



Guide sportif des actions ETR Normandie

Saison 2011-2012

Sommaire

Présentation	1
Cadres de l'ETR	3
Aspects administratifs.....	4
Actions 2011-2012	5
Calendrier	6
Tests régionaux	7
Stage PPG	9
Course en ligne.....	10
Slalom.....	13
Polo.....	15
Animation Jeune.....	17

Présentation

L'Équipe Technique Régionale (ETR) a pour mission de mettre en œuvre la politique du Comité Régional de Normandie de Canoë-Kayak (CRNCK). Le présent document présente l'ensemble des actions de l'ETR Normandie « sport » pour la saison 2011-2012.

Les statuts du CRNCK identifient ses missions sportives (art.1.3.3.) dont les principales pour l'ETR sont :

- « préparer et composer des équipes régionales » ;
- « promouvoir et alimenter les filières de haut-niveau ».

L'ETR s'inscrit donc dans cette démarche.

L'action de l'ETR est coordonnée par le Conseiller Technique Régional (CTR) et mise en œuvre dans chaque discipline par un cadre référent.

Les actions conduites par l'ETR sont soutenues financièrement et humainement par le CRNCK et ses partenaires (les principaux étant l'État et les Conseils Régionaux de Haute et Basse-Normandie).

Le public cible du CRNCK sur les actions sportives est défini par décision du comité directeur et aidé directement par une participation financière (*les tarifs prévisionnels affichés dans ce document prennent déjà en compte cette participation financière*) :

- minimales \Rightarrow 40% de prise en charge du CRNCK ;
- cadets \Rightarrow 40% de prise en charge du CRNCK ;
- juniors \Rightarrow 30% de prise en charge du CRNCK ;
- seniors « jeune » \Rightarrow 30% de prise en charge du CRNCK.



Pour participer aux actions de l'ETR, il faut avoir préalablement participé aux tests de détection régionaux.

Ces tests ont pour objectifs :

- d'évaluer le niveau sportif des athlètes normands ;
- de renforcer la participation et la performance des athlètes normands aux tests de détection nationaux ;
- d'amener une culture de la préparation physique générale, préalable à la formation sportive de chacun.

Les bases des critères de sélection pour chaque discipline sont :

- course en ligne \Rightarrow avoir participé à une échéance nationale la saison passée ;
- slalom \Rightarrow classement national ;
- polo \Rightarrow performance dans les équipes régionales ;
- descente \Rightarrow classement national ;
- animation jeune \Rightarrow liste ETR et propositions des cadres ETR.

Cadres de l'ETR

CTR coordonnateur

Lorrie DELATTRE ⇒ 06.29.34.24.37

ldelattre@ffck.org

Course en ligne

Référent ⇒ Ludovic CAUCHOIS

cauchois.ckvernon@hotmail.fr

06.61.77.20.27

Cadre ⇒ Yannick JEGOUX

Slalom

Référent ⇒ Lorrie DELATTRE

Polo

Référent ⇒ Frédéric DAUVIN

ckca50@wanadoo.fr

06.82.11.91.99

Animation Jeune

Référent ⇒ David LOPEZ

davidlopez@canoekayakvernon.org

06.79.79.56.71

Aspects administratifs

Les invitations sont publiées un mois avant la tenue de l'action et contiennent toutes les précisions utiles.

Les inscriptions se font auprès du cadre ETR référent de l'action. Elles seront accompagnées des autorisations parentales pour les mineurs le cas échéant.

La facturation des actions de l'ETR se fera comme il en a été décidé par le comité directeur du CRNCK, à savoir que le CRNCK facture aux Comités Départementaux de Canoë-Kayak qui à leurs tours facturent aux clubs. Charge à chacun de participer financièrement ou non en fonction de sa politique propre.

