurer la régulation de débit demandé. - Faible participation (stageS région calés sur la même date pour laisser une semaine de vacance en famille) 5 stagiaires = 4 (5) CANOK + 1 seul stagiaire AKC. - un surcoût justifié car finalement 2 cadres sur 2 jours pour 3 jours de stage afin de diversifier les intervenants et favoriser la formation spécifique slalom de Nicolas.  > Points positifs : - Le niveau d'eau stable sur les créneaux de navigation. - L'aménagement du plan d'eau calme à proximité permet les apprentissages techniques, le bassin d'eau-vive : la mise en pratique. - La présence de 16 pompiers plongeurs + 12 kayakistes du CDCK82 + 3 kayakistes du CBCK + les 7 stagiaires du 81 n'a posé aucun souci malgré nos chronos longs. - Le groupe fait preuve de cohésion mais semble fatigué et difficile à motiver pour les séances de descente.

<p><b><u>Bilan individuel :</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <p> <span style="background-color: yellow; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; margin-right: 5px;"></span> <b>HUBERT Léa</b> : Que ce soit en slalom ou en descente, tu dois travailler tes gîtes en renforçant ton gainage tronc/membres inférieurs. En slalom la contre-gîte dois te permettre de contrôler tes rotations, à travailler en eau plate.         </p> </li> <li> <p> <span style="background-color: yellow; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; margin-right: 5px;"></span> <b>VOINEAU Carla</b> : En descente, tu dois travailler les changements de rythmes et les rotations. En slalom, l'assiette (mobilité dynamique avant/arrière du buste) est déterminante lors de la sortie ou l'entrée d'un contre courant, à travailler en eau-vive.         </p> </li> <li> <p> <span style="background-color: yellow; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; margin-right: 5px;"></span> <b>CIZEY Nathan</b> : En descente tes trajectoires sont bonnes, mais il faut bannir les dé-nages. En slalom, tu manques de précision dans le franchissement des portes beaucoup de touche, néanmoins, tu as une bonne lecture du relief de la rivière. A travailler en eau plate : les rotations et la verticalité de la pagaie. Un bateau plus ressent serait une renaissance.         </p> </li> <li> <p> <span style="background-color: yellow; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; margin-right: 5px;"></span> <b>ILLIDO Esteban</b> : En descente tes trajectoires sont approximative, anticipe 15m plus loin, il faut bannir les dé-nages de réchappe. En slalom, attention lors des stops à ne pas oublier la circulaire d'approche. Tu dois travailler les tractions orientés en eau plate sur des décalés espacés.         </p> </li> <li> <p> <span style="background-color: yellow; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; margin-right: 5px;"></span> <b>VOINEAU Rémi</b> : Travail ton aisance en eau-vive en pratiquant le plus souvent possible sur différentes rivières. Travail ta souplesse et tu gagnera en amplitude. Très bonne participation au stage.         </p> </li> <li> <p> <span style="background-color: yellow; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; margin-right: 5px;"></span> <b>GALIBERT Vincent</b> : Bonne aisance en eaux vives, utilise d'avantage le courant et son relief afin de réduire le nombre d'appuis sans ralentir le bateau. Merci pour ta participation très active dans le stage.         </p> </li> </ul>
<p>Résultats test de référence "le huit" 2 fiches espacées de 7,5m (3 tours)</p>	<p>           Nathan C. 51"64            Esteban I. 47"72 + 2 = 49"72            Rémi V. 47"06 + 2 = 49"06            Léa H. 49"05            Carla V. 45"59            Vincent G. 44"66            Ludo D. 35"00            Maialen C. 30"00 (K1D Espagne)         </p>