



Bilan des trois dernières compétitions 2018 du groupe olympique

Coupe du Monde III - Lucerne du 13 au 15 Juillet

02-juil	03-juil	04-juil	05-juil	06-juil	07-juil	08-juil	27
B1 - 2*40' 20 km	B2 - 2*30' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 4x3500m 20 km	B1 - 2*3500 m B2 - 2*3500 m 20 km	B4 - 2*2000 m / 16 km 1000 m (cad 24) 500 m (28) 500 m (32)	
Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Voyage	B6 6*10 coups 10 km	Repos	Repos	
09-juil	10-juil	11-juil	12-juil	13-juil	14-juil	15-juil	28
B1 - 3*3500 m 15 Km	B5 - 2*500 m 15 Km	B1 - 1*40' 12 km	B5 - 500m 12 Km	Série 12 km	Demi-finale 12 km	Finale 8 km	
B6 - 6*10 coups 10 km	Repos	Voyage	Repos	Récupération	Récupération	Coupe du Monde Lucerne	

Cette préparation est pour notre groupe la troisième occasion de venir sur le lac d'Aiguebelette lors de cette saison. Pour la première fois nous rejoignons l'équipe féminine. Pour des raisons d'organisation, seuls les travaux B4 et B5 se font en commun. Le reste des entraînements est réalisé en décalé.

Nous ne modifions pas nos habitudes avec un hébergement légèrement délocalisé sur le Campanile de Chambéry.

Championnat d'Europe - Glasgow du 3 au 5 Août

23-juil	24-juil	25-juil	26-juil	27-juil	28-juil	29-juil	30
B1 - 2*40' 20 km	20 km B2 2*30'	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B2 - 8000 m 20 km	B4 - 2000 m / 15 km 1000 m (cad 24) 500 m (28) 500 m (32)	
Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Voyage	B6 6*10 coups 10 km	Repos	Repos	
30-juil	31-juil	01-août	02-août	03-août	04-août	05-août	31
B1 - 3*3500 m 15 Km	B5 - 2*500 m 15 Km	B1 - 1*40' 12 km	B5 - 500m 12 Km	Série 12 km	Demi-finale 12 km	Finale 8 km	
B6 - 6*10 coups 10 km	Voyage		Repos	Récupération	Récupération	Championnat d'Europe Strachlyde	

Le groupe masculin n'était pas revenu à Vaires sur Marne depuis 2016 avec la préparation du championnat d'Europe de Brandebourg. Pour un regroupement de courte durée et pour écourter le temps de transport des rameurs vers l'étranger, l'utilisation du bassin de Vaires est une solution accommodante. Cette préparation était aussi l'occasion pour l'encadrement et les rameurs d'utiliser les nouvelles installations.

Championnat du Monde - Plovdiv - du 9 au 16 Octobre

13-août	14-août	15-août	16-août	17-août	18-août	19-août
B1 - 2*40' 20 km	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B1 2*40'	CAP 15' - Etirement 15' 24km B1 2*45'	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B2 2*30'	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B1 2*40'	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B2 2*25'	CAP 15' - Etirement 15' 24km B1 2*45'
Voyage	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Vélo 2h00 + 15' de Gainage	Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Vélo 2h00 + 15' de Gainage	Repos
20-août	21-août	22-août	23-août	24-août	25-août	26-août
CAP 15' - Etirement 15' 20 km B1 2*40'	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B1 2*40'	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B2 2*30'	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B1 2*40'	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B1 ou 20 km B1/B6 2*40' ou 1*40' / 6*10 cps sprint	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B2 2*20'	CAP 15' - Etirement 15' Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'
Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Vélo 2h00 + 15' de Gainage	Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	12km B6 6*10 cps sprint 1h30 de vélo + 15' de gainage	Repos	Repos
Collation et Hydratation						
27-août	28-août	29-août	30-août	31-août	01-sept	02-sept
CAP 15' - Etirement 15' 20 km B2 ou 20 km B1/B6 2*20' ou 1*40' / 6*10 cps sprint 12km B6 6*10 cps sprint 1h30 de vélo + 15' de gainage	CAP 15' - Etirement 15' 15 km B3 2x2000 m - cad 22/24	CAP 15' - Etirement 15' 20 km B2 2*20'	CAP 15' - Etirement 15' 15 km B4 1*2000 progressif	15 km B6 6*10 cps 12km B1 ou 1h30 de vélo + 15' de gainage	12 km B5 - 500 m	12 km - Handicap
Collation et Hydratation	Repos	6*10 cps sprint 15' de gainage				Repos
					ou Handicap avec encore moins de préparation	
03-sept	04-sept	05-sept	06-sept	07-sept	08-sept	09-sept
			Arrivée remorque au matin			
16 km B1 2*30'	16 km B2 2*20'	A faire sur ergo 16 km B1 2*30' / 8*10cps	A - 15 km B5 2*500 m B - 16 km 6*10 cps	A - 12 km B6 6*10 B - 15 km B5 2*500	A - 12 km B5 500 m B - 12 km B6 6*10	A - Course 12 km Eliminatoire B - 12 km B5 500 m
12 km B6 6*10 cps	Départ remorque 1h cardio a la place du B6 du lendemain après midi	Voyage Plovdiv rameuses et rameurs	Repos	Repos	Repos B - 8 km B1	Repos
10-sept	11-sept	12-sept	13-sept	14-sept	15-sept	16-sept
			Attention départ 11h - Lyon Saint exupéry			
A - 12 km B2 4*2000 m Eliminatoire	A - 12 km B5 1000 m Repêchage	A - 12 km B5 250m Repêchage	A - Course 12 km Demi/Finale	A - 12 km B6 6x10cps Demi/Finale	A - Course 8 km Finale	Finale B - Course 8 km
B - Course 12 km	B - 12 km B2 4*2000 m B1	B - 12 km B5 1000 m B6	B - 12 km B5 250m B5	B - Course 12 km	B - 12 km B6 6x10cps	Championnats du Monde

Pour notre préparation terminale le groupe retrouve son "camp de base" dans le Jura. Le positionnement du championnat d'Europe début août nous amène à réduire notre stage de six jours par rapport à l'année dernière (23 contre 29). Suite à certaines remarques et demandes des athlètes, la base de Bellecin nous a permis d'améliorer les apports nutritionnels.

Secteur couple

M1x (Entraîneur : Samuel Barathay)

À Lucerne, Thibaut Verhoeven termine 10^e après s'être classé 2^e en série, 3^e en quart de finale et 4^e en demi finale. Il rate l'accession en finale pour moins de deux secondes. Après Linz, c'est donc la deuxième fois que Thibaut bute au stade des demi finales. Il est important de noter la présence de deux rameurs allemands (Zeidler, Naske) et deux rameurs néo-zélandais (Manson, Drysdale) dans la grande finale.

À Glasgow, il termine 7^e après s'être classé 2^e en série, 4^e en demi finale. Lors de la finale B, il surclasse de 4 secondes le Biélorusse qui terminera par la suite 10^e au championnat du Monde de Plovdiv (Pour les JO la qualification directe concernera les 9 premiers des championnats du Monde de Linz 2019).

Sur ces deux épreuves, en plus de celle de Linz (9^{ème}), Thibaut démontre sa vraie valeur individuelle en bateau court. Par rapport aux engagements pris en début de saison sur la stratégie dans le secteur couple, nous décidons d'incorporer Thibaut dans le quatre de couple en vue des championnats du Monde de Plovdiv.