Actions

2011-2012

Calendrier

22 octobre 2011	Tests régionaux
24 au 26 octobre 2011	Stage PPG
24 au 28 octobre 2011	Animation Jeune
19 et 20 novembre 2011	Slalom
13 au 17 février 2012	Polo
25 et 26 février 2012	Animation Jeune
25 au 29 février 2012	Course en ligne
9 au 13 avril 2012	Polo
14 et 15 avril 2012	Slalom
24 au 27 avril 2012	Course en ligne
6 au 9 juillet 2012	Animation jeune
6 au 9 juillet 2012	Course en ligne
11 au 15 juillet 2012	Animation Jeune

Tests régionaux

Public : Cadet / Junior / Senior

Date : 22 octobre 2011 (à partir de 14h)

Lieu : Caen (14) / Rouen (76)

Tarif prévisionnel : gratuit



La participation aux tests régionaux est obligatoire pour pouvoir participer aux actions organisées par l'ETR*

*** Sauf pour les minimes**

Tous les athlètes sont concernés, une tolérance est accordée aux athlètes inscrits en liste ministérielle en 2012

Protocole :

Les tests régionaux s'appuient sur le format des tests de détection nationaux tout en étant adaptés au public régional.

Pompes : maximum en 2 minutes.

Tractions : maximum en 2 minutes.

Corde à sauter : nombre maximum de tours réalisés en 2 minutes sans interruption (1 seul essai).

Souplesse : debout, fermeture du buste, jambes serrées mesure par rapport au dessous des pieds.

Détente verticale : pieds joints à une main (2 essais).

Course à pied : en confrontation directe sur une distance de 3000m, meilleur chrono possible.

Objectifs :

- ouvrir le droit à participer aux actions ETR ;
- préparer les tests de détection nationaux ;
 - insuffler une dynamique sportive.

Date limite d'inscription : 10 octobre 2011

Cadres référents :

Site de Caen : Lorrie DELATTRE
Site de Rouen : Ludovic CAUCHOIS

Afin de limiter le coût de cette organisation les cadres accompagnant les athlètes seront amenés à participer à l'évaluation des tests.

Préparation Physique Générale (PPG)

Public : Cadet / Junior / Senior ; effectif max = 16 athlètes

Date : du 24 au 26 octobre 2011

Lieu : Poses (27)

Tarif prévisionnel : Cadet ⇨ 70€ ; Junior / Senior ⇨ 90€

Contenu :

Course à pied, VTT, natation, escalade, ...

Objectifs :

- rappeler les bases de la PPG avant la phase hivernale ;
- initier une dynamique régionale interdisciplinaire.

Date limite d'inscription : 10 octobre 2011

Cadre référent : Ludovic CAUCHOIS

Course en ligne

① Stage février

Public : Cadet / Junior / Senior

Date : du 25 au 29 février 2012

Lieu : Poses (27)

Tarif prévisionnel : Cadet ⇒ 75€ ; Junior / Senior ⇒ 100€

Contenu :

Séances spécifiques course en ligne

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs athlètes régionaux ;
 - créer une émulation régionale.

Date limite d'inscription : 11 février 2012

Cadre référent : Ludovic CAUCHOIS

● Stage avril

Public : Minime / Cadet / Junior / Senior

Date : du 24 au 27 avril 2012

Lieu : Poses (27)

Tarif prévisionnel : Minime / Cadet ⇨ 60€ ; Junior / Senior ⇨ 75€

Contenu :

Séances spécifiques course en ligne

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs athlètes régionaux ;
 - créer une émulation régionale.

Date limite d'inscription : 10 avril 2012

Cadre référent : Ludovic CAUCHOIS

● Stage juillet

Public : Cadet / Junior / Senior

Date : du 6 au 9 juillet 2012

Lieu : Poses (27)

Tarif prévisionnel : Cadet ⇨ 55€ ; Junior / Senior ⇨ 75€

Contenu :

Séances spécifiques course en ligne

Objectif :

- Préparer les championnats de France de vitesse.

