

# Bilan du stage de Ligue

## Plédéliac - 23 au 25 février 2010

**Objet du stage :** ce deuxième regroupement qui découle du programme « Chemin de la sélection LBSA » regroupait les rameurs et rameuses sélectionnés à l'issue de la tête de rivière de Rennes de janvier dernier. Contrairement au stage de Toussaint dont l'objectif était de réaliser une revue des effectifs en début de saison, ce nouveau stage consistait à déterminer l'ossature de nos équipages pour la Coupe de France de mai prochain. Si l'essentiel du travail a porté sur du perfectionnement, il a tout de même été possible de réaliser un travail physiologique conséquent mettant en évidence les points forts et faibles des uns et des autres. A noter des conditions météo délicates qui ont contrarié certaines sorties, néanmoins remplacées par un travail au sol instructif.

Voici les bilans par catégorie :

### CADETS HOMMES

CHATEAULIN AV	LE CORRE	Christian	
DINAN CN	LEMOINE	Jordan	
LORIENT A SCORFF	KERVINIO	Alexandre	
REDON SA	BOUCHET	Mathis	
REDON SA	MORAND	Pol-Andréa	
RENNES SR	DE LAMBERT	Marin	
RENNES SR	LE GALL	Antoine	
RENNES SR	MAGNIN	Clément	
VANNES CA	LE GALL	Brieuc	
VANNES CA	BOULANGER	Alan	
RENNES SR	GUILLON	Adrien	(barreur)

#### **Bilan :**

Les rameurs se sont entraînés en 2- et/ou 8+. Les mauvaises conditions météorologiques et la blessure d'un rameur lors d'une séance ont fortement diminué le temps de travail technique qui aurait pu être réalisé.

Sinon, dans l'ensemble le groupe s'est très bien comporté, à la fois sur l'eau et au sol. Je note des progrès significatifs depuis le dernier stage d'octobre pour l'ensemble du groupe. Sur le plan technique, l'accent a encore été mis sur la tenue des bordées au cours des séances et le contrôle du retour. Sur toute une sortie, une grosse partie du groupe cadet à l'exception de Clément a encore du mal à rester régulier sur le plan de la concentration technique et dans l'implication physique pour faire avancer le bateau. Malgré tout, des passages courts mais intéressants ont démontré qu'ils pouvaient ramer ensemble sur une allure de huit cadet.

Au sol, nous avons abordé le placement du bassin par rapport au tronc. Ainsi, les rameurs ont pu se rendre compte qu'en gagnant en souplesse au niveau des jambes (ischios-jambiers), il leur était plus facile de placer correctement le bassin et de gagner naturellement de l'amplitude dans le bateau en limitant les contraintes exercées sur le dos.

Dans le groupe, six rameurs se détachent techniquement et physiquement des autres (Clément, Brieuc, Mathis, Alan, Antoine et Marin), ils ont travaillé exclusivement en huit, les quatre autres (Jordan, Christian, Alexandre et Paul Andrea) ont alterné les sorties en 8 et deux sans barreur. Ils ont d'ailleurs profité de l'expérience du 2- pour progresser significativement en pointe.

Le prochain stage sera indispensable pour constituer une équipe plus homogène et apte à aborder avec plus de sérénité la Coupe de France. Il faut bien sûr pour cela qu'ils continuent à progresser individuellement !

Yvonig FOUCAUD  
Réfèrent du groupe Cadets

---

### JUNIORS HOMMES

12 rameurs présents, suite à un désistement pour cause d'appendicite (Thibault VERDE, AC Gouet).

GOUET AC	DUPONT	Romain	
HENNEBONT AV	LE ROUX	Briac	
HENNEBONT AV	MARAIS	Paul	
LORIENT A SCORFF	ROUAULT	Quentin	
RENNES SR	COCHENNEC	Alexandre	
RENNES SR	DAUVERGNE	Kevin	
RENNES SR	RENARD	Guillaume	
RENNES SR	TOQUE	Thomas	
VANNES CA	DI BIANCO	Benjamin	
VANNES CA	LE TRIONNAIRE	Alix	
VANNES CA	MARQUE	Paul Emiland	
VANNES CA	MILES	Nicolas	
RENNES SR	RICHARD	Lucie	(barreuse)

#### **Bilan:**

Les conditions météorologiques n'ont malheureusement pas pu permettre un travail technique suffisant, nous nous sommes donc concentrés sur la cohésion sans oublier quelques piqûres de rappel concernant la longueur visuelle/efficace du coup d'aviron notamment en pointe.

Il apparaît que si certains rameurs ont une amplitude visuelle égale à une amplitude efficace en couple, ceux-ci n'arrivent pas à retranscrire cette technique en pointe. L'accent d'une sortie a donc été mis sur ce point.

Bilan plutôt positif. Nous avons affaire à un groupe soudé, qui prend plaisir à ramer en pointe et en couple, en 4 et en 8, ce que nous n'avons pas les deux années précédentes. Suite à la dernière sortie, où des parcours sur environ 500m ont été effectués par des bateaux de compositions différentes, il apparaît fortement probable que les constitutions d'un 4, puis d'un 8 soit mises sur pied pour la Coupe de France. J'attends les résultats de la Tête de Rivière de Caen et des Championnats de Zone bateaux courts pour me prononcer définitivement sur la composition finale des bateaux.