À Plovdiv c'est donc Romuald Thomas qui est engagé dans l'épreuve du skiff. Romuald était 5^e à Cazaubon et prend la 16^e place des Championnats du Monde. Pour une première participation en skiff à une épreuve internationale Romuald n'a pas démerité. Son engagement sans failles et sa détermination en font un vrai compétiteur. Il faut cependant canaliser toute cette énergie au service des exigences techniques. Romuald est un « avion » à cadence basse et son rôle de sparring- partner du deux sans barreur a été appréciable, par contre le transfert aux cadences de course n'est pas optimal.

M2x – LM2x (Entraîneur Alexis Besançon)

Objectifs fixés en 2017 : une à deux médailles aux JO de Tokyo

- M2x : champion d'Europe et champion du Monde 2018
- LM2x : aucune médaille en 2018, 13^e rang mondial, loin de la qualification olympique

Perspectives 2019 :

- M2x : accroître et stabiliser le niveau de performance internationale
- LM2x : retrouver les finales internationales pour obtenir la qualification olympique

LM2x:

7 places qualificatives pour Tokyo seront délivrées à Linz en 2019. Il restera deux places à prendre sur la régates finale de 2020 (a priori sans contrainte par nation). Il est donc impératif de ne pas perdre de temps en 2019.

Certes les conditions de la saison 2018 (blessure au genou de Pierre nécessitant 53 jours d'adaptation de l'entraînement entre janvier et Linz, fracture de l'orteil de Pierre et accident impliquant Thomas sur le stage terminal) ont été particulièrement éprouvantes tout comme celles des championnats du Monde (défaillance physique de Thomas sur les deux premiers parcours et plan d'eau inéquitable sur le quart de finale). Ces difficultés ne sont pas sans rappeler les écueils connus de 2012 à 2014 par le double français.

Bien sûr l'équipage réalise un très bon dernier parcours (deuxième équipage français à descendre sous les 6:10, bons repères techniques, physiques et stratégiques).

Mais nous connaissons :

- les résultats internationaux de Pierre et Thomas après une saison de travail (CM2 : 4^e, CM3 : 9^e, CE : 7^e, CM : 13^e),
- leurs qualités physiques indéniables avec 6:08,5 de moyenne ergométrique contre 6:02,3 en 2017, 6:03,6 en 2016, 6:05,6 en 2015, 6:09,7 en 2014 (Vice-champion du monde),
- leur volume d'entraînement irréprochable (103 et 106 % du programme).

Nous devons saisir toutes les opportunités pour s'assurer que la meilleure association française est constituée. Il est évident que les parcours de Libourne en décembre nous permettront déjà de comparer les quatre meilleures individualités (pour l'instant Houin-Baroukh, Houin-Beurey et Houin-Colard). Travailler autour de Pierre qui a construit des repères à la nage est une priorité.

Pour conserver une émulation suffisante dans une catégorie à l'agonie (une seule médaille en homme U23 en 2018 en skiff), il semble important de :

- travailler avec 6 rameurs sur les premiers stages (octobre, novembre, décembre),
- restreindre l'effectif à 4 rameurs sur les stages hivernaux (janvier, février),
- laisser derrière le double, suivant la densité à Cazaubon, la possibilité à un LM4x de montrer sa valeur sur les parcours de Libourne en Avril pour valider une participation à Lucerne et montrer un potentiel de médaillable à Linz.
- travailler seulement avec le meilleur des rameurs du LM4x en skiff derrière le double sur Poznan et Rotterdam,
- reprendre le LM4x sur le stage terminal si le niveau de Lucerne est suffisant.

Au niveau du matériel, le choix de ramer, à partir de 2013, avec des pelles vortex avait été notamment motivé pour aider techniquement Jérémie sur le secteur arrière. L'homogénéité du parc matériel du secteur homme, l'équipement des quatre meilleurs LM2x mondiaux et l'intérêt technique du nouveau leader sont des arguments suffisants pour équiper les HPL en pelles classiques.

M2x :

Les résultats d'Hugo et de Matthieu sont encourageants car ils ne sont ni le fruit du hasard, ni le sommet de leur capacité de performance. Ils peuvent faire mieux et il va falloir faire mieux pour continuer à gagner.

Cette posture est intéressante car elle permet de relativiser leur succès à Glasgow et Plovdiv et d'afficher des perspectives claires et motivantes.

Tout d'abord, il faut bien avoir en tête que la finale de Plovdiv étaient leur quarantième course ensemble. Ils ont remporté 10 de ces 40 courses (dont 6 en 2018). Il y a donc encore beaucoup de frustration des échecs passés pour alimenter la soif de gagner et la volonté d'effacer ces 30 courses perdues. Nous sommes loin d'un statut de leader à préserver mais plutôt dans un statut de challenger revanchard.

La clarté des objectifs et de la stratégie présentée à l'ensemble du groupe couple dès le premier stage de la saison passée a été fondamentale dans la réussite cette année. Travailler à partir des résultats de Libourne en Décembre avec 3 garçons pour préparer le double, le troisième montant systématiquement dans le quatre de couple sur l'ensemble des stages jusqu'à Cazaubon a été payant. Cette année encore il faudra être très clair sur la priorité des bateaux composés et le cheminement suivi.

Il semble indispensable de continuer de travailler avec trois garçons pour alimenter l'émulation et faire face à des blessures qui peuvent toujours ruiner les efforts d'une olympiade. Personne n'est à l'abri. Pour mémoire, Matthieu a été gêné dans l'entraînement par une pathologie 123 jours en 2017 contre 36 jours cette année (116 jours contre 13 jours uniquement pour lombalgie). Bien sûr, il faut travailler avec une certaine sérénité mais il sera important de permettre aux deux premiers des championnats France en skiff (si la hiérarchie change) d'être comparé au double champion du Monde.

En parlant de sérénité, il convient de souligner que l'absence de remise en cause du projet voire la confiance manifestée par les élus et la DTN est un atout incontestable à réitérer. Les résultats laborieux à Linz (5^e à plus de 6 secondes) et plus encourageants à Lucerne (à 2,14 s du premier et 0,85 s de la médaille) étaient un passage obligé pour légitimer le changement de composition (après Linz) et faire fructifier le travail hivernal.

Le niveau technique de la finale de Plovdiv est correct même si il n'a pas égalé celui de la demi-finale plus fluide. Matthieu et Hugo ont tout de même réussi à synchroniser leurs qualités après un échauffement sur l'eau déplorable et des conditions de vent qui les avait paralysés en finale à Sarasota. Ils ont poussé long et fort en étant rigoureux sur un placement et une propreté qu'ils peuvent encore améliorer.

L'impact du travail de préparation mentale ne peut être ignoré dans cette réussite. Entrepris avec le groupe (LM2x, M2x) dès le mois de février en stage sur la base de la méthode de pleine conscience, ce travail a été relayé en dehors des stages par une intervenante extérieure pour Matthieu et une autre (Emilie Thienot) pour Hugo. Conforté par cette dernière dans le cadre de son intervention sur l'ensemble de l'encadrement, le fonctionnement affiné au cours de la saison mérite d'être reconduit. Des créneaux horaires systématiques en stage au même titre que les autres entraînements seront mis en place.

