



FEDERATION FRANCAISE DES SOCIETES D'AVIRON

LIGUE D'AUVERGNE D'AVIRON

Pôle Espoir Aviron

Région Auvergne



- Octobre Visite d'aptitude avec électrocardiogramme de repos
Examen biologique (Analyses sanguines)
- Novembre Test d'effort et examen cardiologique (Vo2 max directe)
Lactatémie
- Novembre Entretien psychologique
- janvier Entretien diététique
Examen biologique (Analyses sanguines)
- Février Evaluation psychologique
Examen clinique
- Mai Visite de contrôle avec électrocardiogramme de repos
Entretien diététique
Examen biologique (Analyses sanguines)

Pour le suivi médical et les soins, le CREPS de Vichy dispose d'un plateau médical permanent avec un docteur, une infirmerie, un kinésithérapeute, une diététicienne et une psychologue.

1.4. SOUTIEN SCOLAIRE

Des cours de soutien scolaire sont mis en place sur le CREPS de Vichy les Lundi, les Mardi, les Mercredi et les Jeudi en mathématiques, physique/chimie, français et langue vivantes. Lors de ces interventions les enseignants guident les rameurs dans la réalisation de leurs devoirs et approfondis avec eux les chapitres correspondants. De plus, il faut signaler la grande disponibilité des enseignants qui savent s'adapter en fonction de l'emploi du temps du sportif et de ses besoins.

2. DÉROULEMENT DE LA SAISON :

2.1. EMPLOI DU TEMPS

Sur la semaine :

En fonction des différentes catégories, du calendrier sportif et du travail scolaire, le nombre de séquences d'entraînement peut varier mais en général le programme pour un cadet 2 ou junior est le suivant :

⇒ 7 unités d'entraînement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16h30-19h Footing ou Bateau	16h30-19h Musculature	16h-18h30 Bateau	16h30-19h Ergomètre, Bateau ou APS complémentaire	16h30-19h Musculature	14h-16h30 Bateau au Pôle ou retour club	9h30-12h Bateau au Pôle ou retour club

Ces horaires sont éventuellement aménagés en fonction des contraintes scolaires et professionnelles.

De plus une fois par mois, l'ensemble des rameurs participe à des regroupements à l'occasion de week-end appelés : **week-end Pôle**. Ces regroupements permettent aux rameurs de s'entraîner 4 fois en bateau ou d'effectuer des sorties en ski de fond pendant l'hiver. Les week-ends pôle sont également propices à l'organisation d'informations collectives en matière de psychologie,

de diététique et permettent un travail de qualité avec les athlètes (analyse vidéo, aspects théoriques de la discipline aviron...)

Sur l'année :

Les entraînements débutent mi-septembre. Un entraînement intensif est pratiqué jusqu'à la sortie scolaire, début juillet, qui correspond à la date de nos championnats de France juniors. Seule la période de Noël est une période de repos relatif.

Pendant chaque vacance scolaire, les rameurs participent à des stages soit sur le pôle, soit en sélection nationale. A la Toussaint et en Avril, les stages pôle ont lieu à Vichy et en Février ils ont lieu à l'extérieur (en général Temple sur Lot ou Soustons) :

2.2. OBJECTIFS SPORTIFS

Pour tous les rameurs et rameuses, les objectifs définis par le cahier des charges des Pôles espoirs de la FFSA, validé par le Ministère des Sports, sont identiques. Ce sont les suivants :

- Une sélection* en équipe nationale, junior ou senior, A ou B.
- Une bonne performance aux championnats de France.
- Accéder dans les années suivantes à un Pôle France.

* pour être sélectionné en Equipe de France, les rameurs doivent satisfaire à certains tests : contrôle d'ergomètre, contrôle de musculation, tête de rivière interrégionale et Championnats de France bateaux courts. Seule la place obtenue à ces derniers, en skiff ou en deux sans barreur, donne accès à une sélection nationale.

Il est bien évident qu'en fonction du niveau de chaque athlète, si les buts étaient identiques, les objectifs sportifs à court terme ont été différents.

3. BILAN SPORTIF :

3.1 DEPUIS LA CRÉATION DU PÔLE

Depuis la création du pôle en 1998, plusieurs sportifs ont réussi à accéder à l'Equipe de France :

- En 1999 : Alexandre Dupuy, 7^{ème} aux championnats du Monde junior en 4+.
- En 2000 : Sophie Granjon est championne de France junior en 1x et termine 8^{ème} aux championnats du monde junior en 2x.
- En 2000 : Pierre-Raphaël Rey et Benjamin Martin, 3^{ème} le dimanche à la Coupe de la Jeunesse junior en 2-.
- En 2001 : David Mercier, 2^{ème} le samedi à la Coupe de la Jeunesse junior en 4- et 1^{er} le dimanche à la Coupe de la Jeunesse junior en 4-.
- En 2002 : David Mercier, 3^{ème} aux championnats du Monde junior en 4+ et Pierre Morin remplaçant aux championnats du Monde junior.
- En 2003 : Julie Goléo, 7^{ème} aux championnats du Monde junior en 4x.
- En 2004 : Julie Goléo, 6^{ème} aux championnats du Monde junior en 4x.

- En 2004 : Amélie Auriat, 6^{ème} à la régata mondiale – de 23 ans en 4-
- En 2006 : Benjamin Chabanet, 7^{ème} aux championnats du Monde junior en 2x.
- En 2007 : Benjamin Chabanet, 2^{ème} aux championnats du Monde - 23 ans en 4x et 7^{ème} aux championnats d'Europe senior en 4x.
- En 2008 : Benjamin Chabanet, 17^{ème} aux championnats du Monde – 23 ans en 1x.
- En 2008 : Matthieu Sautereau : 5^{ème} aux championnats du Monde junior en 4x.

