



BILAN DE LA SAISON SPORTIVE 2018

Ce bilan synthétisera les faits relevés sur les compétitions majeures de cette saison 2018, à savoir le mondial U23, le championnat d'Europe Elite et le mondial Elite.

GROUPE U23 :

Suite à nos divers tests et compte tenu de notre potentiel humain, je propose de n'engager qu'un bateau par spécialité. Nous n'avons pas les moyens aujourd'hui d'être performant sur la scène internationale si nous diluons nos forces et au risque de perdre des potentiels.

Le Mondial U23 est d'un niveau international très relevé avec deux coques \geq à 97% (BM8+ et BLW2x), quatre coques \geq à 96% (BLW1x, BW2x, BLM2x, BW8+), les meilleurs chrono français sont à 94% (BLM1x et BW2x). Il nous manque 2% minimum pour atteindre les podiums U23.

BLW4X : Marion Colard – Aurélie Morizot – Loanne Guivar'ch – Lou Lamarque

Remplaçante : Agathe Denis

Entraîneur : Maxime Goisset

Médaille de Bronze

Le point de départ est que le niveau des FPL à Cazaubon était fort et dense derrière nos leaders (Tarantola et Bové) pour se permettre de travailler un groupe en vue d'une performance collective. Un groupe de 5-6 rameuses a été convoqué à chaque stage pour ramer en 4x. Leur comportement a été exemplaire toute la saison. Leur détermination leur a permis une belle finale mondiale avec à la clef, la joie de monter sur le podium. Seule Marion Colard passe Seniore l'année prochaine. Agathe Denis initialement engagée en skiff PL n'est pas passée à la pesée alors qu'elle n'a jamais eu de problème à ce niveau. Est-ce un stress énorme lié à sa première compétition internationale pour cette rameuse qui arrive des USA avec un fort potentiel physique ? Le mystère reste entier. De plus celle-ci a déclenchée une fracture de fatigue au même moment.

BW2X : Margaux Bailleul – Anne-Sophie Marzin

Entraîneur : Vincent Gazan

7^{ème} place

Un gros potentiel dans ce bateau qui n'a pu réaliser le mondial que j'attendais d'elles. Margaux Bailleul seniore 1, a du gérer une année difficile (nouveau rythme de vie a l'INSEP, entorse de cheville, infiltration sur ces canaux carpiens). Anne-Sophie Marzin, rameuse qui transmet beaucoup de puissance de part sa technique est encore trop fluctuante sur un 2000m. Elle doit prendre confiance en elle.

Enfin le niveau de la compétition en BW2x était très élevé cette année. Les GBR championnes du monde finiront 4^{ème} du mondial Elite. Les ITA médaille de bronze finiront 4^{ème} aux Europe Elite. Ces rameuses ont réalisé incontestablement leur meilleur parcours en Finale B.

Afin de s'assurer une bonne reprise d'entraînement fin septembre, les opérations des canaux carpiens de Margaux sont programmées début septembre. Margaux finira donc sa saison sur ce mondial U23. Anne Sophie Marzin rejoindra le 4x elite le 13 août.

BW8+ : Emma Lunatti –Camille Loisel – Juliette Lequeux – Emma Cornelis - Adèle Brosse
Audrey Feutry – Sandie Weber – Pauline Lotti

Remplaçantes : Julie Lagarde et Violette Legrand

Entraîneur : Camille Ribes

9^{ème} place

L'option était cette année de travailler un groupe pointe large, dans une coque permettant de s'employer sans contrainte et sous les conseils d'un seul entraîneur. En effet aucun W2- ou W4- ne pouvait espérer un résultat meilleur au mondial. Malgré des soucis de santé avec des avant-bras (syndrome des loges), une main fracturée un mois avant le stage terminal, les rameuses sont restées solidaires et motivées. Elles ont réalisé incontestablement leur meilleur parcours en Finale B. Ce groupe est très jeune (3 U23-1 + 3 U23-2 et seulement 1 rameuse bascule chez les A en 2019) et a un niveau individuel faible : moyenne ergo U23 = 7'04. Nous devons travailler avec ces jeunes filles plus intensément car elles sont notre avenir en pointe pour 2024.