Matthieu et Hugo ont réalisé 95 % du programme d'entraînement en 2018 soit une augmentation respective de 6 et de 4% par rapport à 2017. Après deux ans de retour à une programmation classique, cette augmentation est payante comme la diversité du

travail en endurance de force. L'évolution du volume sera poursuivie de 2,5% en 2019. L'évolution du comportement des deux rameurs dans des activités où ils étaient en difficulté (cyclisme, ski de fond...) est à poursuivre avec la réintroduction progressive de la course à pied. La détermination des objectifs individuels sur tous les points de passages (test PMA, tests ergo, tests musculations...) sera encore un atout tout comme une préparation physique de prévention de blessure.

Tactiquement, Matthieu et Hugo ont réussi à gagner en passant en tête à l'enlèvement ou dès le premier 500m. Ils ont donc une palette large qu'il faut continuer à alimenter en travaillant le déplacement par coup.

L'entraînement conjoint avec le LM2x (au sol et sur l'eau) est une source indéniable d'émulation qui peut encore être optimisée et diversifiée.

Ensemble du collectif homme :

L'excellente ambiance de travail entre les entraîneurs mais aussi entre les rameurs du secteur est un atout à reconduire pour la réussite. L'utilisation et surtout le partage des nouvelles technologies (Drone, LactatePro, NKLink, Optojump, Gymaware...) fait partie de cette dynamique.

Les kinésithérapeutes et médecins qui nous ont accompagnés dans les moments cruciaux sont à remercier. Leurs engagements pour les saisons à venir est à encourager. La présence d'un ostéopathe ou spécialiste de thérapie manuelle est importante pour le stage terminal.

Le travail avec Sophie Barré (et la venue d'Alban Leroyer) sur les mesures mécaniques reste très appréciable. Il faut aussi souligner l'activité de la MAP pilotée par Hugo Maciejewski avec notamment le travail de veille internationale de Gilles Bosquet qui a été particulièrement productif et efficace.

Pour conclure, trouver des conditions estivales au mois de février (stage en Afrique du Sud ou dans un pays chaud) n'est finalement pas possible en 2019. Ce devra être un plus de la saison olympique.

M4x (Entraîneur Thibaud Chapelle)

Equipage championnat du Monde Plovdiv : Maxime Ducret / Albéric Cormerais / Thibaut Verhoeven / Mickael Marteau

Equipage Coupes du Monde et championnat d'Europe : Maxime Ducret / Romuald Thomas / Albéric Cormerais / Mickael Marteau

Constats : Nous n'atteignons pas cette année l'objectif de rentrer dans les 8 premières places aux championnats du Monde en Bulgarie. Le bateau n'intègre aucune finale lors des Coupes du Monde et des championnats d'Europe. Le niveau du 4xHTC est dense et on remarque que 9 bateaux ont obtenu des médailles sur l'ensemble des compétitions de la saison. Malgré la 9^e place de l'équipage français, le comportement des athlètes lors du

stage terminal et des championnats est irréprochable. Ils ont été exigeants sur chaque séance du stage et jusqu'à la dernière sortie avant la finale B.

Toute la saison, l'équipage a eu des difficultés sur les régates internationales et malheureusement nous avons appris à perdre. Je tire plusieurs enseignements :

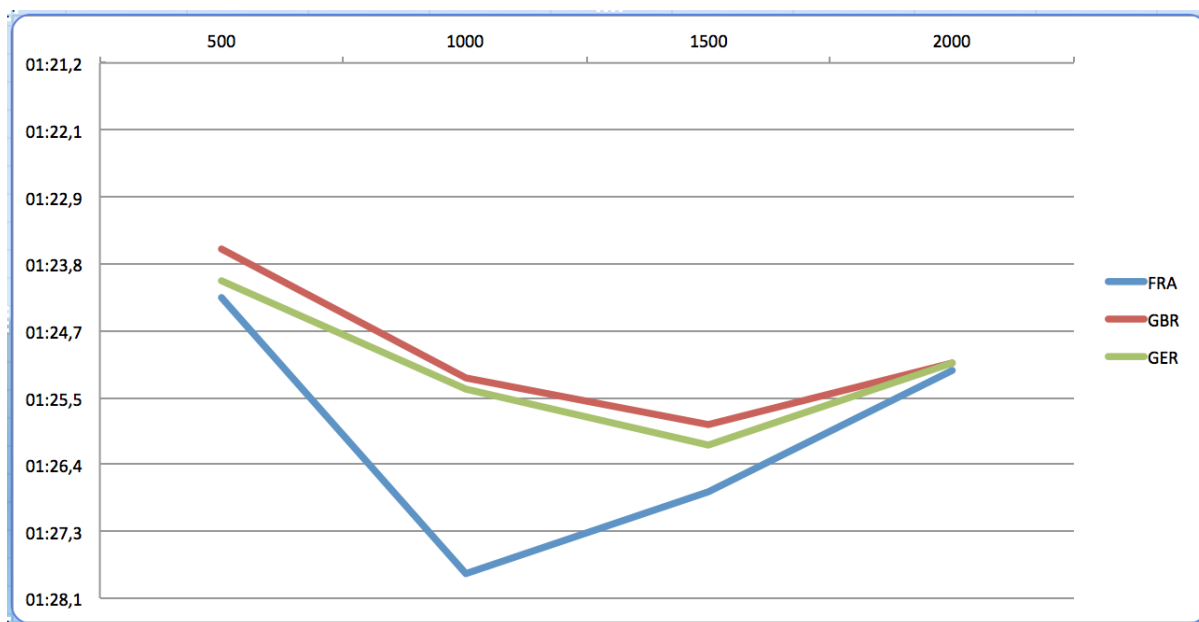
- Nos stages ne servent qu'à préparer les régates alors que le bateau a besoin d'un gros volume en B1/ B2 pour être performant.
- Entre les stages chacun reprend son quotidien en skiff et s'éloigne trop des priorités du bateau long.
- Nous avons toujours été à 2,5 sec des leaders au passage du premier 500 m. Le manque d'agressivité des débuts de parcours a été préjudiciable à chaque fois.

Donc nous devons certainement faire une régata en moins dans la saison mais allonger les stages afin d'avoir une semaine de travail foncier en commun en quatre. Il faut peut être envisager de commencer la préparation sur pôle. Entre les stages un rappel en quatre de couple est nécessaire 3 fois par semaine minimum.

Enfin il faut viser les 1'21 sur 500 m pour pouvoir espérer courir le premier 500 m de course en 1'23/1'24. Nous devons faire un travail spécifique dans ce sens.

Le profil du 4x en finale B : Cette dernière course est leur meilleur parcours de la saison en terme de place et de chrono. En attaquant le premier 500 m avec plus d'engagement le bateau reste dans la course. Le déficit de puissance de l'équipage l'oblige à avoir une dépression dans le deuxième 500 mètres. Dans le deuxième 1000 mètres l'équipage français est capable de faire jeu égal avec les Allemands et les Anglais qui, n'oublions pas, sont médaillés deux fois en Coupe du Monde cette année.

La transmission de la force et le déplacement par coup d'aviron reste toujours la clef du succès.



