

BILAN PEDAGOGIQUE

Stage préparatoire et Régates Nationales de l'Espoir 2025

Du 05 au 13 avril 2025, Libourne

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 de l'action :

- Cohésion avec l'ensemble du collectif Régates de l'Espoir Francilien ;
- Participer à la vie en collectivité ;
- Être acteur de son projet et appréhender un préparation terminale (physique, technique, stratégique) ;
- Concrétiser sa préparation en compétition ;
- Performer le jour J.

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	GURRIERI	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	YOCHUM	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 :

Cette année, nous avons fait le choix d'un programme long (stage et compétition en un seul bloc). Nous souhaitons limiter les déplacements et avoir les jeunes sur une période sur une période plus longue afin de consolider la préparation finale des équipages.

Les jeunes ont effectué 9 séances de course en ligne dans leurs embarcations de régates et quelques séances annexes, de récupération ou mise en action. Le contenu des séances étaient majoritairement :

- De la technique en EB1/EB1+ afin de stabiliser les équipages ;
- Du travail de départs sous forme de vitesse afin de stimuler le système nerveux et musculaire ;
- De la préparation stratégie de course autour de 500m décomposés.

Les séances annexes étaient orientées autour de la prévention de la blessure : mobilité, échauffement à terre sous forme de proprioception.

Organisation :

Stage : 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, bobologie...). Pour renforcer la vie de groupe et la récupération, les stagiaires avait droit à leur portable seulement une heure après chaque repas.

Compétition : les cadres étaient répartis sur trois postes stratégiques :

- Matthieu à la tente et départ pour assurer l'avant et après compétition : horaires, dossards accastillage de dernière minutes, discours de motivation.
- Thibaud au départ de course : vérification matériel et prise de départ, le dernier mot d'encouragement.
- Claire à l'arrivée : vérification résultats et potentiels appel, gestion pesée, gestion entourage, ...

Hébergement :

Nous avons trouvé attache au « camping le Paradis » à Abzac (20min). Une belle découverte et très apprécié par le collectif : très bon accueil, les seuls en tente avec le bloc sanitaire pour nous, une piscine et une rivière pour se baigner. Très adapté pour la météo chaude de la région bordelaise et un groupe de kayakiste.

Restauration :

Les repas étaient en total autonomie au camping et sur le site de compétition. Le fonctionnement était très simple : tout le monde participe à la vie collective !

Au bout de deux jours, le groupe a trouvé son rythme et était volontaire à chaque repas. Ils ont acquis de belles connaissances et compétences en découpe de légumes car Claire est très exigeante (manger bon, c'est manger beau) !

Manger en autonomie est un vrai parti pris. Certes, énergivore en gestion pour les cadres mais une réelle plus-value dans la vie en communauté mais également, dans le fait d'apprécier les plats que l'on prépare, découvrir une alimentation différentes de la maison.

Les petit + :

L'anniversaire de Lucie en debut de stage : cela nous permis de faire une soirée anniversaire (burger maison et gateaux). Merci à la maman d'avoir tout organisé en amont.

Les familles et clubs : les jeunes ont vécu des France avec des clubs et familles présentes et encourageantes. Une atmosphère paisible et de partage qui donnent leur confiance en eux. Merci pour votre soutien et les différentes logistiques tout au long de la compétition. Également les familles et cadres à distance qui envoyaient des bonnes ondes à distance grâce au groupe WhatsApp.

Le temps conviviale Île-de-France : chaque année, nous profitons de ce grand rassemblement qu'est le championnat de France sprint pour inviter la commission régionales, les clubs franciliens et les familles à partager un temps collectif

afin de mettre en valeur les jeunes, la dynamique régionale, les travail des clubs notamment des cadres, l'investissement des familles.

Les relations avec la Guadeloupe et la Réunion : depuis plusieurs années, nous collaborons avec les outres mers pour leur donner un soutien logistique sur leur arrivée en métropole. En parallèle, nous entretenons une relation de confiance et partage de pratique qui nous aide dans l'évolution des nos formats pédagogiques. Des perspectives de stages en commun sont en réflexion.

