

RAPPORT DE PREPARATION
DU CHAMPIONNAT DE
NORMANDIE
SLALOM A CONDE SUR VIRE

PLANNING

Samedi 27 Février 1999	Dimanche 28 Février 1999	Samedi 7 Mars 1999	Dimanche 8 Mars 1999
<ul style="list-style-type: none"> • 9h-10h Accueil des stagiaires • 10h-12h Séance n°1 à Pont-Authou • 12h-13h30 Repas • 14h-16h30 Séance n°2 à Corneville • 19h Repas • 20h Analyse de la course de Brionne en vidéo • Vidéo du film « Taxi » • 22h30 Coucher 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h Réveil + Petit déjeuner • 9h-10h Football • 10h30-12h Séance n°3 à Pont-Authou • 12h-14h Repas • 14h30-16h30 Séance n°4 à Pont-Authou • 17h Goûter et libération des stagiaires 	<ul style="list-style-type: none"> • 9h-10h Accueil des stagiaires • 10h-12h Séance n°5 à Pont-Authou • 12h-13h30 Repas • 14h-16h30 Séance n°6 à Pont-Authou • 19h Repas • 20h Reproduction sur feuille du parcours du lendemain + correction • Vidéo des « visiteurs 2 » • 22h30 Coucher 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h Réveil + Petit déjeuner • 10h-12h course chronométrée sur le parcours vu la veille • 12h-14h Repas • 14h-16h30 Session Pagaies couleurs • 17h Goûter et libération des stagiaires

Introduction

Le but de ce stage est de permettre aux participants dont se sera pour plupart la première course d'aborder un bassin inconnu sereinement et de prendre du plaisir à naviguer sans que cela soit traumatisant.

A présent passons à une présentation des participants :

Nom	Prénom	Catégorie	Pagaies couleurs possédées en début de stage
YANG TING	Clara	Benjamine	Verte eau plate Jaune eau vive
RENARD	Lucille	Benjamine	Jaune eau plate
BRARD	Simon	Minime	Verte eau plate Verte eau vive
EFTERKHARI	Boris	Minime	Verte eau plate Verte eau vive
ORIOU	Mathias	Minime	Jaune eau plate
RENARD	Aude	Cadette	Jaune eau plate
FLEURIAL	Grégory	Cadet	Jaune eau plate
HOUWEN	Alexandre	Cadet	Jaune eau plate

A l'exception de Boris, Simon et Clara aucun n'ont fait de compétition auparavant, cette expérience lors du championnat de Normandie de slalom ne pourra donc être qu'enrichissante.

Les lieux de pratique sont :

- *le seuil à Pont-Authou qui est le site d'entraînement habituel qui se compose d'une dizaine de portes au dessus d'un seuil et quatre portes en dessous de celui-ci.
- *l'autre site qui est utilisé est la première passe situé à Corneville sur Risle qui consiste en un seuil de faible dénivelé mais qui en raison du niveau d'eau présente un risque de cravate sur une souche et un petit rouleau puisque l'eau passe par dessus les bordures destinées à protéger les berges.

L'hébergement se fait dans le gîte du prieuré à Saint-Philbert, ce gîte qui doit être restauré pour en faire un gîte de France est très convivial et peut contenir jusqu'à douze personnes, de plus sa proximité permet de limiter les pertes de temps.

Les horaires de navigations sont variables d'une séance à l'autre car quand les températures sont clémentes les participants ont froid moins vite et on peut ainsi prolonger la durée des séances.

Le matériel à disposition est le matériel habituel individuel de chacun, Ce stage a aussi été l'occasion pour Aude, Lucille, et Grégory d'essayer des bateaux de compétition. Nous disposons toutefois des portes présentes sur le site de Pont-Authou.

Les consignes de sécurité étaient simples en cas de dessalage de quelqu'un on va se mettre sur le bord et on arrête se que l'on est en train de faire le temps que je récupère la personne. Pour le site de Corneville j'ai ajouté à ces consignes de sécurité une présentation des « dangers » objectifs.

