

Programme Ambitions 2024 PARA

Bilan de la saison 2023

Capacité à délivrer son potentiel sous stress

- Poursuite du travail avec Emilie CHAMAGNE
- Participer aux grands événements de référence
- Créer des situations déstabilisantes à l'entraînement

Optimiser les réglages du bateau

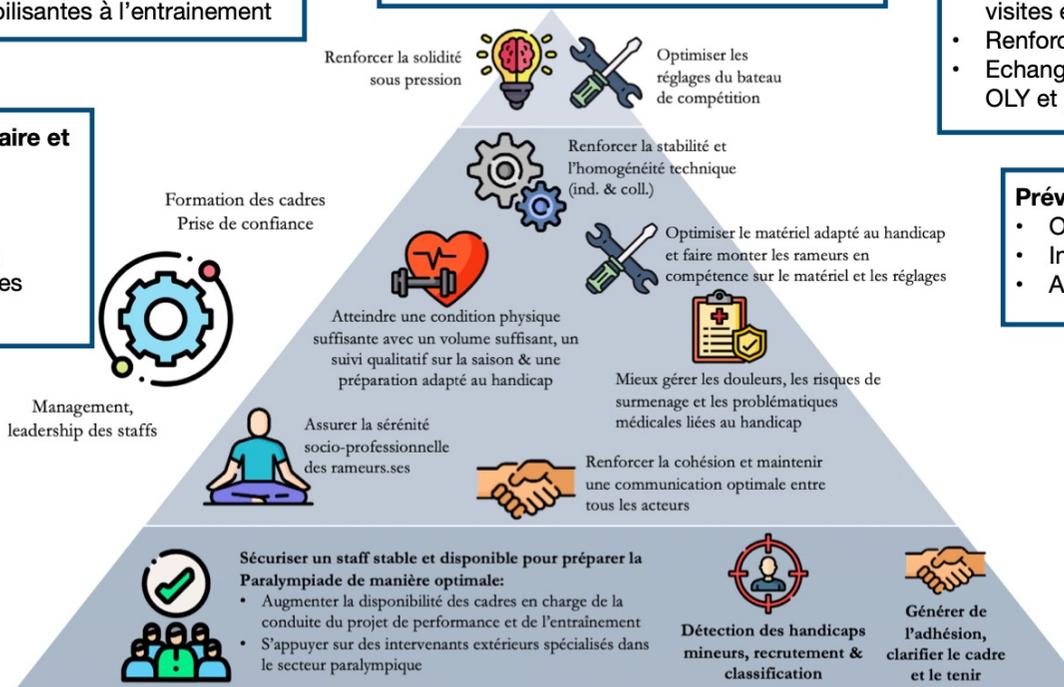
- adaptation spécifique des réglages
- Travail avec le bateau laboratoire
- Travail avec Dames de nage connectées

Renforcer l'efficacité, la stabilité, la technique

- Spécifier et identifier une référence technique
- Entretien du travail technique hors stages par les visites en clubs
- Renforcement des analyses vidéos
- Echanges avec les programme Ambitions 2024 OLY et génération 2024-2028

Optimiser le développement musculaire et énergétique

- Tests Physiologiques et physiques
- Individualisation de l'entraînement
- Formation continue des entraîneurs
- Intervention de spécialistes en stages
- Programme Avistim



Prévention des blessures

- Optimisation du suivi quotidien
- Individualisation de l'entraînement
- Amélioration du suivi médical

Renforcer l'intelligence émotionnelle, la communication et la cohésion

- Appartenance à un groupe, UNE EQUIPE DE FRANCE
- Moments / travail de cohésion (Dynamique de groupe)
- Invitation d'entraîneurs de clubs à des journées de stages
- Développer des outils entraîneurs /

Disponibilité du Staff Paralympique et expertises extérieures

- 3 postes à 100 % + renfort stages et compétitions
- Suivi quotidien des sportifs (Contact + Nolio)
- Lien régulier avec les entraîneurs de clubs
- Déplacements sur lieux d'entraînement des rameurs
- Travail régulier avec intervenants extérieurs
 - Diététicien - Préparateur Physique - Préparateur Mental - Biomécaniciens et prothésistes - ...