Les fichiers de suivi quotidien : Nous remplissons à chaque stage un fichier « Bigdata » en relevant les vitesses en B1 et B2. Nous ajoutons les pulsations des rameurs pour vérifier les temps en zones. Nous relevons sur un fichier physio toutes les données enregistrées sur les prélèvements lactates. Cet outil nous permet d'optimiser les réglages des montres pour les athlètes. Nous devons continuer dans ce sens et l'athlète doit aussi vérifier au pôle sur sa montre et son stroke GPS la qualité de son entraînement. Cette rigueur quotidienne individuelle est indispensable.

Bellecin	14/08/18	01:49.7	74.95%	17.8	1:02:27
Bellecin	15/08/18	01:51.9	73.51%	17.6	1:06:49
Bellecin	17/08/18	01:51.9	73.47%	18.3	1:02:48
Bellecin	19/08/18	01:52.7	73.00%	18.1	1:00:24
Bellecin	21/08/18	01:52.2	73.32%	18.1	0:55:24
Bellecin	22/08/18	01:53.4	72.54%	18.5	1:01:18
Bellecin	24/08/18	01:52.2	73.34%	18.1	0:54:38

Relevé de séances de type B1

Cette année un seul rameur ne remplit pas son carnet d'entraînement mais comment peut-on envisager une pratique de haut niveau sur le long terme sans savoir ce que l'on réalise toute l'année ?

Les paramètres physiques : Nous nous efforçons de respecter des vitesses en bateau et d'atteindre les valeurs maximales des temps pronostiques mais nous sous estimons aujourd'hui l'importance des paramètres physiques.

En intégrant Thibaut Verhoeven dans le bateau la moyenne ergométrique de l'équipage passe de 6'03 à 5'57 soit une progression de 6 secondes. Le bateau progresse aussi de 6 secondes aux championnats du Monde par rapport à ses principaux concurrents RUS/USA/GER. Donc ce paramètre physique est incontournable à la réussite d'un 4x HTC. Alors faire 5'50 à l'ergomètre avec une bonne application de cette force en bateau peut nous permettre de rejoindre les leaders.

Aujourd'hui 3 des 4 rameurs français médaillés aux championnats du Monde font partis des rameurs les plus forts sur le test endurance squats et tirades. Matthieu Androdias est le plus fort à l'ergomètre et capable de ramer en 6'47 aux bateaux courts !

Nous devons affiner ces paramètres au sein du secteur Homme pour les rendre lisibles aux athlètes mais aussi pour sélectionner les rameurs dans les pôles. Ces paramètres doivent permettre aux rameurs de mieux cibler les secteurs à améliorer.

Force Maximale		Epaulé	Squat	Tirades	Dvp Couché		
SA		110	160	110	110		
U 23		105	150	105	105		
Force Endurance		7' Squat	7' Tirades	C2 Tirades	C2 Dvp Couché	C2 Squat	C2 Epaulé
Durée circuit 2	SA	57,5	57,5	60	45	60	50
26' - 28'	U 23	52,5	52,5	55	42,5	55	42,5
Ergomètre		2000m	B1 75%	B2 80%			
97%-95%	SA	5'40 - 5'50	1'48/500m	1'42/500m			
95%-93%	U 23	5'51 - 5'58	1'52/500m	1'47/500m			
Course à pieds		3000m					
	SA	9'45					
	U 23	10'15					
Bateau		2000m	B1 75%	B2 80%			
97%-95%	SA	6'38 - 6'47	2'08/500m	2'00/500m			
95%-93%	U 23	6'48 - 6'55	2'12/500m	2'04/500m			

Les séances au sol après les sorties : Lors du stage d'avril et du stage terminal, le groupe a réalisé un travail de 30 min au sol après les séances en bateau du matin. Cette séance se compose de 20 min de force et gainage et 10 min d'étirements. Chaque rameur s'approprie cette séance avec l'objectif de progresser sur un secteur particulier.

Pendant le stage terminal les séances en 3x3 à 85 % et 90 % ont permis à certains rameurs de progresser en ajoutant parfois une tentative de record. Ce travail spécifique est très important pour les athlètes et il pourrait être plus efficace avec l'appui d'un préparateur physique.

Un fichier radar en liaison avec les paramètres physiques permettra à l'athlète de cibler les orientations.

Le volume en bateau : Le volume général d'entraînement du groupe est proche des 95% mais ils n'ont réalisé que 77 % du programme en bateau cette saison. La part du bateau long représente à peine 20 %.

Les volumes et la qualité du travail réalisé en stage sont bons et l'attitude des rameurs est orientée vers la réussite. C'est le travail dans les pôles qui est négligé par certains rameurs alors que toutes les conditions sont réunies.

Nous devons mettre en place des sorties bateaux longs 2 à 3 fois par semaine sur les pôles en plus des sorties en skiff.

Il faut rééquilibrer le pourcentage BC/BL. Atteindre le seuil des 5200 km en 2019 est nécessaire.

Le bateau laboratoire : Nous avons réalisé 3 sessions en bateau labo cette année. Nous retenons plusieurs points :

- Il est important de ramer entre 105 et 110 degrés afin d'être efficace sur les inversions.
- 25 degrés sur le secteur avant et 132 sur le secteur arrière correspondent à l'amplitude recherchée.
- 200 watts en B1, 250 watts en B2 et 400 watts en course apparaissent comme des valeurs repères à atteindre.
- La régularité de la vitesse des mains sur le retour conditionne l'interprétation de l'accélération du bateau.
- L'utilisation de dames de nage NK pour le chef de nage doit permettre une plus grande régularité dans cette embarcation à l'entraînement et peut éviter des ajustements difficiles entre l'amplitude en quatre et le skiff.
- Un réglage des hauteurs de nage plus proche des 18/18,5 cm peut permettre à l'équipage d'avoir plus de liberté sur les inversions.

Valeurs sur le parcours handicap

Amplitude corrigée (°)	101.0	104.2	98.3	102.3	101.5
Angle avant (°)	24.6	27.6	27.8	28.1	27.0
Angle arrière Fddn=0 (°)	125.7	131.7	126.2	130.4	128.5
Angle 0 DDN (°) - inversion	4.5	3.7	5.1	4.7	4.5
Force max (kgf)	52.3	52.8	43.0	46.6	48.7
Puissance moyenne (W)	373	392	333	358	364

Conclusion : En deux ans nous avons pu acquérir l'expérience et les informations qu'il nous manquait pour poser les bases de demain. Chaque rameur du groupe couple possède les qualités pour réussir un jour mais seulement la patience et la détermination feront la différence.

Il n'y a pas de chemin facile vers la réussite, seul le travail quotidien peut nous permettre de réussir. Les rameurs qui se sont efforcés à être bons sur tous les paramètres physiques de la performance ont réussi un jour.

Les rameurs qui souhaitent s'engager dans l'aventure du 4x doivent organiser et montrer leur engagement au quotidien. Ceux qui hésitent sont déjà en retard !

« Le secret du changement consiste à ne pas concentrer toute ton énergie pour lutter contre le passé, mais pour construire le futur » Socrate

LM1x (Thibaud Chapelle)

Nous décidons cette année de ne pas présenter un 4xHPL aux championnats du Monde car nous sommes en retrait dans cette catégorie au niveau international. La cinquième place en finale C de l'équipage Colard/David à Lucerne et la neuvième place européenne de Thibaut Colard à Glasgow nous oblige à changer de stratégie. Nous présentons Hugo Beurey aux championnats du Monde en skiff poids léger.