Les chrono des équipages féminins français tout au long de la compétition :

équipage	quand ?	chrono	%	
BLW4x	série 2ème	06:46,2	91,58%	FRA
	Rep. 2ème	06:52,2	90,25%	FRA
	3ème FA	07:03,3	87,88%	FRA
		06:53,9	89,90%	moyenne
équipage	quand ?	chrono	%	
BW2X	série 2ème	07:20,0	89,32%	FRA
	4ème en 1/2	07:24,9	88,34%	FRA
	7ème	06:55,8	94,51%	FRA
		07:13,6	90,72%	moyenne
équipage	quand ?	chrono	%	
BW8+	série 5ème	06:43,4	87,01%	FRA
	5ème rep	07:09,8	81,67%	FRA
	9ème	06:19,3	92,53%	FRA
		06:44,2	87,07%	moyenne

Le meilleur chrono des français			
équipage	quand ?	chrono	%
BLM1X	2ème FA	06:54,1	94,90%
BW2X	7ème	06:55,8	94,51%
BM8+	8ème	05:36,0	93,74%
BLM4x	Rep. 2ème	06:04,4	93,04%
BW8+	9ème	06:19,3	92,53%
BM2X	6ème FA	06:27,5	91,88%
BM4X	10me	05:58,1	91,86%
BLW4x	série 2ème	06:46,2	91,58%
BM2-	série gagnant	06:48,8	89,29%
BM1X	série 5ème	07:22,9	87,39%

Les meilleurs chrono réalisés dans chaque coque

BEST TIME MONDIAL U23				
	équipage	quand ?	chrono	%
05:15,0	BM8+	Champion	05:22,5	97,68%
06:42,0	BLW2X	Champion	06:54,4	97,01%
06:33,0	BW2X	Champion	06:47,0	96,55%
07:14,0	BLW1X	Champion	07:30,0	96,45%
05:51,0	BW8+	Champion	06:04,6	96,27%
06:02,0	BLM2X	Champion	06:16,3	96,20%
05:29,0	BM4X	Champion	05:44,0	95,64%
06:33,0	BLM1x	Champion	06:51,0	95,62%
05:56,0	BM2X	Champion	06:13,1	95,41%
05:34,0	BM4-	Champion	05:50,6	95,26%
06:11,0	BW4-	Champion	06:31,5	94,77%
06:27,0	BM1X	Champion	06:48,7	94,69%
07:03,0	BW1X	Champion	07:28,3	94,35%
06:12,0	BLW4x	série	06:34,6	94,27%
05:39,0	BLM4x	Best Tps	06:00,2	94,12%
05:55,0	BM4+	Rep	06:17,5	94,05%
06:45,0	BW2-	série	07:19,9	92,07%
06:03,0	BW4X	série	06:38,3	91,13%
06:05,0	BM2-	Champion	06:41,7	90,85%
06:22,0	BW4+	Champion	07:02,3	90,45%

GROUPE ELITE EUROPE (GLASGOW):**W2x** : Ravera Elodie – Lefebvre Hélène

Entraîneur : Christine Gossé

Médaille d'Or

Ce double malmené tout l'hiver pour insuffler de la concurrence interne n'a réellement ramé ensemble que mi-juin. Suite à leur 6^{ème} place de Lucerne, Hélène et Elodie étaient en phase de reconstruction. Les débuts de la compétition européenne ont été compliqués avec des entames de courses trop lentes. Ces rameuses ont été opportunistes et conquérantes en Finale. Avec un meilleur départ, elles ont pu rester au contact du peloton de tête et tout tenter dans le dernier 500m. Le seul moment où elles sont en tête c'est sur la ligne d'arrivée. C'est la première fois qu'un équipage féminin remporte une compétition majeure depuis la reconstruction de ce collectif en 2013.