Séance 1 : Samedi 27 Février 1999

Echauffement à terre :

- Etirement des bras : Les bras tendus, le dos droit faire de grands cercles avec les bras, puis des petits et changer de sens à mon signal
- Etirement du cou : Tourner lentement la tête lentement dans un sens, puis dans l'autre et enfin des demi-tour en tentant de regarder le plus loin possible.
- Etirement des jambes : courir sur place puis flexion extension à mon signal

Echauffement sur l'eau :

- Parcours d'environ 200 mètres uniquement en circulaires en cherchant le maximum d'amplitude.
- Avancer lentement en marche avant, puis à mon signal passer en marche arrière, puis au signal suivant marche avant et ainsi de suite en accélérant progressivement.

Exercice 1 :

Objectif : Etre capable d'effectuer une reprise longue en haut de la veine d'eau, puis faire un stop dans le contre courant en face et revenir en bac.

Remarque : La reprise était bien faite, mais l'entrée dans le contre courant était ratée car le bateau ne venait pas percuter le contre, ils effectuait en plus un appel dans le courant. Conséquence le bateau descend. Le travail a donc été concentré sur la sortie du courant en interdisant de faire un appel pour le stop.

Exercice 2 :

Objectif : Etre capable d'effectuer un aller retour sur une vague lisse

Remarque : Sur les six garçons seul Simon et Alexandre sont parvenus à effectuer cet exercice, cependant ma satisfaction a été que les quatre autres gars ont réussi à faire le retour en bac sur la deuxième vague, chose pas si évidente que cela du fait du fort niveau d'eau et de l'appréhension présente au début de l'exercice à l'idée de monter si haut dans la veine.

Fin de séance : 15 minutes ont été données aux stagiaires pour s'amuser dans la vague ; on a ainsi pu assister à des tentatives de chandelles avant de la part de Boris et de Simon tandis que les autres continuent d'essayer de réaliser le dernier exercice ainsi que d'autres figures simples plus bas dans la veine d'eau.

Durée de la séance : 2 heures 30 (de 9h30 à 12h00)

Conditions extérieures : Soleil en début de séance, puis le temps s'est dégradé pour donner une pluie fine à la fin.

Lieu : Veine d'eau à Pont-Authou

Participants : tous les garçons, les filles n'ayant pu venir ce matin là.

Séance 2 : Samedi 27 Février 1999

Echauffement :

Formation de deux groupes de quatre à la convenance de chacun (Aude, Lucille, Clara, Boris et Alexandre, Grégory, Simon et Mathias) puis avancer en file indienne du départ à l'entreprise Le Foll à Corneville jusqu'à la première passe avec pour objectif pour le dernier de passer en tête de la file en slalomant entre les membres de son équipe tandis que les autres continuent de pagayer.

Objectifs :

- Etre capable d'effectuer une reprise en haut de la veine d'eau
- Etre capable de faire un stop dans un contre courant marqué
- Etre capable de revenir en effectuant un bac

Remarque : Nicolas Plessy (Brevet d'état 1^{er} degré m'a fait remarqué que j'avais bien donné mes consignes mais que j'avais oublié le risque de cravate du à la souche.

Le déroulement de la séance est de pouvoir remplir les objectifs définis en corsant au fur et à mesure les situations

La consigne que j'ai donnée a été de faire uniquement une reprise et de revenir directement dans le contre-courant.

Nouvelle consigne : Faire la reprise uniquement en gâtant et en pagayant pour sortir le plus tôt possible du courant.

Les participants ont alors commencé à prendre de l'assurance et donc plus de vitesse et à s'engager plus loin dans la veine d'eau ; on a alors vu quelques déséquilibre apparaître.

