

BILAN PEDAGOGIQUE

Stage préparatoire course en ligne aux championnats de France de Fond

Du 15 au 18 avril 2025, Poses

Action suivie par le PASS CRIFCK :

- Claire MOAL 06 58 11 45 20 claire.moal@crifck.fr

Objectifs du stage préparatoire :

- Finaliser sa préparation en vue des championnats de France de Fond.
- Accumuler des heures sur l'eau en profitant de l'émulation du collectif francilien ;
- Cohésion et vie en collectivité avec l'ensemble du collectif francilien de course en ligne.

Stagiaires : 16 jeunes (5 filles & 11 garçons)

CLUB	NOM	PRENOM	SEXE	ANNEE N.	CAT
ACBB	BOUKHALED	Maxime	Homme	2009	CADET
ACBB	DE ARAUJO	Alexandre	Homme	2009	CADET
ACBB	MADANI	Anis	Homme	2009	CADET
ACBB	MEUROU	Eudes	Homme	2010	CADET
ASM	BEDEE	Marie	Femme	2008	JUNIOR
ASM	CARMIGNANI	Luna	Femme	2010	CADETTE
ASM	CUVELIER	Salomé	Femme	2007	JUNIOR
ASM	DUSCA	Dragos	Homme	2010	CADET
ASM	GURRIERI	Elvio	Homme	2008	JUNIOR
ASM	LE GOFF	Lucas	Homme	2010	CADET
ASM	LE HARS	Mathis	Homme	2009	CADET
ASM	MILANO	Laura	Femme	2008	JUNIOR
ASM	MOKRANI	Ali	Homme	2007	JUNIOR
ASM	PONSAR	Délia	Femme	2007	JUNIOR
ASM	RIBEIRO	Lorenzo	Homme	2008	JUNIOR
EDS	RAFONNE	Théo	Homme	2008	JUNIOR

Encadrement :

- Meddy BEDEE (cadre à l'ASM) ;
- Quentin BELLU (cadre à l'ACBB) ;
- Claire MOAL (Conseillère Technique Régionale - Cadre d'Etat auprès du CRIFCK) ;

Programme sportif :

Les jeunes ont effectué 7 séances de course en ligne dans diverses embarcations (kayak, monoplace et équipage) et 6 séances de préparation physiques généralisée (Réveil musculaire, étirements...). De plus, plusieurs sensibilisations ont été mises en place autour de la préparation à la compétition : stratégie de course, protocole d'échauffement,...

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
J-5	J-4	J-3	J-2	J-1
8km : EM, déverrouillage	Chrono 5000m	RECUP	EB1 +V7 avec accélération 5' Réorganisation prise de vague ½ départ	Route vers le site de compétition
Fartlek : Appui/Fréquence 70-80% - 80 cad	Travail au train + relance	EB1 6-8km Placement + technique virage	Retour en club	Repérage bassin

Organisation :

3 cadres étaient en charge du groupe avec Meddy et Quentin en responsabilité sur la partie bateau, Claire en soutien. Claire de son côté, était en charge de la partie logistique (transport, hébergement, repas,...).

A l'initiative des cadres de clubs lors du séminaire ETR 2024, nous avons accolé un stage de préparation régates nationales de l'espoir. 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 avons 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 minime 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 stage très productif avec des jeunes à la tâche à la fois sur l'eau et en dehors. Cela a permis aux jeunes de finaliser leur préparation en collectif avec une forte présence de l'encadrement. De plus, les stagiaires notamment les plus jeunes ont pu découvrir des protocoles d'avant course. Un gain dans la formation du jeune compétiteur.

Un vrai plus de rassembler les cadres de club sur le démarrage de saison pour faire l'état des lieux de l'hiver passé au sein des structures ainsi que de travailler le continuité, modifications des actions à venir.



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.

Mixité avec les minimes masterclass trop d'écart entre les repas et les séances autant pour le matin que l'après midi

Un bilan positif malgré que je sois venu quelques jours. L'encadrement était bien présent avec de bons conseils pour progresser

Enrichissement mental physique

J'ai mal à mon trapèze

Sanglier bonne ambiance

Synthèse de tous les efforts produits durant l'année et amélioration physique

Cool malgré la fatigue grâce à Meddy, le fait d'être en bungalow c'est beaucoup mieux

Bonne réparation des taches, une ppg aurait été bien en plus du bateau, les séances étaient bien

Stage plutôt bien dans son ensemble, juste les réveils un peu trop matinaux



Bilan financier :

Coût pour chaque stagiaire : 70€

Coût de l'action par athlète : 87€

Coût global pris en charge par le CRIFCK : 163€*

*L'encadrement et le trajet ont été pris en charge par les clubs.

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

UN GRAND MERCI à l'ensemble des personnes qui œuvrent pour le projet sportif haut niveau régional course en ligne !