

BILAN PEDAGOGIQUE

Stage préparatoire et Régates Nationales de l'Espoir 2026

Du 05 au 12 juillet 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 une préparation terminale (physique, technique, stratégique) ;
- Concrétiser sa préparation en compétition ;
- Performer le jour J.

Stagiaires : 8 jeunes (1 filles & 7 garçons)

CLUB	NOM	PRENOM	SEXE	ANNEE N.	CAT
ACBB	MEUROU	Eloi	Homme	2013	M1
ASM	CRUPIN	Aden	Homme	2012	M2
ASM	OUKACH	Bilal Nouh	Homme	2012	M2
BAC CK	CHICHE	Nathan	Homme	2012	M2
TCK	CALLEAU	Elina	Femme	2013	M1
TCK	DUCHEMIN	Marius	Homme	2013	M1
TCK	GUILLET	Esteban	Homme	2013	M1
TCK	FIDON	Tino	Homme	2012	M2
TCK	SNIGUR	Maxime	Homme	2012	M2

Encadrement :

- 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 :

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

Les jeunes ont effectué 7 séances de course en ligne dans leurs embarcations de régates et quelques séances annexes, de récupération ou mise en action. Le contenu des séances était 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 neuro-réactions.

Lors de la compétition, les jeunes ont preuve d'une belle adaptabilité. La canicule a demandé une attention particulière la gestion de la chaleur mais également le fait d'être capable de créer une belle course avec un programme décalé. En effet, l'organisation a dû revoir son programme dès le premier jour des épreuves minimales au regard d'un arrêté préfectoral empêchant de pratiquer une activité physique entre 10h et 17h30.

Transport :

Choix d'un camion et d'un vélo (un cadre qui conduit les jeunes, l'autre en vélo) pour limiter l'impact écologique et maintenir l'encadrement en forme !

Organisation :

Stage : Matthieu était prioritairement sur la partie encadrement et accastillage. Claire sur la partie logistique, restauration.

Compétition : les cadres étaient répartis sur deux postes :

- Matthieu à la tente et arrivée pour assurer l'avant et après compétition : horaires, dossards accastillage de dernière minutes, discours de motivation.
- Claire au départ de course : hydratation et prise de départ, le dernier mot d'encouragement.

Nous avons fait le choix de laisser les jeunes en autonomie sur la pesée sachant qu'elle était visible depuis le ponton départ /arrivée. Nous faisons tout à vélo, ce qui nous permettait de compenser les postes non couverts rapidement (réclamation ou pesée).

Hébergement :

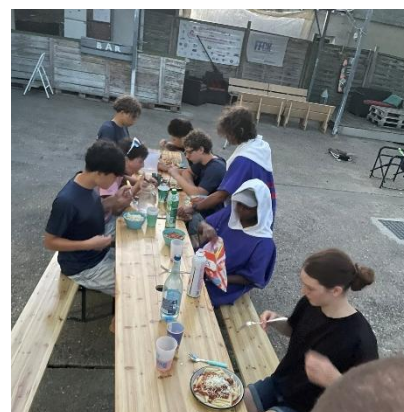
Nous étions chaleureusement accueillis par l'A.S. Mantaïse au sein de leur club au bord de Seine. Un petit coin de paradis qui nous permis de gérer la canicule en sécurité. En effet, le campement était à l'ombre. Le club nous avait mis à disposition les vestiaires en libre utilisation ainsi que des frigos et congélateur supplémentaires. Le gros plus : l'accès à la Seine pour opérer à des instantes fraîcheurs avec les jeunes. Sous plus de 35 degrés sur 5 jours, ce n'était pas négligeable. Un grand merci à Marc et Meddy BEDEE qui ont veillé à notre bien-être tout au long du séjour.

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 ! Le groupe 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 + :

Les relations avec la Guadeloupe et la Réunion : depuis plusieurs années, nous collaborons avec les autres 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 de nos formats pédagogiques.

Les résultats des régates nationales de l'espoir 2025 :