Hugo Beurey vient juste d'obtenir une médaille d'argent aux championnats du monde U23 et sa 3^e place à Cazaubon en font un prétendant logique.

L'objectif pour Hugo est de prendre de l'expérience sur des courses de très haut niveau et de mesurer le chemin qu'il lui reste à parcourir pour être performant en A.

Nous avons aménagé au mieux le stage terminal en essayant de ne pas dépasser un volume de travail hebdomadaire supérieur à 16h00.

En se qualifiant directement en demi-finale Hugo entame de belle manière les championnats du Monde. Il bat l'Australien deuxième en Coupe du Monde à Lucerne. Les deux courses suivantes furent beaucoup plus compliquées à cause d'un manque de fraîcheur. Hugo a eu du mal à bien gérer les 4 jours d'attente avant la demi-finale. Il termine douzième mais nous retenons quelques points particuliers :

- La stratégie de son premier parcours est une référence pour sa saison et la suite de sa carrière. Il peut ramer long et rester régulier sur le 1000 m du milieu. En ayant différentes stratégies de course il peut perturber ses adversaires.
- Entre les courses il faut garder l'exigence technique et physique en B1, pas de coup facile !
- L'allemand bat le record du Monde de la catégorie et le niveau était très relevé cette année.
- Il faut chercher encore plus de régularité dans la gestion de l'épuisement en course. Des efforts inconsidérés en début de course peuvent entraîner une importante déperdition de vitesse à mi-parcours.
- Hugo est capable de bien gérer son alimentation pour être au poids mais aussi sa préparation mentale pour bien vivre la compétition. Cette maturité est rassurante pour l'avenir.

Cette année 2018 fut une transition pour la catégorie PL. Ceux qui veulent réussir ne doivent pas se contenter de ramer avec Pierre Houin mais au contraire ils doivent chercher à le battre ! Ce n'est qu'avec cette détermination que nous pourrions redevenir la première nation poids léger comme en 2015, 2016 et 2017.

Secteur pointe

M4- Brunet Benoit, Vedrinelle Sean, Jonville Edouard, Demey Benoit (**Entraîneur Didier Lereboulet**)

Les objectifs :

- Entrer en finale des championnats du Monde afin d'y obtenir une médaille et ainsi figurer parmi les 8 meilleures embarcations mondiales synonyme de qualification olympique.
- Se classer dans les trois premiers lors des Coupes du Monde et championnat Européen.

Les moyens :

Bateau : En raison de la préférence des rameurs du M4x à ramer en Filippi, nous avons pu profiter de l'essai de l'Empacher Q65 (coque C48) en remplacement du F86 (coque C45). Cet essai fut validé :

- suite à l'amélioration des chronos dans cette coque,
- par le fait que la majorité de la concurrence rame dans ce type de coque (AUS, GBR, GER, NED, CZE, AUT)
- cette forme de coque plus courte permet d'avoir un meilleur retour en temps réel sur le tangage et le pilonnement qui sont deux facteurs à améliorer pour cet équipage.

Aviron : Dressigacker Skinny2 54x25 dureté Medium

Drone : Le drone permet d'obtenir des images apportant une plus-value à deux titres :

- les images prises, et notamment à l'aplomb des bateaux, permettent de visualiser beaucoup de points techniques (l'ensemble, le parallélisme, la précision des inversions, la forme des bouillons).
- possibilité de filmer les travaux dans le balisage (B3, B4, B5, handicap, etc.) sans gêner les rameurs et sans faire de vague.

Lactate Pro 2 : L'utilisation de ce matériel permet d'objectiver de manière très précise la qualité de la récupération lors des séances lactiques (musculature, B4, B5, etc.) et des compétitions. C'est un plus indéniable dans la précision et la réactivité des préconisations en matière de récupération.

Peach : L'usage des moyens de mesure mécanique est primordial pour affiner et homogénéiser les façons de faire au sein d'un même équipage.

L'utilisation de la télémétrie ainsi que de la barre de pied restent des perspectives à envisager pour améliorer encore le retour d'information aux rameurs.

Les résultats :

Coupe du Monde 2 LINZ : 10^e

Après avoir peiné à trouver leurs marques lors des séries en mode « Tête de rivière », les garçons du M4- échouent de quelques dixièmes en demi-finale après avoir été dans les trois premiers pendant la quasi-totalité du parcours. Le déroulement de la finale B révèle des difficultés à démultiplier lors de l'enlevage.

Coupe du Monde 3 LUCERNE : 7^e

Après un éliminatoire permettant au M4- de se qualifier directement pour les demi-finales, les garçons réalisent une première partie de parcours trop médiocre en demi-finale pour pouvoir exister dans cette course. Ayant à cœur de montrer leur capacité à prendre les devants, les garçons remportent la finale B devant le BM4- des USA très accrocheur.

Championnat d'Europe GLASGOW : 3^e

Venu à Glasgow pour confirmer la progression entrevue en Coupe du Monde et lors des entraînements, le bateau réalise une entame de championnat d'Europe correct. Il se retrouve obligé de réaliser une très grosse course pour passer en finale, ce qu'il fait en écartant les Biélorusses (médaillés WC1 et vainqueur de la finale B WC2) lors du repêchage. C'est une course aboutie (techniquement, psychologiquement, tactiquement) que les garçons réalisent en finale qui leur permet de monter sur le podium.

Championnat du monde PLOVDIV : 14^{ème}

Aborder une échéance terminale encombré de doute et d'insatisfaction n'a jamais permis de réaliser de grandes choses. C'est malheureusement dans cet état d'esprit que les garçons ont pris part aux éliminatoires de ces mondiaux. Persuadés que les courses allaient tout remettre en ordre miraculeusement, les garçons se sont fait surprendre lors d'un repêchage âpre et dense. Écartés des douze premières places, l'équipage à tout de même livré bataille avec engagement pour obtenir la meilleure place possible.

L'analyse :

Les résultats ne sont pas conformes aux objectifs fixés :

-Les disparités techniques et stylistiques étant conséquentes en début de saison, il a fallu beaucoup de temps et d'énergie pour lisser les incohérences.

- Le niveau physique reste toujours en deçà du standard international pour entrer en finale d'un championnat du Monde.

- La gestion émotionnelle et relationnelle d'une préparation terminale émaillée par le départ de B. Brunet (accouchement en urgence de sa femme et risque de décès de sa femme et de ses jumeaux) pendant quatre jours n'a pas été bonne car cet événement a fortement déstabilisé l'équipage. Impondérable de la vie ayant engendré une coupure (rupture ?) dont l'équipage ne s'est pas vraiment remis.

La présence d'Emilie Thienot lors des championnats d'Europe est un point très positif sur la performance car cela a permis d'échanger et de construire en direct des outils d'optimisation de la performance sur le versant psychologique.

Perspectives :

- améliorer le niveau physique par un suivi plus rigoureux de l'entraînement,
- homogénéiser la réalisation technique par une présence en pôle en dehors des stages.
- augmenter le travail en 4- en dehors des stages,
- commencer le travail en bord à bord en 4- beaucoup plus tôt dans la saison,
- renforcer le travail sur les points techniques structurant (7 principes),
- s'appuyer sur l'expertise d'Émilie Thienot pour améliorer les habiletés mentales (gestion des émotions, travail sur les valeurs),
- recomposer les paires pour améliorer le niveau et l'émulation en deux sans barreur,
- recomposer les paires pour palier aux incompatibilités relationnelles.

