

BILAN PEDAGOGIQUE

Stage préparatoire course en ligne aux Régates Nationales de l'Espoir

Du 14 au 18 avril 2025, Poses

Action suivie par le PASS CRIFCK :

- Claire MOAL 06 58 11 45 20 claire.moal@crifck.fr
- Matthieu LAUBERTON 06 78 98 57 38 matthieu.lauberton@gmail.com

Objectifs du stage préparatoire :

- Cohésion avec l'ensemble du collectif Régates de l'Espoir Francilien ;
- Organisation des équipages ;
- Découverte de nouvelles embarcations ;
- Préparation Physique Générale.

Objectifs des Régates Nationales de l'Espoir :

- Cohésion avec l'ensemble du collectif Régates Nationales de l'Espoir Francilien ;
- S'engager pleinement dans l'action pour réaliser son meilleur niveau de pratique dans une compétition nationale.

Stagiaires : 15 jeunes (6 filles & 9 garçons)

CLUB	NOM	PRENOM	SEXE	ANNEE N.	CAT
ANFA	NOWAKOWSKI	Raphaël	Homme	2011	M2
ASM	BEDEE	Ethan	Homme	2011	M2
ASM	BENKADA BELLAMY	Ilies	Homme	2011	M2
ASM	GOMIS	Maël	Homme	2011	M2
ASM	GURIERRI	Gemma	Femme	2011	M2
ASM	POS	Éloïse	Femme	2011	M2
ASM	ROBIN	Camille	Femme	2011	M2
BAC CK	CHICHE	Nathan	Homme	2012	M1
BAC CK	YCHUM	Martin	Homme	2011	M2
CS MEAUX	GOMES PESTEL	Raphaël	Homme	2011	M2
TCK	FIDON	Tino	Homme	2012	M1
TCK	SINGUR	Maxime	Homme	2012	M1
USC	COLLIN	Lucie	Femme	2012	M2
USC	FERAY	Ema	Femme	2011	M2
USC	LIEVENS	Eva	Femme	2011	M2

Encadrement :

- Thibaud COLLAERT (cadre en alternance à l'ASM) ;
- Matthieu LAUBERTON (employé à la base nautique de Cergy, président de la commission jeune régional – vacataire) ;
- Claire MOAL (Conseillère Technique Régionale - Cadre d'Etat auprès du CRIFCK) ;

Programme sportif :

Les jeunes ont effectué 10 séances de course en ligne dans diverses embarcations (canoë et kayak, monoplace et équipage) et 6 séances de préparation physiques généralisée (Réveil musculaire, circuit training, jeux, étirements...). De plus, plusieurs sensibilisations ont été mises en place : technique coup de pagaie, filières énergétiques, découverte de l'anatomie et plus particulièrement des muscles utilisés en canoë-kayak.

Organisation :

3 cadres étaient en charge du groupe avec Thibaud et Matthieu en responsabilité sur la partie bateau, Claire en soutien. Claire de son côté, était en charge de la partie logistique (transport, hébergement, repas,...). Pour renforcer la vie de groupe et la récupération, les stagiaires avaient droit à leur portable seulement une heure après chaque repas.

A l'initiative des cadres de clubs lors du séminaire ETR 2024, nous avons accolé un stage de préparation France de Fond au même moment. Cela a servi la synergie course en ligne régionale : rassembler nos étoiles franciliennes qui souhaitent s'engager dans la compétition et rassembler les entraîneurs de la course en ligne pour de nombreux échanges de pratique.



Restauration :

Pendant les deux stages, nous faisons les repas en total autonomie sur la base. Nous avions à disposition un bloc de tables couvertes avec robinets, ainsi qu'un local fermé munis de frigos pour stocker la nourriture. LE CRIFCK a apporté en parallèle le nécessaire de cuisine afin d'effectuer les repas.

Le fonctionnement était très simple : tout le monde participe à la vie collective ! A peine sortis des séances, les jeunes passaient à la case lavage de mains et aidaient en cuisine sous le pilotage de Claire. Il en était de même pour la vaisselle. Ce fonctionnement a pour objectifs de stimuler le travail en équipe, gagner peu à peu en autonomie sur les gestes de la vie quotidienne et découvrir la simplicité d'une cuisine saine et variée.

Le fait d'avoir le groupe U18 au même moment et endroit a permis de soulager l'ensemble des personnes puisque nous étions nombreux. Les minimes étaient donc à la tâche le midi et les U18 le soir.

Bilan de l'encadrement :

Un trou de génération dans les différents clubs ne nous a pas permis de composer une équipe complète (aucune minime 1 dame aux sélections 2025). Ce qui nous ne permettait pas d'aller chercher le podium des Régions. De plus, nous avions peu de jeunes qui ont une prévalence course en ligne. La stratégie a donc été de composer un groupe « compétitif » pour composer des bateaux aller chercher des finales A et B. De plus, l'enjeu était également de préparer des bateaux club pour les années suivantes.

Le groupe 2025 est très à la tâche en stage. Que ce soit sur l'eau et en dehors. Une majorité des stagiaires étaient de la promo 2024 et gagnés en maturité en une année. Un très bon indicateur de l'investissement des clubs dans la progression des jeunes mais également l'engagement des jeunes dans leur pratique. Sur la partie sportive, nous avons un groupe qui s'est bien spécialisé dans le bateau directeur mais également sur la notion d'entraînabilité. Les jeunes ont su assumer l'enchaînement des séances.

Un grand grain de maturité également sur la vie en collectivité. Cela a été simple de rassembler l'ensemble du groupe pour la restauration et autre. Nous avons eu toutefois quelques écarts d'attitude en dehors de l'eau qu'il a fallu avertir auprès des parents. Les jeunes concernés ont été prévenus que le manque de respect de la vie en collectivité (jet

d'alimentation, se trouver dans les espaces interdits, vol d'aliment) n'avait pas sa place sur un stage sportif et dans la vie de manière générale.



Bilan des stagiaires :

Chaque **jeune** devait donner **LIBREMENT** et manière **ANONYME** 3 mots (ou plus) à l'écrit pour exprimer leur ressenti global à la fin de l'action.

Aucune faute, ni expression n'ont été modifiées.

Wesh

Bonne ambiance.

Vent froid kayak

Plus de sel

Il manque du sel..... Sinon trop bien

Drôle, musique, équipage

Maladie vent manger amies caca

Malade nouveau copine

Épaule, copines, manger, caca

Mon idée : je pense que au début du stage ce serait bien de demander a tous les minimes les embarcations qu'ils aimeraient faire et après essayer de faire les meilleurs embarcations mais en rapport avec nos choix .Equipages ,mono , exercice de stabilité trop dure de quentin

vent, équipage, glagla, singe dans la forêt,

plaisir beau temps progression



Bilan financier :

Coût pour chaque stagiaire : 185€

Coût de l'action par athlète : 313€

Coût global pris en charge par le CRIFCK : 1 925€

L'ensemble des photos et vidéos sont disponibles sur ce [LIEN](#).

UN GRAND MERCI à l'ensemble des personnes qui œuvrent pour le projet Régates Nationales de l'Espoir.