

**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 régate de Boulogne/Mer avec une volonté de redynamiser 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 (ves) proposés (ées) pour cette action « Regroupement Canoë » :**

|                                     |                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| CHJ (8) : César BECASSEAU (Auxerre) | Mathieu ROBIN (Auxerre)             | CDJ (2) : Laura RUIZ (Decize) |
| Matthias BOURREAU (Auxerre)         | Bastien BOYER (Nevers)              | Axel RENARD (Besançon)        |
| Tom SEGAUX (Strasbourg)             | Guillaume BROCHDHOTELANS (Besançon) |                               |
| Lucas LAROCHE (Cambrai)             |                                     |                               |
| Tom FORTERRE (Decize)               |                                     |                               |
| CHC (8) : Simon BOICHUT (Besançon)  | Mael 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](mailto:jruiz@ffck.org)**

## Programme du WE

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