M2- (Entraîneur Samuel Barathay)

Pour rappel les frères Onfroy avaient pour résultats internationaux en 2017 :

- vainqueurs de la Coupe du Monde (Une victoire, une 3^e place),
- vainqueurs des Régates de Henley,
- vice- champions d'Europe,
- 4^e place au Championnat du Monde.

L'objectif de la saison était clairement d'obtenir une médaille au Championnat du Monde de Plovdiv. L'objectif a donc été atteint, tout un maintenant une grande régularité sur l'ensemble des compétitions (3^e à Linz, 2^e à Lucerne, 2^e à Glasgow).

Les éléments qui ont permis d'atteindre l'objectif :

- le maintien d'une suprématie nationale avec un écart augmenté de près de 5 secondes à Cazaubon,
- une amélioration de 2 secondes de la moyenne ergométrique du bateau avec un nouveau record pour les deux rameurs (Théophile 5'56'6, Valentin 5'57'5),
- un travail rigoureux et quotidien sur le Pôle de Nancy,
- une deuxième année consécutive d'expérience du deux sans barreur au niveau international,
- une confiance envers le programme et les ajustements spécifiques proposés (par exemple ; travail de rythme en bateau, travail du haut du corps au sol,...)
- une confiance réciproque entre les rameurs, l'entraîneur, et le staff en général.

Les éléments nécessaires pour viser une progression :

- pour les deux rameurs se rapprocher des 5'55 à l'ergomètre (les Sinkovic ont une moyenne ergométrique proche de 5'46 !!),
- il sera difficile de ramer plus haut en cadence durant les parcours, il faut donc améliorer la distance parcourue sur chaque propulsion. Cela passe par une meilleure efficacité à cadence basse et sur les travaux de types B3 et B4,
- renforcer le travail sur l'horizontalité de la trajectoire des manches sur le retour et la propulsion (Valentin est souvent sous Théophile),
- mettre en place l'adaptation de la barre de pied Peach avec Sophie Barré pour visualiser le travail des jambes,
- maintenir une vigilance sur le poids de corps et l'hydratation,
- optimiser nos moyens de contrôle de l'entraînement (vitesse, fréquence cardiaque, lactatémie, ...)



Bilan championnat du Monde U23 - Poznan

BM1x - Alban COUTURIER – Senior 4 (Entraîneur Yannick Schulte)

Situation initiale : Alban Couturier est l'un des hommes forts du groupe U23. Plus de 2 mètres, 5'54 sur l'ergomètre. Il est intéressant pour le groupe couple de le faire progresser en skiff. Sa troisième place en finale C à Cazaubon n'est pas à la hauteur de ses ambitions alors qu'il était en finale B en 2017.

Stage terminal : Alban a réalisé le programme du stage terminal sans perturbations notoires. C'est un athlète à fort potentiel physique qui est en capacité de bien encaisser la charge d'entraînement. Techniquement, les choses sont plus délicates. Le travail s'est axé essentiellement sur la stabilité et la régularité. Alban est parfois capable de produire des bonnes choses, mais ne parvient pas à stabiliser son geste. Du point de vue du comportement, à l'entraînement ou sur la berge, rien à reprocher à ce garçon qui fait preuve d'enthousiasme et d'application.

Sur le test handicap, il manque 2,5 à 3 % à ce skiffeur pour pouvoir prétendre à une place dans les 8 premiers.

Mondiaux : Alban réalise 5 courses sur cette compétition. Chaque 2000 est propice au travail et la progression. Son classement final (3^e en finale C) reflète le niveau objectif de l'athlète.

Conclusion : Si Alban parvient à entretenir la dynamique de travail et de kilomètres réalisés en bateau au quotidien sur la période estivale, il sera légitime d'espérer pour lui une place dans les 10 premiers sur les championnats de France bateaux courts 2019.

BM2 - Guillaume et Thibaud TURLAN - S4 tous les deux (Entraîneur Yannick Schulte)

Situation initiale : Suite à un début de saison décevant pour ces deux garçons (5^e à Cazaubon, essai non concluant en 4- avec Droissart-Gilbert, et 12^e place à Linz), il est décidé de miser sur la capacité des athlètes à retrouver leur niveau de performance de l'année antérieure. Niveau qui leur avait permis d'obtenir une médaille d'argent aux Mondiaux U23 à Plovdiv.

Stage terminal : L'équipage a réalisé le programme du stage terminal sans problèmes particuliers. Ces deux athlètes ont un potentiel physique certain et ont abordé le stage terminal avec rigueur et détermination. Techniquement, les choses se remettent bien en place au fil des kilomètres parcourus. Le travail s'est axé essentiellement sur la réalisation de choses simples et efficaces. Les informations apportées par le bateau laboratoire ont eu un impact pédagogique positif évident. Sur le test handicap, le bateau semble avoir retrouvé son niveau de l'année antérieure.

Mondiaux : Le début des championnats du monde confirme la sensation du parcours handicap. Même si le début de course en série laisse apparaître une petite faiblesse, force est de constater que les frères Turlan gagnent devant les Roumains futurs médaillés d'argent. Ensuite la 1/2 finale est bien dominée par l'équipage Français qui réalise le meilleur temps des 1/2 et s'impose devant les Italiens futurs médaillés de bronze.

En finale, le 2- Français termine à une décevante 5^e place alors que la victoire semblait, à l'analyse des deux premières courses, à leur portée.

Par rapport aux Roumains, l'équipage français perd environ 14" dans la comparaison finale / série. Par rapport aux Italiens, l'équipage français perd environ 13" dans la comparaison finale / 1/2.

Conclusion : Ce bateau a prouvé qu'il pouvait produire un bon niveau de performance. Malheureusement ce niveau n'était pas présent sur la finale des championnats du Monde. Dans l'avenir, si ces deux garçons restent associés, la question d'un travail psychologique se pose. Cet équipage ne réalise que trop rarement ses meilleures performances en

finale. Les enseignements de cette saison montrent clairement qu'avec ces jeunes, la multiplication des intervenants est source évidente de dispersions contre productives.

BM8 + Téo Rayet (Sénior 1) – Nicolas Stender (Sénior 3) – Nathan Givors (Sénior 2) – Charlelie Rubio (Sénior 2) – Esteban Catoul (Sénior 2) – Stanislas Desgrippes (Sénior 2) – Etienne Juillet (Sénior 2) – Tristan Lautrette (Sénior 2). (**Entraîneur Bastien Tabourier**)

Situation initiale : Dès les mois de décembre et avec les premières informations de l'année (tête de rivière, test ergométrique, parcours de Libourne) nous observons un groupe pointe U23 à deux vitesses. Les meilleurs (ex : Les Turlan ayant déjà prouvé leur valeur mondiale U23) et un second groupe nettement détaché en termes de performances bateau et physique. Ce groupe est essentiellement composé de jeunes rameurs tous pour la plupart sénior 1 et 2.

Notre objectif : faire grandir ce groupe et permettre aux meilleurs potentiels d'atteindre le haut niveau U23 à court terme et de renforcer le groupe olympique à moyen terme.