De plus, depuis la création du pôle, 28 rameurs ont été médaillés aux différents championnats de France avec leur club.

3.2. BILAN SPORTIF : SAISON 2008 - 2009

Les résultats sportifs cette saison se portent essentiellement sur les championnats de France bateaux longs.

Cependant, 2 rameurs et une rameuse ont participé aux championnats de France bateaux courts.

⇒ 3 sportifs sur 9 participent aux championnats de France bateaux courts

La meilleure performance revient à Laetitia Rouel qui termine 12^{ème} de l'épreuve du deux sans barreur senior dame accompagnée de Caroline Sautereau. Pour leur première participation aux championnats de France bateaux courts, ces deux rameuses réalisent un bon championnat en se hissant dans le carré des demi-finales. Terminant 12^{ème} de la compétition, ce deux sans barreur senior dame a acquis de l'expérience qui sera formatrice pour leur formation sportive à long terme.

Antoine Purier et Vincent Audebert pour leur première qualification aux championnats de France bateaux courts terminent 28^{ème} de la compétition en deux sans barreur junior. Devant des conditions de course difficiles, ces deux rameurs ont donné le maximum d'eux-mêmes pour ne rien regretter à la fin du parcours contre la montre. Cette expérience a été bénéfique pour ces deux jeunes qui ont la volonté de progresser techniquement et physiquement pour élever leur niveau individuel.

⇒ 7 sportifs sur 9 participent à la Coupe de France MAIF avec la Ligue d'Auvergne

Le meilleur résultat est réalisé par le quatre de couple junior homme composé de trois rameurs du pôle espoir Antoine Purier, Thomas Cognet et Vincent Audebert qui remportent la finale B et terminent à la 5^e place.

Le huit senior dame composé de 4 rameuses du pôle espoir Emmanuelle Giraud, Gaëlle Smlynczyk, Laetitia Rouel et Astrid Texier termine 2^{ème} de la finale B soit à la 6^e place de la compétition. Cet équipage manque pour seulement 30centièmes la qualification en finale A devant les équipages de l'Ile de France et Midi-Pyrénées. Pour la première participation d'un huit féminin sous les couleurs de la ligue d'Auvergne, cette 6^e place est prometteuse et porteuse d'une dynamique féminine forte pour le pôle espoir.

⇒ 3 sportifs participent aux championnats de France sénior.

Le quatre sans barreur senior dame du Club d'Aviron de Vichy composé de 2 rameuses du pôle espoir Emmanuelle Giraud et Laetitia Rouel termine 3^{ème} de la Finale B soit à la 9^{ème} place de la compétition. Elle termine le championnat sur une belle course en terminant à moins d'une longueur de la première place.

Gaëlle Smlynczyk, en deux de couple senior dame avec le Club d'Aviron de Vichy, termine la compétition après leur 4^{ème} place en repêchage ne leur permettant pas d'accéder aux demi-finales. Après leur 14^{ème} place à l'issue du contre la montre de la première journée, elles n'ont pas réussi à gagner les 2 places qui leur manquent pour accéder aux demi-finales. Il faut toutefois relativiser car Gaëlle est une rameuse « poids léger » et elle a dû courir en toute catégorie car sa coéquipière n'était pas au poids.

Enfin un huit barreur senior homme du Club d'Aviron de Vichy aurait dû concourir avec 3 rameurs juniors du pôle surclassé en senior mais l'embarcation a dû faire forfait suite à la blessure d'un rameur du bateau et faute de remplaçant.

⇒ **4 sportifs participent aux championnats de France junior.**

Le meilleur résultat est réalisé par le quatre de couple junior homme du Club d'Aviron de Vichy composé de trois rameurs du pôle espoir Antoine Purier, Thomas Cognet et Vincent Audebert qui terminent à la 5^e place de la finale A. Ce bateau avait les capacités de terminer sur le podium d'autant plus que 3 semaines avant le championnat de France, ils avaient gagné les championnats de zone devant le bateau de Villefranche qui termine vice champion de France. Toutefois leur préparation a été difficile dû à la blessure de Thomas Cognet, blessure qui a certainement joué un rôle dans leur performance finale.

Astrid Texier dans le quatre de couple junior femme du Club d'Aviron de Vichy termine 5^{ème} de la finale B soit la 11^{ème} place de la compétition. Astrid a ramé avec 2 rameuses junior première année dont une qui débutait l'aviron cette saison. Cette performance est encourageante et doit les inciter à poursuivre leurs efforts.

⇒ **4 sportifs participent au critérium senior.**

Après leur 6^{ème} place à la Coupe de France sous les couleurs de la Ligue d'Auvergne, le huit senior dame composé de 4 rameuses du pôle espoir Emmanuelle Giraud, Gaëlle Smlynczyk, Laetitia Rouel et Astrid Texier participe au critérium senior sous les couleurs du Club d'Aviron de Vichy et termine 4^{ème} de la finale A à seulement 1 seconde 44 centièmes du podium. Pour la première participation d'un huit féminin sous les couleurs du Club d'Aviron de Vichy, cette 4^{ème} place est prometteuse et porteuse d'une dynamique féminine forte pour le pôle espoir.

3.3 BILAN SCOLAIRE

Tous les athlètes sont passés en section supérieure ou ont réussi leur examen de fin d'année, les 4 rameurs du pôle qui étaient en terminale ont tous obtenu leur baccalauréat.