Nouvelle consigne : Poser un appui oblique, pale perpendiculaire au courant pour accélérer la rotation et avoir un appui solide (appel), puis chercher de plus en plus d'amplitude au fur et à mesure des passages, sortir dans le contre courant opposé et revenir en bac.

Pour finir la séance sur un aspect ludique il a été demandé aux stagiaires de refaire la reprise mais une fois dans le courant de prendre un maximum de vitesse pour prendre le train de vagues.

Lieu : Première passe à Corneville

Durée de la séance 1h45 (de 14h45 à 16h30)

Temps : nuageux mais sans pluie et sans vent.

Nombre de participants : Tous étaient présents.

Remarque : Un grand merci à Nicolas Plessy qui m'a fait des remarques constructives ayant permis aux jeunes de s'amuser, l'objectif principale de cette séance étant aux jeunes de découvrir un nouveau site et de prendre confiance en effectuant des figures simples. On peut dire que l'objectif a été rempli en voyant l'enthousiasme qu'il y avait au moment d'effectuer les différentes situations énoncées ci-dessus et les éclats de rires au moment de se rhabiller.

Séance 3 : Dimanche 28 Février 1999

Echauffement : Payer sur une distance de 200m en effectuant des circulaires, puis en essayant de donner au moins trois coups de pagaie d'affilé du même coté.

Objectifs :

- Etre capable d'anticiper une trajectoire pour passer des portes en décalées
- Etre capable d'enchaîner des portes en remontées et des portes en descentes
- Etre capable d'effectuer un appel pour accélérer la rotation
- Etre capable d'effectuer un parcours en groupe sans se gêner

Exercice 1 : Divers parcours avec uniquement des portes à descendre, plus ou moins décalées, la consigne principale étant d'être orienté vers la porte suivante avant d'en passer une. Questionnement individuel de chaque participant après chaque passage afin de corriger les défauts

Exercice 2 : A ses portes en descentes se sont greffées des portes à remonter ; une nouvelle difficultés est alors apparu : Le mauvais placement à l'approche de ses portes à remonter qui s'est souvent soldé par des remontées fastidieuses. Je leur ai alors suggéré d'engager la pointe avant du bateau sous la porte.

Le résultat ne s'est pas fait attendre : « on descend moins ».

Au bout d'un moment certains m'ont demandé comment tourner plus vite

Exercice 3 : Introduction à l'appel : « Imaginez que le creux de votre pale à des yeux et qu'ils doivent regarder l'avant du bateau, on ramène ensuite la pagaie au bateau. »

Consigne ajoutée : Lorsque que certains y arrivaient bien, je leur demandais de chercher de l'amplitude en tournant les épaules et la tête.

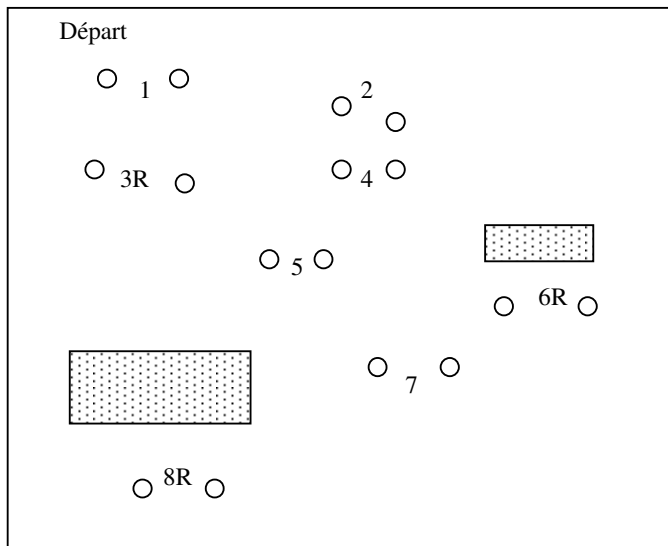
Exercice 4 : Un dernier parcours a été effectué en patrouille :

- Clara, Aude, Lucille
- Boris, Simon, Mathias
- Grégory, Alexandre et moi

J'ai fait les équipes de manière à équilibrer les gabarits

Remarque : Durant tous les exercices il a été demandé de ne pas chercher à aller vite mais d'avoir le meilleur placement possible afin de ne pas toucher. Ce dernier exercice a été plutôt bien réussi avec très peu de touches effectuées.