Un petit regret toutefois: Lors du premier stage, j'avais émis l'hypothèse de constituer 3 bateaux, car chaque rameur pouvait prétendre à une place dans un bateau. Le désengagement de trois rameurs ne peut désormais pas permettre cela.

« Sonnette d'alarme » :

Suite à des échanges avec certains rameurs à bons potentiels, il apparaît que ceux-ci ne bénéficient pas d'un suivi sérieux au sein de leurs structures. Je trouve cela fort regrettable,

d'autant plus que ce sont des rameurs motivés et qui sont en attente d'un retour de la part de leurs entraîneurs respectifs dans leur club.

Fabien AUBANEL  
Réfèrent du groupe Juniors

---

### CADETTES

LORIENT A SCORFF	LE DEM	Aliénor
RENNES SR	GERARD	Pauline
RENNES SR	MARTHE	Pauline
TREGUNC A	CONCEICAO	Angelina
RENNES SR	VALETTE	Rose
TOURNEMINE AC	JOULOU	Marie
TOURNEMINE AC	LEMEE	Capucine

Ce deuxième regroupement régional a accueilli 7 jeunes filles des clubs de : Plédéliac, Rennes, Trégunc, le Scorff.

Les conditions météorologiques bien qu'un peu délicates dès le mercredi après midi nous ont tout de même permis de réaliser un travail technique de qualité.

L'hébergement à l'auberge de Bélouze est convivial et offre à chacun de vraies périodes de récupération.

Travail réalisé :

Ce groupe de cadettes, peu homogène tant sur les performances sportives que sur les profils physiques, a révélé de bonnes qualités d'adaptation et une motivation sincère dans l'engagement technique. Les embarquements se sont répartis entre un quatre de couple, un deux de couple et un skiff et ont mis en évidence, des déficits dans la maîtrise en bateaux courts.

De nombreuses consignes techniques rappelant les référentiels techniques, les exigences mécaniques d'un bateau ont semble-t-il permis de trouver un langage commun quant à la définition d'un coup d'aviron efficace et les moyens à mettre en œuvre individuellement et collectivement.

L'essentiel des sorties s'est concentré sur :

- La cohésion de l'équipage
- La construction du temps moteur
- Un travail physiologique de type B1.

Lors de la dernière sortie, seul le quatre de couple à embarqué. Les conditions de vent avec de fortes rafales, plus le clapot moutonnant ont révélé des aptitudes et complémentarités physiques, techniques et mentales chez ces jeunes rameuses. Elles ont su utiliser leurs expériences très différentes (mer/rivière) et permettre ainsi à l'ensemble de l'équipage de s'exprimer dans des conditions difficiles et de trouver un relatif confort en appréciant cette séance d'entraînement.

**Observations/conclusion :**

Marie JOULOU s'est blessée : entorse d'un doigt et lombalgie (arrêt 10 jours). Nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

J'aborde positivement l'objectif de la Coupe de France avec ce groupe féminin car elles sont motivées, attentives et engagées lors de tous les entraînements. Toutes avaient progressé depuis le stage réalisé à Ploërmel en octobre.

A l'issue de ce stage, j'envisage le collectif suivant :

**Titulaires dans le 4X :** Rose VALETTE - Capucine LE MEE - Angéline CONCEICAO - Pauline GERARD.

Remplaçante non déterminée entre Marie JOULOU et Aliénor LE DEM

Merci au club de Plédéliac qui a mis à disposition son quatre de couple, un double et un skiff, gage d'un travail effectué dans de bonnes conditions. Remerciements à Karine Jouffe collègue efficace durant ces 3 jours, à toute l'équipe de coachs et notre boss Ivi Ceillier. Une ambiance sportive forte agréable et très certainement ressentie par nos rameurs.

Catherine BRUNEAU

Référente du groupe cadettes

---

## **BILAN GENERAL**

A l'exception des conditions météo parfois perturbantes, ce stage répondu à nos attentes. Même si nous aurions souhaité un collectif plus conséquent en nombre, nous constatons néanmoins une amélioration globale de la qualité de nos effectifs par rapport aux saisons passées. Ceci est plutôt rassurant quant au travail réalisé dans les clubs, et de bon augure dans la perspective de la Coupe de France. Le point négatif reste toujours l'absence des juniores dames, pour lequel il faudra trouver une solution à long terme. A noter que deux personnes étaient également présentes sur ce stage dans le cadre de leur formation professionnelle (Karine JOUFFE & Antoine MARAIS). Je remercie le club des Avirons d'Armor pour son accueil et la mise à disposition des locaux et du matériel, ainsi que l'ensemble des cadres qui m'ont accompagné pour l'organisation et l'encadrement de ce stage.

Ivi CEILLIER

Coordonateur du stage

## **EQUIPE D'ENCADREMENT**

DRJS	<b>CEILLIER</b>	Ivi	Coordonateur ETR
CD 35	<b>BRUNEAU</b>	Catherine	Référente « Cadettes »
CD 22	<b>FOUCAUD</b>	Yvonig	Référent « Cadets »
RENNES SR	<b>AUBANEL</b>	Fabien	Référent « Juniors »
CD 22	<b>JOUFFE</b>	Karine	Formation DE Aviron
HENNEBONT AV	<b>MARAIS</b>	Antoine	Formation DE Aviron

(Quelques images dues au talent de Fabien)