Détection et optimisation des classifications

- Stages d'entraînement spécifiques « détection »
- Présence sur « La Relève » CPSF
- Campagne de communication (Vidéo + papier)
- Communication Digitales ++ (lien FFA ?)
- Réseau des Managers Para pour transferts de talents
- Maillage avec les cadres en régions + ESQ
- Déplacements en région pour sensibilisation Para
- Intégrer les centres de rééducation régionaux

Gestion du double projet et sérénité socio professionnelle

- Création et suivi de CIP
- Développer et permettre des partenariats privés
- Adaptation des calendriers de stages

PARA AVIRON

Identification des priorités 2021 -2024

1. Détection

Identification des athlètes a potentiel
Démarche de détection
Transferts de talents
Recrutement agressif



2. Classification

Constitution du dossier médical
Classification nationale
Classification internationale



3. Perfectionnement sportif

Développement des qualités physiques
Développement des habiletés techniques
Compatibilité pour le haut niveau



Encadrement - Saison 2023



GERMAIN PONTOIS
Entraîneur

**Entraînement
Développement**



FRÉDÉRIC DOUCET
Entraîneur

Entraînement



LOÏC MARIAGE
Entraîneur

**Entraînement
Développement**

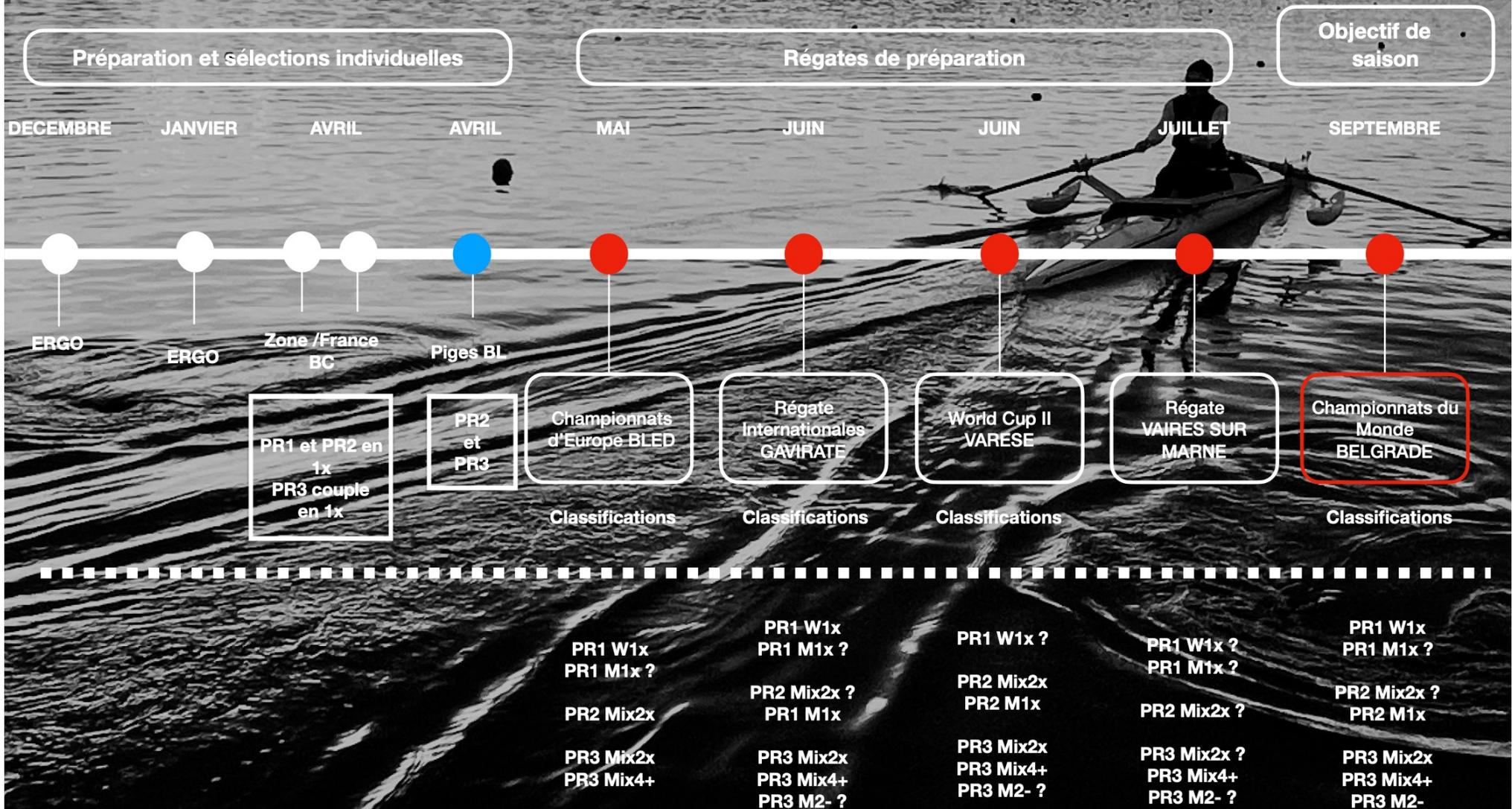


CHARLES DELVAL
Responsable du Programme
Ambition 2024 Para

**Management
Logistique
Détection
Renfort encadrement sportif**

« Structurer un fonctionnement optimal dans lequel chacun participe, trouve son espace et apporte au projet collectif »