Parcours de la patrouille



Fin de séance : Les stagiaires ce sont amusés pendant une bonne heure :
Les garçons dans les vagues (Grégory aime dire bonjour aux poissons)
Les filles ont préférées faire des portes au dessus du seuil

Lieu : Veine d'eau de Pont-Authou

Durée : 3h (de 10h à 13h)

Conditions climatiques : Ensoleillé avec un vent inexistant provoquant l'envie de rester en bateau, en effet cette séance s'est abrégée lorsque la faim s'est faite sentir.

Séance 4 : Dimanche 28 Février 1999

Echauffement : identique à celui de la séance 3

Cette dernière a été laissée libre aux stagiaires qui ont tous voulu faire des portes.

Exercice : Ils ont chacun leur tour effectué un parcours de 5 à 10 portes qu'ils ont du expliquer aux autres et le faire chacun leur tour

Remarque : ils ont réalisés qu'ils n'étaient pas évidents d'expliquer un parcours aux autres.

J'ai cependant donné deux impératifs à respecter :

- * Chercher l'amplitude et l'efficacité du mouvement en tournant bien les épaules et en fixant son regard vers l'endroit où ils désiraient aller.
- * Essayer de toucher le moins possible.
- * Une correction individuelle a été faite afin de corriger les défauts

Bilan de cette séance :

Les stagiaires ne parviennent pas encore à créer **leur** trajectoire mais se contentent de recopier ce que fait le premier qui passe.

L'appel n'est pas encore un automatisme dans la mesure où j'ai souvent entendu « A quel moment je dois faire un appel ? » ou « On doit faire des appels ? »

La fin de séance a été identique au matin avec des patrouilles et la dissociation des filles et des garçons (Grégory se met volontairement à l'eau)

Lieu : Pont-Authou

Durée : 1h30 (de 15h à 16h30)

Temps : Beau soleil et températures engageantes pour se lancer tête baissée dans la veine d'eau

Ce premier week-end s'est achevé par un goûter au environ de 17h30.

Séance 5 : Samedi 5 Mars 1999

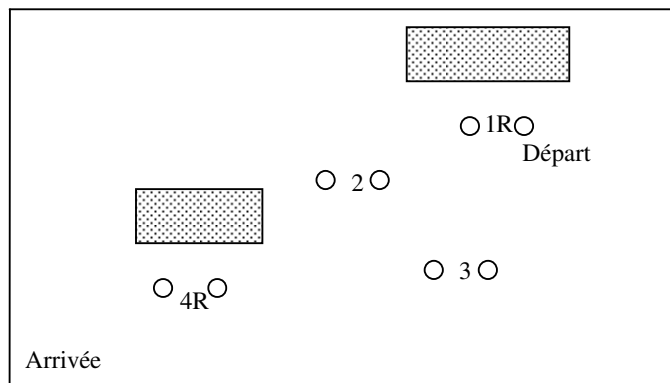
Objectif :

- Etre capable d'effectuer des parcours simples
- Etre capable d'imaginer des solutions pour passer des portes

Echauffement : Echauffement à terre et sur l'eau laissé à la charge des participants comme prévu en début de stage avec tout de même des suggestions en cas d'hésitations.