Stage terminal : En arrivant en stage terminal, le groupe du huit est déterminé depuis le mois de mai et la régates d'Essen. Cette régates a permis au huit de courir en condition de course ce qui n'est jamais fait lors de parcours handicap interne à l'équipe de France. L'échec de l'association en 4- de L. Droissart et N. Gilbert avec les frères Turlan nous permet légitimement d'espérer renforcer le bateau. Au début du stage terminal nous programmons un test ergométrique pour valider le niveau d'entraînement du groupe. L. Droissart et N. Gilbert n'apportant pas de plus-value en bateau, pas le leadership espéré et étant en retrait physiquement à l'ergomètre ils ne sont pas conservés dans l'équipage.

Lors du stage terminal, le bateau a été en progrès constant. Quelques petites blessures ont été rapidement et bien gérées par l'équipe médicale U23. Le huit a réalisé l'ensemble du volume prévu. L'équipage s'est pleinement investi dans la progression du bateau.

Lors du parcours handicap, le bateau réalise un chrono de 5'40. Il manque selon nous, à cet équipage 6 secondes pour prétendre courir une finale mondiale U23.

Mondiaux : Le huit termine 8^e en réalisant le meilleur chrono de la saison (5'36). Ce chrono est l'un des meilleurs réalisés par un bateau français U23 ces dernières années. Cependant il ne nous permet pas de nous assoir à la table des finalistes et encore moins de celle des médaillés. Pour sept d'entre eux, c'était un premier championnat du Monde sénior. Il manque six secondes pour une finale mondiale et dix pour une médaille.

Conclusion et perspectives : Un axe majeur de progression du groupe est l'augmentation du volume et de la qualité de l'entraînement. Dépasser les 5500km/an en bateau doit être atteint dès cette année avec des objectifs simples :

- 7 séances de bateau (20km)/semaine
- 2 musculations/semaine

- 1 séance de course à pieds/semaine.

En travaillant sur cet axe, les rameurs U23 développeront leur technique en bateau, leur qualités physiques et leurs dispositions mentales.

Ces paramètres doivent permettre aux rameurs de mieux cibler les secteurs à améliorer.

Force Maximale		Tirades	Squat	Dvp Couché	Epaulé		
	U 23	105	150	105	105		
	U20	100	140	100	100		
Force endurance		7' Tirades	7' Squat	C2 Tirades 70	C2 Dvp Couché	C2 Squat	C2 Epaulé
	U 23	55	55	55	45	55	45
	U20	50	50	52,5	42,5	52,5	42,5
ERGOMETRE		2000m	B1 (70-75%)	B2 (75-80%)		Course à pieds	3000m
	U 23	5'53 - 6'00	1'51 - 1'59/500m	1'44 - 1'50/500m		U 23	9'35 - 10'15
	U20	6'00 - 6'08				U20	9'35 - 10'35
Bateau 2-		2000m	B1 (70-75%)	B2 (75-80%)			
	U 23	6'24 - 6'32	2'02 - 2'10/500m	1'54 - 2'02/500m			
	U20	6'32 - 6'40					

BM2x Hugo Quemener (S3) / Bastien Quiqueret (S4) (**Entraîneur Frédéric Perrier**)

Situation initiale : Ce bateau a été construit à la suite de Cazaubon (Quemener 7^e et Quiqueret 9^e). Les deux rameurs étant séparés lors des stages hivernaux (Quiqueret en stage A et Quemener en pointe U23). Quiqueret était dans le double médaillé d'argent à Plovdiv en 2017.

Ce nouvel équipage présente de belles capacités à l'entraînement (vitesses de coques souvent meilleures que celles du 2x 2017), mais aussi en course (sur les deux parcours de Bellecin cet équipage se situe proche du double Boucheron/Androdias : environ 5'' les deux jours). Ces éléments laissent entrevoir une belle opportunité de médaille aux mondiaux 2018.

Fin mai, Hugo Quemener se luxe l'épaule sur un mouvement « basique » de la vie de tous les jours. Le mois de juin s'écoule entre soins et récupération post blessure, séances d'entraînement adaptées, et espoir de voir Hugo arriver au début du stage terminal dans un état de santé permettant de réaliser le contenu du stage et surtout les courses des mondiaux.

Stage terminal : Malgré l'incertitude du démarrage liée à la blessure d'Hugo, l'équipage parvient à réaliser le programme du stage terminal dans sa quasi intégralité, sans problème particulier. Certaines séances ont malgré tout dû être adaptées pour Hugo.

Avant la blessure d'Hugo, il avait été imaginé de faire courir cet équipage à la CM de Linz avec le groupe A. La blessure ne l'aura pas permis. C'est pourquoi il leur est proposé de courir à Lucerne afin de réaliser des parcours avant les mondiaux. Ils terminent à la 11^e place et retrouvent certains repères en course, même si manifestement le manque de

préparation et de travail foncier se font ressentir : difficultés à terminer les courses, +6'' du bateau hollandais U23 (4^e en 2017 et médaille d'argent aux Ch. du Monde U23 2018 deux semaines plus tard).

À noter que le travail réalisé par Sophie Barré avec les capteurs embarqués aura permis aux athlètes d'objectiver un peu plus le travail entrepris, et ainsi de progresser.

Pas de parcours handicap pour cet équipage qui venait de courir à Lucerne, mais la réalisation de deux parcours B4, dans les conditions de course, en même temps que le test handicap du groupe U23.

Mondiaux : 3^e en série, un démarrage difficile (il se trouve que les Grecques et les Hollandais qui précèdent les Français termineront 1^{er} et 2^e en finale A le dimanche). De parcours en parcours le bateau prend ses marques et progresse. Les rameurs sont motivés et engagés, malgré des difficultés toujours présentes au fil des courses pour suivre le rythme des 6-8 meilleurs équipages. L'accession à la finale est une première satisfaction, car au regard des problèmes de préparation cela n'était plus vraiment une évidence !

Le déroulement de la finale est sans appel : les Français font de gros efforts dans la première partie pour suivre le rythme, ce qu'il fallait faire pour espérer être dans la course. Mais ils n'ont pas les ressources suffisantes pour lutter dans cette finale mondiale et terminent à la 6^e place.

Conclusion : Après la finale, une déception normale sera rapidement remplacée par une sorte de « satisfaction » au regard de la préparation compliquée du bateau, de l'incertitude qui régnait encore sur l'engagement de l'équipage aux mondiaux deux semaines avant le stage terminal, pour finalement terminer sur une finale mondiale.

La blessure fait partie des risques, mais la frustration d'une médaille manquée est présente. Une opération de l'épaule est planifiée pour Hugo Quemener début août, afin d'envisager la saison 2019 dans de meilleures conditions. Ce dernier, en pleine possession de ses moyens, devrait à l'avenir se retrouver parmi les meilleurs français. Il sera encore U23 en 2019.

BM4x Thomas Cousin (S4) / Dorian Morvan (S1) / Alexandre Cordoonier (S2) / Hadrien Godé (S4) (**Entraîneur Frédéric Perrier**)

Situation initiale : Équipage construit après les piges de fin avril à Bellecin (doubles U23 n°2 et n°3 derrière Quemener/Quiqueret). Initialement Dorian Morvan ne faisait pas partie du 4x (remplaçant pointe). Le titulaire était Alban Couturier (voir bilan 1x ci-dessus). En accord avec le chef de secteur il a été décidé de remplacer Couturier par Morvan lors du deuxième stage de Bellecin en mai, pour des raisons techniques et d'homogénéité de l'équipage.