Les résultats des régates nationales de l'espoir 2025 :

Série	Progression	Ligne d'eau	Catégorie	Nom Prénom	Chrono	Classement	Progression
3001	SERIE 1	4	K1HM1	SNIGUR MAXIME	02:31:013	2	Finale A
3002	SERIE 2	7	K1HM1	CHICHE NATHAN	02:27:090	3	Demi Finale A
3003	SERIE 3	5	K1HM1	FIDON TINO	02:44:557	3	Demi-Finale A
3008	SERIE 3	6	K1HM2	NOWAKOWSKI RAPHAEL	02:08:111	1	Finale A
3009	SERIE 1	5	C1HM2	BENKADA BELLAMY ILIES	03:30:348	5	Demi-Finale
3010	SERIE 2	4	C1HM2	GOMES PESTEL RAPHAEL	03:43:209	7	Demi Finale
3011	SERIE 1	8	K2DM	FERAY/LIEVENS	02:23:630	3	Finale A
3012	SERIE 2	1	K2DM	ROBIN/COLLIN	02:25:262	2	Finale A
3013	SERIE 1	2	K4HM	BEDEE/GOMIS/YOCHUM/SNIGUR	01:55:205	4	Demi finale
3018	SERIE 1	3	K1DM2	GURRIERI GEMMA	02:34:161	3	Finale A
3018	SERIE 1	5	K1DM2	POS ELOISE	02:34:441	4	Demi finale
3019	SERIE 2	1	K1DM2	ROBIN CAMILLE	02:33:193	2	Finale A
3019	SERIE 2	5	K1DM2	COLLIN LUCIE	02:58:455	7	Demi finale
3021	SERIE 2	1	C2HM	BENKADA BELLAMY/GOMES PESTEL	02:58:242	3	Finale A
3026	SERIE 1	6	K2HM	YOCHUM/CHICHE	02:11:454	1	Finale A
3027	SERIE 2	4	K2HM	BEDEE/NOWAKOWSKI	02:01:642	1	Finale A
3028	SERIE 3	3	K2HM	GOMIS/FIDON	02:19:873	3	Demi finale A
3029	SERIE 1	6	K4DM	GURRIERI/POS/FERAY/LIEVENS	02:09:568	1	Finale A

3033	DF A	4	K1HM1	CHICHE	02:23:673	2	Finale A
3034	DF A	6	K1HM1	FIDON	02:40:950	6	Finale B
3038	DF	1	C1HM	GOMES PESTEL RAPHAEL	03:23:821	7	Finale B
3038	DF	6	C1HM	BENKADA BELLAMY ILIES	03:22:824	6	Finale B
3040	DF	5	K4HM	BEDEE/GOMIS/YOCHUM/SNIGUR	01:55:852	1	Finale A
3042	DF A	1	K1DM2	COLLIN	02:47:245	7	Finale B
3042	DF A	5	K1DM2	POS	02:26:796	2	Finale A
3047	DF A	6	K2HM	GOMIS/FIDON	Dessalé		Non repêché

Série	Progression	Ligne d'eau	Catégorie	Nom Prénom	Chrono	Classement
3053	FINALE B	6	K1HM1	FIDON	22:28:865	3
3054	FINALE A	1	K1HM1	CHICHE	02:15:656	5
3054	FINALE A	2	K1HM1	SNIGUR	02:15:816	7
3057	FINALE A	6	K1HM2	NOWAKOWSKI	01:19:985	2
3059	FINALE A	3	K2DM	ROBIN/COLLIN	02:18:765	7
3059	FINALE A	7	K2DM	FERAY/LIEVENS	02:17:937	4
3062	FINALE B	3	C1HM	GOMES PESTEL	03:18:455	4
3062	FINALE B	6	C1HM	BENKADA BELLAMY	03:12:667	2
3068	FINALE A	8	K4HM	BEDEE/GOMIS/YOCHUM/SNIGUR	01:50:902	4
3072	FINALE B	3	K1DM2	COLLIN	2:49:441	5
3073	FINALE A	1	K1DM2	POS	02:25:796	5
3073	FINALE A	3	K1DM2	ROBIN	02:26:061	6
3073	FINALE A	7	K1DM2	GURRIERI	02:26:113	7