Progression	Ligne	Catégorie	Nom Prénom	Chrono	Classement	Progression
Série	1	K1HM1	GUILLET Esteban	2 :42 :228	1	Finale A
Série	1	K1HM1	MEUROU Eloi	2 :25 :172	1	Finale A
Série		K1HM2	OUKACK Bilal Nouh	Rayé hors compétition		
Série	7	K1HM2	CRISPIN Aden	3 :27 :567	7	Demi B
Série	5	K4HM	FIDON Tino DUCHEMIN Marius SNIGUR Maxime CHICHE Nathan	1 :57 :018	1	Finale A
Série	5	K1DM1	CALLEAU Elina	2 :43 :162	1	Finale 1
Série	1	K2HM	MEROU Eloi DUCHEMIN Marius	2 :07 :068	1	Demi A
Série	3	K2HM	CHICHE Nathan SNIGUR Maxime	2 :01 :545	1	Demi A
Série	3	K2HM	FIDON Tino GUILLET Esteban	2 :17 :770	3	Demi A
Demi B	7	K1HM2	CRISPIN Aden	3 :09 :732	4	Finale C
Demi A1	4	K2HM	CHICHE Nathan SNIGUR Maxime	2 :00 :871	1	Finale A
Demi A1	5	K2HM	MEROU Eloi DUCHEMIN Marius	2 :07 :331	2	Finale A
Demi A2	2	K2HM	FIDON Tino GUILLET Esteban	2 :12 :862	4	Finale A
Finale A	6	K1HM1	MEUROU Eloi	2 :17 :341	3	Podium
Finale A	4	K1HM1	GUILLET Esteban	2 :31 :308	7	
Finale C	0	K1HM2	CRISPIN Aden	3 :04 :582	1	
Finale A	5	K4HM	FIDON Tino DUCHEMIN Marius SNIGUR Maxime CHICHE Nathan	1 :54 :680	2	Podium
Finale A	4	K1DM1	CALLEAU Elina	2 :33 :083	2	Podium
Finale A	5	K2HM	CHICHE Nathan SNIGUR Maxime	2 :03 :459	1	Podium
Finale A	6	K2HM	MEROU Eloi DUCHEMIN Marius	2 :16 :555	6	
Finale A	1	K2HM	FIDON Tino GUILLET Esteban	2 :18 :562	9	
3000m	23	K4HM 3000	FIDON Tino DUCHEMIN Marius SNIGUR Maxime CHICHE Nathan	Dessalé	18	

En résumé :

- 7 finales A sur 8 bateaux engagés en 500m. 4 médailles :
 - 1 médaille d'or en K2HM (CHICHE/SNIGUR)
 - 2 médailles d'argent en K1DM1 (CALLEAU) et K4HM (FIDON/DUCHEMIN/CHICHE/SNIGUR)
 - 1 médaille de bronze en K1HM1 (MEUROU)
- 1 bateau engagé sur le 3000m. Malheureusement, une grosse bataille avant le 1^{er} virage les amène à dessaler. Une pagaie cassée par un bateau moteur les empêche de repartir.
- L'Île-de-France, 9e région sans une équipe complète.



Un très bon bilan sportif sur le peu de bateaux engagés. Nous pensons que les choix de bateaux restreint concentré sur le groupe (priorisé les équipages au détriment de bon bateaux individuels) et sportif mais également le contenu des séances avec un focus sur la technique (vidéos) et la vitesse (beaucoup de départs engrangés).

Cependant, nous avons très peu préparé le 3000m et cela s'est observé dans la gestion de l'adversité. Les jeunes au profil peu spécialiste en course en ligne et en fond auraient mérité un peu plus de temps de travail en stage sur ce domaine.

Bilan de l'encadrement :

Nos 3 mots

Matthieu :

- **Performance.** Équipe a été performante. Ratio bateau aligné/ finale A et médailles impressionnant.
- **Collectif.** Toujours soudés les 8 au bassin et en dehors. La seule fois pas soudée car escape game 😊
- **Bravo.** Progrès et intéressés par l'activité bien que ce ne soit pas votre discipline. En espérant vous avoir donner envie d'en refaire !

Claire :

Aparté : je suis la plus futée (dixit Marius) donc on a gagné l'escape game.

- **Plaisir.** J'ai passé une super semaine. Vous étiez à fond, c'était un plaisir à coacher. Vous avez pris du plaisir à rigoler à côté.
- **Performance.** Groupe curieux sur l'univers de la perf. L'envie d'être meilleur. C'est une belle qualité à conserver.
- **À domicile.** Échéance à la maison. Hyper bien accueilli par le club. Cocon. Meddy et son soutien pour le k4
- **Matt c'est le meilleur !** Nous avons un bon binôme complémentaire et qui se connaît bien. La sérénité apporte donc de la sérénité.

Quelques conseils pour la suite :

- 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 cet âge qu'on construit les bases qui vous aidera à être meilleurs demain.
- 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 ».

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 meilleur niveau. Merci pour cela, cela nous aide à faire les bons choix dans notre fonctionnement.

Nous avons eu certes de bons résultats sportifs mais le vivier francilien devient très maigre. De plus, nous constatons que les clubs et jeunes préparent de moins en moins les régates en bateau de course en ligne... Nous mettons une alerte sur le peu d'effectif concernant le recrutement des jeunes mais également le manque d'accompagnement des clubs dans la préparation des régates.

Bilan des stagiaires :

Chaque jeune devait donner LIBREMENT 3 mots (ou plus) pour exprimer leur ressenti global à la fin de l'action.
Aden : concentration, amélioration, fatigue
Elina : escape game, canicule, performance
Maxime : sympa, 1er, 2e
Nathan : K2, K4, amusant
Marius : progression, 2e place et natation
Tino : chaleur, frustré, sécu
Esteban : fatigue, équipage et performance
Eloi : podium, K1 et K2

Bilan financier :

Coût pour chaque stagiaire : 331 €

Coût global pris en charge par le CRIFCK : 2 6045 €



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.