Date limite d'inscription : 22 juin 2012

Cadre référent : Ludovic CAUCHOIS

Slalom

🕒 Week-end novembre

Public : Minime / Cadet / Junior / Senior

Date : 19 et 20 novembre 2011

Lieu : Condé/Vire (50)

Tarif prévisionnel : Minime / Cadet ⇨ 25€ ; Junior / Senior ⇨ 35€

Contenu :

Séances spécifiques slalom

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs athlètes régionaux ;
- créer une émulation régionale.

Date limite d'inscription : 4 novembre 2011

Cadre référent : Lorrie DELATTRE

● Week-end avril

Public : Minime / Cadet / Junior / Senior

Date : du 14 au 15 avril 2012

Lieu : Saint-Laurent Blangy (62)

Tarif prévisionnel : Minime / Cadet ⇨ 55€ ; Junior / Senior ⇨ 75€

Contenu :

Séances spécifiques slalom

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs athlètes régionaux ;
- préparer les échéances nationales.

Date limite d'inscription : 17 février 2012

Cadre référent : Lorrie DELATTRE

Polo

① Stage février

Public : Minime / Cadet / Junior / Senior

Date : du 13 au 17 février 2012

Lieu : Thury-Harcourt (14)

Tarif prévisionnel : Minime / Cadet ⇨ 90€ ; Junior / Senior ⇨ 120€

Contenu :

Séances spécifiques polo

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs athlètes régionaux ;
- créer une émulation régionale.

Date limite d'inscription : 30 janvier 2012

Cadre référent : Frédéric DAUVIN

● Stage avril

Public : Minime / Cadet / Junior / Senior

Date : du 9 au 13 avril 2012

Lieu : Condé/Vire (50)

Tarif prévisionnel : Minime / Cadet ⇨ 90€ ; Junior / Senior ⇨ 120€

Contenu :

Séances spécifiques polo

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs athlètes régionaux ;
- créer une émulation régionale.

Date limite d'inscription : 26 mars 2012

Cadre référent : Frédéric DAUVIN

Animation Jeune

① Stage de rentrée

Public : Minime

Date : du 24 au 28 octobre 2011

Lieu : Lochrist (56)

Tarif prévisionnel : 130€

Contenu :

Milieus maritimes et eau-vive

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs jeunes régionaux ;
- créer une émulation régionale.

Date limite d'inscription : 10 octobre 2011

Cadre référent : David LOPEZ

● Week-end eau-calme

Public : Minimes

Date : 25 et 26 février 2012

Lieu : Caen (14)

Tarif prévisionnel : 40€

Contenu :

Milieu eau-calme

Objectifs :

- compléter la formation des meilleurs jeunes régionaux ;
- créer une émulation régionale.

Date limite d'inscription : 11 février 2012

Cadre référent : David LOPEZ

❶ Régate Nationale de l'Espoir

Public : Minimes

Date : du 6 au 9 juillet 2012 (stage de préparation)
du 11 au 15 juillet 2012 (Régate Nationale de l'Espoir)

Lieu : Poses (27) et Mantes-la-Jolie (78)

Tarif prévisionnel : 70€ (stage de préparation) + 80€ (RNE)

Contenu :

Course en ligne en individuel et formation des équipages

Objectifs :

- préparer la Régate Nationale de l'Espoir ;
- présenter une équipe normande à la Régate Nationale de l'Espoir.

Date limite d'inscription : 17 juin 2012

Cadre référent : David LOPEZ

④ Stage eau-vive / Challenge National Jeune

Public : Minime

Date : à définir juillet 2012

Lieu : à définir

Tarif prévisionnel : à définir

Contenu :

Milieu eau-vive

Objectifs :

- proposer une action de formation et de découverte ;
 - préparer le Challenge National Jeune ;
 - présenter une équipe normande au CNJ.

Date limite d'inscription : 28 juin 2012

Cadre référent : David LOPEZ