Exercice 1 : Divers parcours au dessus du seuil le fort niveau d'eau rendant les exercices assez humides pour un samedi matin ; ces parcours ont été l'occasion de retravailler l'appel et le placement : Engager la pointe sous la fiche pour les portes à remonter et être prêt à passer la porte suivante quand on passe une verte (les parcours étant imaginé par les participants)

Exercice 2 : Travail sur le décalé qui sera intégré au chrono effectué le lendemain, le but de l'exercice étant pour les jeunes de trouver différentes solutions que je réalisait ensuite puis je leur en ait suggéré d'autres, chacun essayant de trouver **sa** solution pour créer **sa** trajectoire.



Parcours effectuer pour la recherche de solutions

Lieu : Pont-Authou au dessus du seuil

Durée : 10h - 12h

Conditions climatiques : Assez froid en raison d'un vent et d'une eau pas assez chaude pour travailler en dessous du seuil

Séance 6 : Samedi 6 Mars 1999

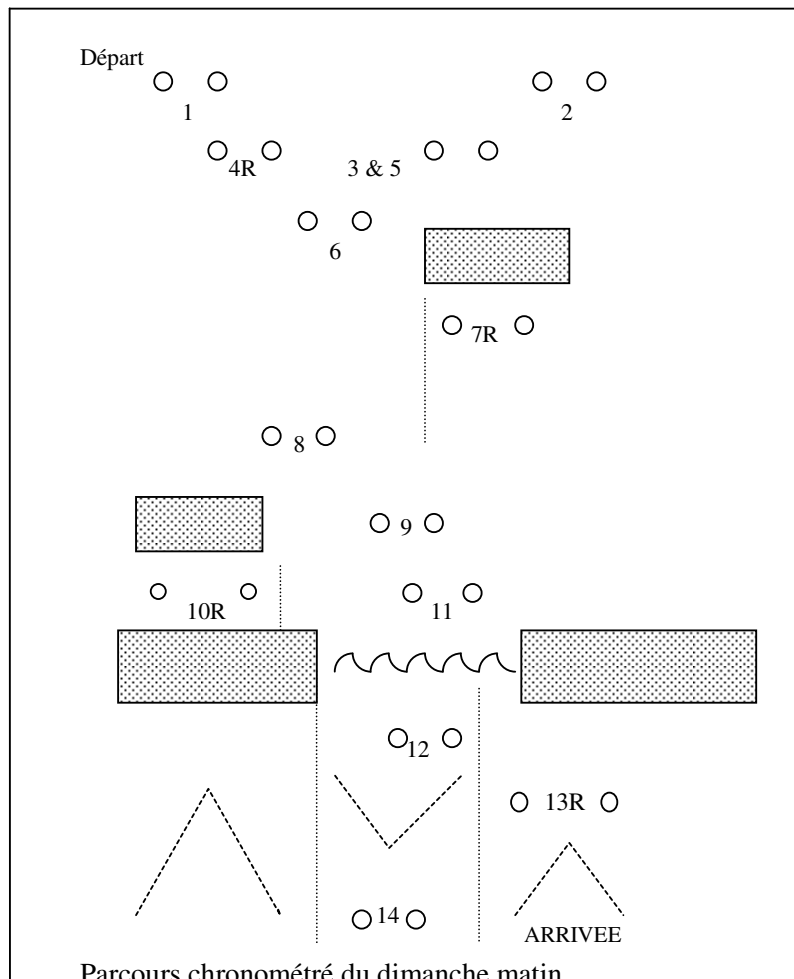
Objectif :

- Etre capable d'effectuer des figures simples sur une veine d'eau peu marquée
- Etre capable d'effectuer un parcours en effectuant peu de pénalités

Echauffement : Echauffement de 10 minutes sur l'eau.

Exercice 1 : Réalisation de figures simples (bacs, reprises, inversion) dans une petite veine d'eau au dessus de la zone de porte en donnant des repères précis sur la berge, quand ils réalisaient tous à peu près ces figures nous avons essayé en marche arrière, l'objectif principal étant de chercher l'amplitude et de se servir de l'appel pour tourner plus rapidement, après les premières appréhensions habituelles lorsque l'on parle de marche arrière les jeunes se sont lancés plus franchement.

