

COMPTE RENDU STAGE EAUX VIVES MILLAU 2016

Lieu : Stade d'Eaux Vives 12100 MILLAU	Dates : 25 au 28 OCT 2015
contact : Ludo 06 38 805 705	Cadres : Nicolas B., Ludovic D.

<p>Objectif(s) :</p> <p>Niveau d'entrée pagaie JAUNE</p>	<p>› Slalom en eaux vives</p>
COLLECTIF	
<p>Programme :</p>	<p>› Mardi matin : séance slalom « technique » Apm : 1/3 de parcours + vidéo Soir : analyse vidéo</p> <p>› Mercredi matin : footing + séance technique « stops » Apm : ½ parcours chronométrés Soir : temps scolaire et/ou promenade dans les jardins de Millau</p> <p>› Jeudi matin : footing + séance technique décalées Apm : Parcours longs chronométrés Soir : sport collectif (foot)</p> <p>› Vendredi matin : matin : technique fun (surf en rouleau et vague) + boarder cross</p>
<p>bilan général du stage :</p>	<p>› Points négatifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Météo première journée, - 3 jours et demie au lieu de 4, cause déplacement sélectif de Pau. <p>› Points positifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Météo très clémente le reste du séjour, - Pas d'autres groupes sur le bassin sur l'ensemble de la semaine, nous avons donc pu profiter pleinement de l'ensemble du bassin. - L'implantation des modules sur le bassin offre de beaux mouvements d'eau, les services techniques du SEV ont mis en place un grand nombre de portes, ce qui permet de bien exploiter le bassin. - Le ratio stagiaire/cadre (5/1) idéal a permis de constituer 2 groupes de niveau et donc de proposer des séances plus qualitatives. <p>Le groupe a été très agréable en vie quotidienne tout comme sur l'eau et ponctuel sur les horaires.</p>

<p><u>Bilan individuel :</u></p>	<p>) VOINEAU Carla : Tu as progressé en eaux-vives et sur les stops qui peuvent être très rapides. Les points à travailler sont : - ton coup de pagaie souvent oblique, - continuer le travail sur les stops pour avoir un taux de stops rapides + important (varier les approches et les situations pour mieux s'adapter) - travail de mémorisation : faire plus de séances de parcours longs faciles, pour habituer ton cerveau à cette gymnastique - ta posture trop en rétroversion (tu peux combiner des séances posture/coup de pagaie sur le plat avec vidéo par exemple). </p> <p>) HUBERT Léa : Des gros progrès en eaux-vives, de l'engagement, continue comme cela. Tu as de bonnes lignes et de bonnes approches sur les stops. Ce dernier point demeure ton point faible, car même si ils sont propres, ils pourraient être plus rapides, cela passe par la mobilité du train supérieur (buste et épaules) et des appuis plus puissants (main supérieure fixe) sur les rotations. A travailler pendant l'hiver sur le plat. </p> <p>) CIZEY Nathan : Bonne progression sur l'analyse des parcours. Les pistes de travail pour cet hiver sont : Augmenter la puissance de tes appuis. Travailler sur l'approche et la sortie de stop. </p> <p>) ARELLANO Julien : Gros travail effectué sur l'aisance en eaux-vives, le fait de faire de la rivière t'as permis d'assurer tes esquimautages et de prendre de meilleures trajectoires. Toutefois ces dernières sont encore à peaufiner, même si le slalom n'est pas ton objectif cela t'aidera sur de grosses rivières. Il faut également que tu travailles ta posture tu es trop souvent en rétroversion (dos rond), ce qui crée des déséquilibres et nuit à la glisse de ton bateau. Travail de mémorisation des parcours tout comme Carla, ça te servira en rivière également. </p> <p>) VOINEAU Rémi : Très gros progrès en eaux-vives, esquimautage plutôt maîtrisé, ce qui t'as libéré et a permis de te lâcher ! Tout comme ta sœur et Julien il faut que tu travailles sur le plat ton coup de pagaie et ta posture (dos droit et tête relevée : « respire ! ») Continue sur cette voie. </p> <p>) GALIBERT Vincent : Bonne aisance en eaux vives, tu as fait de gros progrès sur l'utilisation des courants et des reliefs. Attention à ta posture, que tu ne tiens pas toujours sur la totalité du parcours. Tu peux la travailler sur le plat avec Rémi, Carla et Julien. </p> <p>) DOLCIN TILLANT Rémi : Très gros progrès en eaux-vives. Les points à travailler sur les stops sont : posture en antéversion et travail d'approche avant le plan de porte en eau plate d'abord. Travail de mémorisation des parcours et d'analyse des trajectoires préalable. </p>
---	--

	<ul style="list-style-type: none">› ILLIDO Esteban : Gros progrès en eaux-vives, bonne utilisation des mouvements d'eau et bons choix de trajectoires. Il faut que tu continues de travailler ta posture (grandis toi davantage), les stops pour sortir plus rapidement et la fixation de la main supérieure pour tous les appuis. Focalise toi sur tes réussites en prêtant attention à tes sensations à l'instant « T » pour essayer de reproduire.› SANTACRUZ Camille : Tu as une navigation plutôt posée, propre et efficace. Il faut que tu fasses attention à ta posture qui a tendance à se dégrader au fur et à mesure de la séance. Travail sur les stops à effectuer pour sortir plus rapidement.› MARTIN Eyquem : très grosse progression en aisance depuis le dernier stage grâce à des bons appels et une bonne gîte, à conserver. Les pistes de travail pour cet hiver sont : Travailler sur l'approche et la sortie de stop.
--	--