

BILAN STAGES DE LIGUE MINIME/CADET
4 NOVEMBRE 2012

SNBS – Regroupement Ouest :

38 jeunes (minimes / cadets) ont participé ce dimanche au stage de Ligue, au regroupement Ouest qui s'est déroulé à la SNBS.

16km B2 (2x4km) le matin suivi d'une séance 12km B6 (6x10 coups) ont été effectués en bord à bord. Les 4x se sont frottés aux 8+ et le 8x+MF au 8+CF.

Les rameur(se)s ont fait preuve d'une implication non négligeable dans ce regroupement de Ligue. L'application en bateau et l'écoute des consignes qui leur ont été données ont pu être appréciées. De manière générale, c'est toutefois les fondamentaux sur la propulsion qui ont fait défaut. Il a donc été rappelé que l'intensité dans l'eau ne devait jamais être mis au second plan dans le temps de travail des séances d'entraînement.

À noter que certaines absences imprévues ont perturbé de manière significative l'organisation sportive de la journée.

Secteur Minime Garçon :

Suite à un nombre trop important de défections (prévues), le 8+xHM n'a pas pu se faire.

Secteur Minime Fille (8+XFM) :

8+X : KUENUNM (barreuse ayant remplacé une absence non prévue) / SAULNIER / LIOT / BENEZECH / BERTHET / LESIMPLE / MOULIN / MIRASSON / bar : RIGOLI

Secteur Cadette (4xFC / 8+FC) :

AM :

8+ : RONDEL / DUBOUT / DUBOUT / LEBOURG / LE CARRE / LIOT / ELEFTERIOU / PULLEN / bar : PETIT

4x : LAPORTE / PITTET / BONHOMME / BOVÉ

PM :

8+ : RONDEL / DUBOUT / DUBOUT / BONHOMME / LE CARRE / LIOT / ELEFTERIOU / PULLEN / bar : PETIT

4x : LAPORTE / PITTET / LEBOURG / BOVÉ

Secteur Cadet (4xHC / 8+HC) :

Suite à une absence imprévue, un seul 4x sur deux a pu se faire. Trois rameurs ont donc dû ramer en 2x et 1x (rotation l'après midi).

AM :

8+ : AZIZ / BALARESQUE / PANGON / DUCOS / WOEHREL / CHATEL / HOFFERT / LABORDE / bar : GEROUDET

4x : RONSMANS / MONVOISIN / VIEYRA / PELLERIN

2x : GOUILLY / LE CLAIRE

1x : BEGON

PM :

8+ : idem

4x : PELLERIN / MONVOISIN / LE CLAIRE / BEGON

2x : RONSMANS / VIEYRA

1x : GOUILLY

Vaires – Regroupement est :

Sur les 48 convoqués, 35 étaient présents.

Les conditions se sont dégradées au fil de la journée : le vent s'est levé à la fin de la première sortie, accostage difficile.

La sortie de l'après-midi a dû être annulée.

Elle a été remplacée par un footing et du gainage, ainsi que de la PPG pour ceux et celles qui ne pouvaient pas courir ou n'étaient pas équipés pour.

Nous avons remarqué un bon comportement des rameurs, malgré les adaptations qui leur ont été demandées.

Matin : 12 à 16 km, 4x1500m B2 pour les deux 8+ et 4x cadet.

Secteur minimes

- MF : beaucoup de forfaits de dernière minute. Les 3 filles présentes ont été réparties dans les autres bateaux (8+ CF et 4x mixte). Le 8+ MF n'est donc pas sorti.
- 8+ MH : LOIRE- HOARAU-BARBAZ- LOY-LIVRY-ALOE-DARIUS-MARTINEZ, Bar : RIOU
Travail sur l'ensemble (se déplacer en même temps) et sur le rythme (différencier vitesse de propulsion et vitesse de remplacement)

Secteur cadets

- Le 4x CF n'a pas pu être fait pour cause de forfaits.
- 8+ CF : DEFRANCE-BENEL-BOURDIER-BOISRIVEAU-LE MOAL-LEBEIGLE- MAZEPA-SZYMANEK, Bar : LEROY
Travail sur l'amplitude et l'accélération.
- 4x mixte : MAISON-JOLY –RIOU-DESIRE-GAVET
Travail sur l'adaptation (longueur et vitesse en fonction de la taille des rameurs). Les minimes filles se sont bien intégrées.
- 4x CH : CORNILLE-ELOUARDI-CHASSET-WALLEZ
Les garçons, "victimes" de leur grand gabarit, ont eu du mal dans un bateau trop peu porteur.
Travail intéressant sur l'amplitude.
- 8+ CH : ROOSE-LABAU-GUZIAK-GAY-OWCZAREK-SIMON-MEAUTTE-SABOURIN-BRIARD Bar :
RAOUL REA.
Travail sur l'amplitude et la vitesse d'inversion avant.