Exercice 2 : présentation et passages sur le parcours qui servira au chrono du lendemain, les consignes étant toujours les mêmes (ne pas chercher à aller vite afin de ne pas toucher les portes). Cette séance s'est bien déroulée avec à la fin de l'après-midi des passages à zéro pour tous.



Lieu : Pont-Authou

Temps : Plusieurs averses se sont succédées pendant la séance mais il faisait assez doux

Durée 14h - 17h

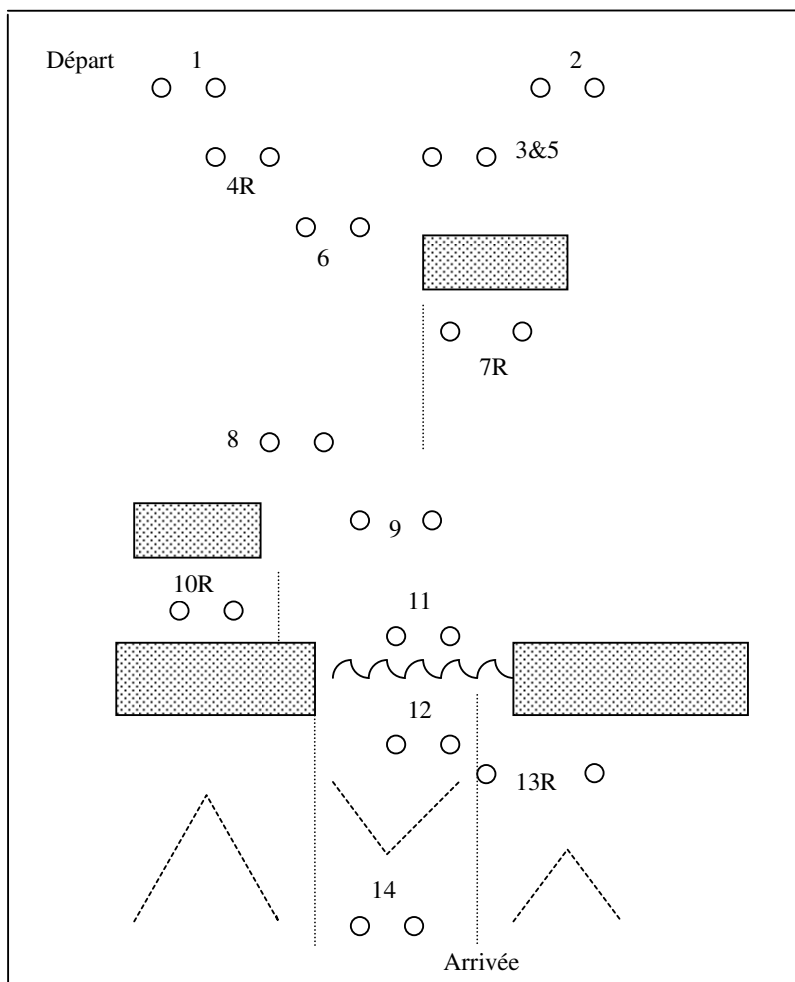
Séance 7 : Chrono entre les jeunes, Dimanche 7 Mars 1999

Echauffement : Comme la veille l'échauffement a été laissé à l'initiative des participants le temps pour moi de faire les dernier réglages des portes.

Le parcours de ce chrono de fin de stage est le même que celui de la veille. Les temps de chaque participant n'ont pas été notés car je faisais la sécurité en plus de prendre les chronos.

Bilan de ce parcours chronométré est assez décevant dans la mesure où dès que l'on parle de chronométrage tous les jeunes ont oublié qu'il ne servait à rien de chercher à aller vite mais plutôt à bien se placer ainsi se parcours s'est un peu transformé en partie de "quille".