3075	FINALE A	2	C2HM	BENKADA BELLAMY/GOMES PESTEL	0,127511574	7
3080	FINALE A	4	K2HM	BEDEE/NOWAKOWSKI	01:52:207	2
3080	FINALE A	5	K2HM	YOCHUM/CHICHE	02:03:118	7
3082	FINALE A	4	K4DM	GURRIERI/POS/FERAY/LIEVENS	02:01:360	2
3086	FINALE 3000M	9	K4HM	BEDEE/YOCHUM/NOWAKOWSKI/SNIGUR	12:07:829	2
3086	FINALE 3000M	11	K4HM	GOMIS/FIDON/CHICHE/COLLIN	19:13:186	19
3088	FINALE 3000M	1	K4DM	GURRIERI/ROBIN/FERAY/LIEVENS	13:33:552	2

En résumé :

- 13 finales A sur 18 bateaux engagés sur 500m. 3 médailles d'argent.
- 3 bateaux engagés sur le 3000m. 2 médailles d'argent.
- L'Île-de-France, 7e région sans une équipe complète.

Un très bon bilan sportif qui peut s'expliquer par le nombre de jeunes qui étaient présents en 2024 et qui ont grandement gagné en maturité dans leur implication sportive. Le travail de formation des clubs et la collaboration permanente sur la saison avec l'équipe RNE a été un élément favorisant. Enfin, les choix de sélections plus resserré et d'organisation de stages ont offert un cadre plus rigoureux et bénéfique à la performance.

Bilan de l'encadrement :

Le groupe 2025 est un vrai coup de cœur. Premièrement, pour leur implication autant dans le champs sportive, que dans la vie en communauté. Cela a offert une action aux conditions optimales pour l'équipe d'encadrement. De plus, nous avons vécu une action sereine et bon enfant grâce à cette ambiance solidaire et saine.

Un vrai grain de maturité sur le sport (gestion des protocoles, implications dans la compétition). Il y eu également une vraie progression sur la gestions des émotions face à l'enjeu entre 2024 et 2025. Les jeunes ont su visualisé leur potentiel l'exprimé le jour J. Pour les jeunes moins expérimenté, il y n'a pas delta. Bien au contraire, ils ont montré Progressions sur la gestion des émotions.

L'équipe d'encadrement était complémentaire. Tant des ses compétences que dans la gestion humaine. Cela a permis d'avoir un approche pédagogique variée pour les jeunes. De nombreux points réguliers et la répartition des tâches ont permis de d'amorcer de potentiels risques tel que la blessure, la fatigue mentale, la mauvaise gestion organisationnelle,...

Quelques remarques pour les jeunes toutefois :

- Vous n'êtes qu'au début si la compétition vous intéresse. Cette expérience vous a montré le goût de la performance. Maintenant, capitaliser des heures sur l'eau et à pratiquer de nombreux sports à côté. C'est à âge qu'on construit les bases qui vous aidera à être meilleurs demain.
- L'hygiène... Nous nous sommes battus pour qu'on vous soigne vos petits « bobos » (cloques). Chaque jour, il a fallu vous répéter au combien cela était important de bien se laver pour que votre corps récupère mais également tienne dans le temps.
- Attention au fléau du portable. Nous sommes obligés de vous l'interdire car vous avez de réelles difficultés à vous en défaire. Au-delà se couper des autres, votre système nerveux (écouter et appliquer des consignes, préparer son corps à un effort,...) ne fonctionne plus à plein régime.
- Quelques jeunes ont un vrai talent d'évitement pour les tâches collectives. Voyez les tâches collectives comme une opportunité de devenir plus autonome demain car vous serez amenés un jour à vivre sans filet de sécurité. C'est toujours plus facile quand on a quelques « tips ».

Enfin, un plaisir d'avoir Matthieu à 100% sur les Régates. Lui qui œuvre sur les actions depuis des années sans pouvoir être disponible pour l'échéance finale. Une belle recrue pour la team RNE !

Bravo, Thibaud cadre en formation qui n'a cessé de progresser depuis l'année dernière tant sa posture que l'anticipation des situations. Une réelle implication dans le projet Régates, auprès des jeunes.

Nous avons eu le plaisir d'avoir beaucoup de feedbacks positifs à chaud autant sur notre professionnalisme que notre sérénité à amener les jeunes à atteindre leur meilleure niveau. Merci pour cela, cela nous aide à faire les bons choix dans notre fonctionnement.

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.



Bilan financier :

Coût pour chaque stagiaire : 333 €

Coût global pris en charge par le CRIFCK : 3 018 €

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.