Il est à noter que le niveau physique de cet équipage est relativement faible au regard de ce qui est souhaitable pour un 4x U23 (moyenne ergométrique du bateau : 6'11"3). Cela laisse présager un niveau de performance moyen au regard des capacités physiques de l'équipage.

Stage terminal : Le bateau a su progresser tout au long du stage terminal, avec une évolution des repères chronométriques et techniques, malgré une certaine irrégularité dans le niveau des prestations fournies chaque jour. Le programme a été réalisé dans son intégralité. Un mauvais parcours handicap pour cet équipage les relègue à 7" du 4x poids léger. Une déception quant au manque de réactivité et de combativité vis à vis de leurs homologues PL qui réalisent un bon parcours. Ce parcours handicap est un peu le reflet de l'investissement du bateau au quotidien : des progrès en général, mais pas toujours à la hauteur des espérances.

Mondiaux : Le début des championnats du Monde est un dur rappel de la réalité du haut niveau pour les équipages moyens. Mais à la décharge de cet équipage, il s'est passé quelque chose après le test handicap et la manière d'aborder les choses s'est nettement améliorée : combativité, recherche de progrès significatifs, esprit de groupe. Une légère satisfaction, mais tout de même qui aura permis sur tout le championnat de voir un bateau se bagarrer, tenter des choses avec les armes qui sont les leurs, mais avec de l'engagement et une volonté collective de bien faire (animation des premiers 1000m de course, attaques, enlevages).

L'équipage termine 10^e, ce qui correspond à la place imaginée en début de saison. La bascule vers la finale C aurait pu être une réalité si les rameurs n'avaient pas enfin décidé de se bagarrer et de croire en leurs capacités dès le début des courses.

Conclusion : Le constat est souvent le même : il est indispensable d'avoir une base physique solide pour espérer accrocher les finales et les podiums. Une moyenne ergométrique proche des 6'00" permettrait d'évoluer dans ce sens-là.

La satisfaction concernant cet équipage est la jeunesse et le potentiel de Dorian Morvan. Adaptable, travailleur, à l'écoute, ce rameur Senior 1^{ère} année en 2018 devrait pouvoir s'illustrer dans ses années U23 à venir.

BLM1x Hugo Beurey (S2) (Entraîneur François Meurillon)

Situation initiale : Hugo Beurey a été le meilleur U23 toute la saison sur toutes les étapes du chemin de sélection.

La stratégie initiale était de l'associer avec le deuxième meilleur U23. Plusieurs essais ont été réalisés au cours des différents stages. Une composition avec Léo Grandsire apparaissait performante. Mais c'est Ivan Bové qui se classe derrière Hugo. Cette association n'a jamais confirmé le potentiel qu'elle avait sur le papier. Après une

décevante 17^e place lors de la Coupe du Monde de LINZ, et un essai avec Léo Grandsire, il a été décidé d'inscrire Hugo en skiff pour les mondiaux.

Stage terminal : Le stage a démarré avec les mesures en bateau laboratoire. Toute l'année, les différents intervenants auprès d'Hugo ont travaillé afin qu'il augmente son amplitude. Hugo était toutefois plutôt réticent à modifier un geste relativement court dans lequel il trouvait à la fois du confort et de l'efficacité. Le travail avec le bateau laboratoire lui a permis de comprendre et d'intégrer ce qui lui était demandé. Aussi, tout le travail en stage terminal a porté sur l'augmentation de l'amplitude du coup d'aviron.

Il a pu bénéficier du travail en bord à bord avec le remplaçant Mathieu Duvignacq. Hugo n'est pas très rapide à basses cadences, mais cela lui a permis de valider les différentes étapes de sa progression.

Hugo est senior 2, et a déjà été blessé dans le passé. Il a fallu aménager les séances afin qu'il puisse faire du volume tout en le préservant. Comme pour le reste du groupe PL, sur les deux premières semaines du stage, les séances aérobies de l'après-midi ont été réalisées en vélo de route. Cela a permis de diversifier et d'éviter des bassins trop compliqué en skiff. Les différentes étapes de préparation ont été réalisées correctement avec de bons chronos (meilleur 1x500m en 1'35''28 et 1x2000m en 6'57''47) et ont confirmées le potentiel d'Hugo.

Mondiaux : Hugo entame correctement son mondial en gagnant sa série et en ayant le meilleur temps. Rassuré, il gagnera les 2 étapes suivantes pour arriver en finale en réalisant toujours le même schéma de course. Capable de partir très vite sur le premier 500m, il se place en tête de course et déroule son geste. Pour la finale, il est parti avec un peu trop de motivation. Il part très fort sur le premier 500 en 1'37''30 avec plus d'une longueur sur ses poursuivants directs. Au passage au 1000m, avec encore plus de 2'' d'avance sur le champion du monde 2017 et futur lauréat 2018, il se durcit dans la fatigue, réduit son amplitude et subit le retour de ses adversaires. Il maintient une belle 2^e place avec tout de même une légère frustration par rapport au déroulement de la course.

Conclusion : Hugo devrait rapidement devenir un très bon rameur poids léger. Il a toutes les qualités requises. Il ne lui manque que la maturité et l'expérience. Il doit réussir à être un peu plus en confiance lorsqu'il se retrouve en difficulté, quelle que soit la situation. Au niveau technique la recherche d'une plus grande amplitude sera encore un objectif.

BLM4x Andréas Kabir-Querrec (S4), Léo Grandsire (S4), Ivan Bové (S4), Paul Tixier (S2) (**Entraîneur François Meurillon**)

Situation initiale : Le 4xHPL U23 termine 7^e en 2016 et 6^e en 2017. Le quatre de 2017 avait une moyenne ergométrique de 6'26''. Cette année, l'équipage possédait une moyenne de 6'22, à relativiser avec trois senior 4 à son bord. La composition finale de ce

bateau a commencé à travailler lors du stage terminal avec cependant déjà un parcours sur 2000m, fin mai, à Bellecin.

Stage terminal : Le stage s'est déroulé dans une saine ambiance de travail. Le choix des places a été déterminée suite aux essais hivernaux. Aussi cet équipage, malgré les quelques changements, a toujours travaillé sur une certaine stabilité technique. Ils ont toujours été dans les bonnes vitesses de travail. Les quelques sorties en confrontation avec le 4x HTC ont été bénéfiques pour pointer les éléments à travailler. La gestion du poids n'a pas été un problème.

Mondiaux : Le résultat final ne reflète pas le travail effectué durant l'année et le stage terminal. Ils sont passé un peu au travers de la première course et n'ont jamais réussi à retrouver leurs sensations sur le championnat. Sur les premiers parcours la concurrence n'était pas clairement établie. Malheureusement les Français n'ont pas su profiter de la situation. Ils ont subi sur toute la compétition alors qu'ils avaient réussi à être agressifs pendant le stage terminal.

Conclusion : Cette embarcation non olympique, pour être médaillée au championnat du Monde U23, doit être constituée d'athlètes performants individuellement. Pour mémoire, dans le passé, pour aller chercher une médaille il fallait au moins se situer aux alentours des 6'18" à l'ergomètre. Certains athlètes sont encore fébriles face à l'enjeu de la compétition. Le manque de parcours internationaux dans l'année est certainement une des causes de cette faiblesse psychologique.

Samuel Barathay
Chef du secteur hommes