Parcours du chrono entre les jeunes



Lieu : Pont-Authou

Durée : 1h30

Conditions climatiques : Le vent présent était assez froid nous ne sommes donc pas restés en bateau.

Séance 8 : Session de pagaies de couleurs, Dimanche 7 Mars 1999

Passages de la pagaie jaune eau vive :

Tous avaient la pagaie jaune eau plate, seul Simon, Boris et Clara avaient la jaune eau vive, cependant ils l'ont repassés pour faire comme les autres.

Tous ont obtenu cette pagaie jaune que nous avons légèrement corsée dans la mesure où le guide pagaie couleur conseille de la faire passer dans un courant lisse avec limite courant - contre courant peu marquée, nous l'avons faite passer dans une veine d'eau avec petites vagues et la limite courant - contre courant marquée.

Passage de la pagaie verte eau vive :

Tous ont obtenus cette pagaie verte eau vive, les critères ont été les mêmes que la pagaie jaune, c'est à dire que nous avons passés ces pagaies dans la veine principale et donc augmenté la difficulté par rapport au niveau demandé.

Passage de la pagaie bleu eau vive :

Seul Simon et Boris ont tentés cette pagaie car ils possèdent déjà la verte eau vive. Malheureusement après plusieurs tentatives ils échouent car leur bateau descendait en dessous de la limite aval lors du premier stop, ceci étant du au fait qu'ils ne percutaient pas suffisamment le contre courant lors de l'entrée de leur bateau dans le contre courant.

Ils ont raté cette pagaie de pas grand chose mais le jury constitué de Yoann, Jérôme et moi avons tranché, il leur faudra malheureusement patienter jusqu'à la prochaine cru pour pouvoir la repasser.

Après ce passage de pagaies la séance a été interrompue du fait des températures qui ont baissées en cours de séance. Tout le monde à alors été heureux de se réunir autour d'un bon chocolat chaud et d'un goûter.

Conclusion

Le bilan de ce stage a été très positif dans le mesure où tous les jeunes ont été très enthousiastes à l'idée d'effectuer ce stage, même si malheureusement la plupart ne se sont pas classés pendant la course tous sont repartis heureux de leur premier week-end de compétition.

La séance du samedi, s'est bien déroulée avec une découverte du bassin et des différents mouvements d'eau en effectuant différents parcours avec les portes présentes sur le bassin. Etant l'un des traceurs mon erreur a été de tracer un parcours trop difficile, en effet le fort niveau d'eau ne pardonnait pas les erreurs de gîtes, ainsi comme le prouve les résultats, beaucoup de jeunes ont dessalés, cependant tous les jeunes sont remontés après la course pour refaire un parcours et voir où ils avaient fait l'erreur qui les a fait tomber. Les résultats sont les suivants :

K1 Dame Benjamin (5 participantes)

Classement	Nom Prénom	Première manche	Deuxième manche	Combiné
2	YANG TING Clara	139,90+156= 295,90	134,06+154=288,0	583,96
3	RENARD Lucille	121,19+304=425,19	124,46+300=424,4	849,65

K1 Homme Minimes (33 participants)

Classement	Nom Prénom	Première manche	Deuxième manche	Combiné
4	BRARD Simon	94,75+2=96,75	112,16+0	208,91
	ORIOU Mathias	Dessalé	126,69+110=236,69	
	EFTERKHARI Boris	138,77+10=148,7	Dessalé	

K1 Dame Cadet (12 participantes)

Classement	Nom Prénom	Première manche	Deuxième manche	Combiné
9	RENARD Aude	113,57+660=773,5	95,40+556=651,40	1424,97

K1 Hommes Cadet (30 participants)

Classement	Nom Prénom	Première manche	Deuxième manche	Combiné
25	FLEURIALI Grégory	148,81+364=512,8	146,79+208=354,7	867,60
	HOUWEN Alexandre	Dessalé	153,62+160=313,6	