



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CANOË KAYAK ET SPORTS DE PAGAIE

PLAN CANOË

PROJET REGROUPEMENT CANOËS DAMES ET HOMMES SUR LA RÉGATE INTERNATIONALE DE DECIZE 29 ET 30 JUIN 2019



Objectifs : Profiter de la présence d'un Entraîneur National (José RUIZ) sur la compétition pour échanger à la fois avec les entraîneurs de clubs et sportifs présents sur différents thèmes, principes, stratégies ou encore technique et matériel en canoë :

- Concertation et échanges avec les cadres clubs présents pour constitution et/ou aide à la composition de bateaux d'équipage (C2/C4) avec les cadets et juniors présents
- Travail de course technico/tactique
- Travail des techniques de course départ, train de course
- Travail technique individuel et équipage
- Amélioration réglage matériel (calages C2 et C4)
- Temps échange athlètes entraîneurs
- Travail d'équipage (aide et compositions des équipages en accord avec les entraîneurs clubs)
- Travail vidéo
- Bilan individuel

*** Rendez-vous fixé le samedi 29 juin à 12h à la tour d'arrivée pour tous les sportifs présents et cadres de club afin de vous présenter l'action (J.RUIZ) et les propositions d'équipages en coordination avec vos cadres de clubs présents.

*** Action financièrement à la charge des clubs.

Cette action est proposée suite à celle qui a déjà eu lieu lors de la régates de Boulogne/Mer avec une volonté de re-dynamiser notre catégorie CANOË FRANÇAIS.

C'est un moment d'échanges et de partage privilégié avec les cadres clubs et les jeunes sportifs présents.

LISTE DE SPORTIFS ET SPORTIVES PROPOSÉS POUR CETTE ACTION « REGROUPEMENT CANOË »



CHJ (8) :

César BECASSEAU (Auxerre)
Mathieu ROBIN (Nevers)
Matthias BOURREAU (Auxerre)
Bastien BOYER (Nevers)
Tom SEGAUX (Strasbourg)
Guillaume BROCHDHOTELANS (Besançon)
Lucas LAROCHE (Cambrai)
Tom FORTERRE (Decize)

CDJ (2) :

Laura RUIZ (Decize)
Axelle RENARD (Besançon)

CHC (8) :

Simon BOICHUT (Besançon)
Maël HABY (Mulhouse)
Flavien LACAMBRE (Decize)
Arthur MATHELY (St Vit)
Mateo RUIZ (Nancy)
Nathan MAGNET (St Vit)
Baptiste RIPOCHE (St Jean-de-Losne)
Adlène KHATTALI (Besançon)

CDC (2) :

Amélie NICOT (Gérardmer)
Claire LOUIS (Nancy)

Contact et coordination : José Ruiz - Tél : 06 26 91 05 56 - Mail : jruiz@ffck.org

Les autres sportifs et sportives intéressés peuvent contacter José Ruiz pour étudier ce qui pourra leur être proposé.



PROGRAMME DU WEEK-END

Samedi 29/06	Dimanche 30/06
Rendez-vous sur le bassin (tour arrivée) à 12h	Rdv sur le bassin 1h avant la première course Matin : Courses : ½ Finales 200 et 500
Information et présentation de l'action du WE	Travail spécifique et stratégie de course
Organisation des bateaux d'équipage Séance calage équipages En coordination avec les cadres clubs	
Travail sur la stratégie de course, calage équipages	Après-midi : Courses : Finales 200 et 500
Après-midi : courses : séries 200 et 500	Travail spécifique et stratégie de course
Débriefing général de la journée et pistes de travail et d'amélioration pour le lendemain (finales)	Débriefing général de la journée et pistes de travail et d'amélioration pour la suite Retour