Etapes de sélections et Régates Internationales 2023



Résultats de la Saison 2023

- ✓ **4 bateaux** aux Championnats d'Europe 2023
- ✓ **3 bateaux médaillés** aux Championnats d'Europe 2023   
- ✓ **5 bateaux** aux Championnats du Monde 2023 (Equipe complète Paralympique)
- ✓ **2 bateaux** médaillés aux Championnats du Monde 2023  
- ✓ **3 bateaux** qualifiés pour les Jeux Paralympiques 2024

4^{ème} nation mondiale 2023 au classement PO

- ⚠ Un niveau qui monte fortement
- ⚠ Pas de titre mondial cette saison
- ⚠ 6^{ème} au tableau des médailles
- ⚠ Un point seulement de la 2^{ème} place au classement PO

FINAL RANKING (PARA)

Epreuves Paralympiques 2024

PARA	PR1 M1x	PR1 W1x	PR2 Mix2x	PR3 Mix2x	PR3 Mix4+	PR2 M1x	PR2 W1x	PR3 M2-
Gold	UKR	NOR	GBR	AUS	GBR	NED	UKR	UKR
Silver	ITA	FRA	CHN	USA	USA	ITA		GER
Bronze	GBR	UKR	POL	FRA	GER	GER		
	GER	ISR	NED	GBR	AUS	ESP		
	ISR	GER	IRL	<u>GER</u>	FRA	ARG		
	AUS	CHN	<u>UKR</u>	BRA	<u>CHN</u>	LAT		
Finale B	<u>UZB</u>	<u>BRA</u>	ISR	UKR	ITA			
	ESP	NED	FRA	ISR	KOR			
	FRA	SWE	BRA	IND	ESP			
	BRA	KOR	USA	ITA	MEX			
	MEX	ARG	MEX	MEX				
	POL							

Classement des nations PARA 20233

	Cas. PO	Total
1	GBR	27
2	GER	19
-	UKR	19
4	FRA	18
5	AUS	16
6	USA	14
7	CHN	13
8	ISR	12
9	ITA	9
10	NOR	8
11	NED	6
-	POL	6
13	BRA	5
14	IRL	4
15	UZB	2
16	ESP	1
-	KOR	1

	Clas. Méd	or	ar	br	Total
1	GBR	2	0	1	3
2	UKR	1	0	1	2
3	AUS	1	0	0	1
-	NOR	1	0	0	1
5	USA	0	2	0	2
6	FRA	0	1	1	2
7	CHN	0	1	0	1
-	ITA	0	1	0	1
9	GER	0	0	1	1
-	POL	0	0	1	1
NC	ALG	0	0	0	0
NC	ARG	0	0	0	0
NC	AUT	0	0	0	0
NC	AZE	0	0	0	0
NC	BEL	0	0	0	0
NC	BLR	0	0	0	0
NC	BRA	0	0	0	0

Analyse de la Saison 2023

- ⚠ Equipe vieillissante
- ⚠ Difficultés médicales pour certains rameurs
- ⚠ Difficulté de matériel (poids de bateaux, avirons, ...)
- ⚠ Travail tardif avec rameur masculin PR1
- ⚠ Nourriture en stage a perfectionner
- ⚠ Responsable du programme chargé d'entraînement d'un équipage

- ✅ Programmation de stages a 3 séances quotidiennes
- ✅ Détection et classification de rameurs a potentiel en cours de saison
- ✅ Equipe paralympique complète à 5 équipages
- ✅ Campagne de mesures physiologiques a Garches
- ✅ Apports d'une préparatrice physique
- ✅ Recherche et équipements (Lagarrigue, Airbus, ...)
- ✅ Moyens matériels à disposition (Bateaux, Avirons, petit matériel, ...)
- ✅ Logistique stages et compétitions performante (DTN / Secrétariat / Batelier)

Axes principaux de travail pour 2024

-  Fixation d'objectifs individuels et collectifs
 -  Meilleur accompagnement dans la Préparation Mentale
 -  Améliorer l'alimentation en stage
 -  Recherche d'optimisation du matériel
 -  Amélioration des performances ergométriques
 -  Optimisation du travail avec Nolio
-
-  Responsabilisation – fixation d'objectifs
 -  Amélioration de l'entraînement au quotidien en club
 -  Plus de présence des staffs dans les clubs
 -  Davantage de travail physique
 -  Travail sur l'agressivité, la gestion de courses
 -  Vigilance sur les sollicitations et déplacements

**« Si vous désirez vraiment faire quelque chose, vous trouverez un moyen.
Sinon vous trouverez une excuse »**

Objectif PARIS 2024

L'objectif est d'obtenir 2 médailles sur les épreuves paralympiques dont une en Or.



« Sans objectif, on se perd. Sans entraînement, on perd »

Merci de votre attention