

Stage Étoile Francilienne Descente 2025

Comme tous les ans, le comité Île-de-France permet aux meilleurs Franciliens de naviguer et progresser dans les meilleures conditions et avec les meilleurs payeurs et payeuses de France.

Cette année encore, nous avons réussi à mutualiser cette action avec les comités régionaux Grand Est et Auvergne-Rhône-Alpes sur la Durance. Cela a permis de regrouper l'encadrement, mais également de participer à une émulation de groupe forte. Cela permet de proposer ce stage au plus grand nombre d'athlètes, nous avons pu allier des athlètes nés entre 2012 et 1995, mais aussi de tout niveau, allant du niveau interrégional à international.

La présence de plusieurs intervenants extérieurs (entraîneurs, membres des équipes de France, ancien athlète, etc.) a été un véritable plus dans l'organisation et la dynamique du stage.

Le choix des sites de pratique a également été un choix important pour allier les niveaux et âges. Les alpes offrent un terrain de jeux varié et adapté à la descente de rivière en cette période. La première semaine sur la Durance a permis une navigation plus axée sur un travail physiologique et de reprise eau vive. La deuxième semaine sur l'Isère a permis de travailler sur une navigation spécifique et précise. Ces lieux de navigation sont également des endroits où des championnats de France / sélection équipe de France ont lieu fréquemment.

Pour les plus jeunes, la position estivale du stage est également stratégique. C'est l'un des rares stages où l'on ne prépare pas spécifiquement une échéance. C'est une période qui se veut axée sur le plaisir de naviguer en enchaînant les kilomètres « sans s'en rendre compte » et accumuler la progression en prenant son temps. Pour les sélectionnés seniors préparant les championnats du monde en septembre, c'est l'occasion de travailler spécifiquement en eau vive à travers un groupe motivé.

La durée du stage a été nécessaire pour pouvoir affronter les différentes rivières de la meilleure des manières. Nous avons également fait varier les activités avec les offres de la montagne : via ferrata, navigation air boat, vélo, etc., pour un public parisien peu familier avec ses pratiques. Attention cependant à bien identifier des périodes de récupération pleine (la PPG n'étant pas de tout repos), pour ne pas entrer en collision avec la navigation en bateau.

L'aide du comité régional a été ici cruciale afin de pouvoir offrir un stage de qualité au plus grand nombre de compétiteurs de la région.

Alban PLANCHAIS



Photo : Mathys Huvelin

Stade nautique Olympique d'Île-de-France • 4, chemin de la Victoire- 77360 Vaires-sur-Marne • Siren 418 360 475
 Organisme déconcentré de la Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie, reconnu d'utilité publique