W4x : Jacquet Marie – Juillet Camille – Kober Noémie – Aernoudts Violaine

Entraîneur : Christine Gossé

8ème place

Cet équipage très motivé, investi et concentré ne peut battre en repêchage les ROU championne du monde U23 le week-end précédent (6'28 pou 6'32) pour passer en Finale A. Les ROU termineront 5^{ème} en FA à 2" du podium. Enfin les françaises se classent 8^{ème} sur une bien meilleure course tant au niveau technique que densité de tous les coups donnés.

Violaine Aernoudts seniore 1 termine sa saison sportive sur ce Cht d'Europe.

W2- : Le Nepvou Marie – Bahuaud Flavie

Entraîneur : Olivier Pons

6ème place

En série, Marie et Flavie terminent 4^{ème} à 13" des ITA, puis 2^{ème} du repêchage unique pour accéder à la Finale A. Cet équipage malgré un excellent début de course en Finale A (au 1000m à 6" des premières), ne peut maintenir sa qualité de propulsion et termine 6^{ème}. L'écart avec les premières n'est pas significatif car la vague des canots TV aura beaucoup gêné Marie et Flavie. Les ITA termineront 3^{ème}.

LW1x : Tarantola Laura

Entraîneur : Olivier Pons

Médaille d'argent

Du fait du forfait de Claire Bové pour cause de grosse fatigue, Laura est engagée en skiff au dernier moment. Je remercie le club de l'Encouragement pour le prêt du skiff Empacher utilisé par Helene Lefebvre habituellement. Laura, la tête froide s'engage dans la compétition sans pression et décroche une belle médaille d'argent.

Best Time des coques françaises			
	Europe	FRA	
1	M2X	96,16%	
2	M2-	94,22%	1,94%
3	W2x	94,20%	1,96%
4	LM2x	93,73%	2,43%
5	M4-	93,69%	2,47%
6	LW1x	93,15%	3,02%
7	M1x	93,09%	3,07%
8	W4x	92,60%	3,56%
9	M4x	92,28%	3,89%
10	LM1x	91,34%	4,82%
11	W2-	91,20%	4,97%

Best Time de Glasgow			
	Europe	BEST TIME	
1	LW2x	96,32%	
2	M4x	96,22%	0,10%
3	M8+	96,19%	0,13%
4	M2X	96,16%	0,16%
5	W8+	95,64%	0,68%
6	M2-	95,50%	0,82%
7	W4x	95,30%	1,03%
8	LM2x	95,05%	1,27%
9	LM1x	94,71%	1,61%
10	M1x	94,40%	1,92%
11	M4-	94,26%	2,06%
12	W2x	94,20%	2,12%
13	LW1x	94,02%	2,30%
14	W1x	93,76%	2,56%
15	W2-	92,99%	3,33%
16	W4-	92,76%	3,57%

classement européen

GRUPE ELITE MONDIAL (PLOVDIV):

Le stage terminal plus court que d'habitude (2 semaines au lieu de 3 avant handicap) s'est déroulé dans d'excellentes conditions à Aiguebelette.

J'ai proposé un nouveau rythme journalier qui privilégiait les sorties bateaux le matin (7h20 et 11h15) afin de profiter de la fraîcheur et d'éviter un plan d'eau très fréquenté l'après-midi. Plan d'eau rendu dangereux du fait de la présence de pédalos, paddles, nageurs, bateaux électriques... Les entraînements de l'après-midi étaient dédiés à la musculation, à une sortie vélo de 2h ou un repos. Le parcours handicap, réalisé à Bellecin, fut difficile du fait d'un fort vent contre privilégiant les bateaux longs et lourds.

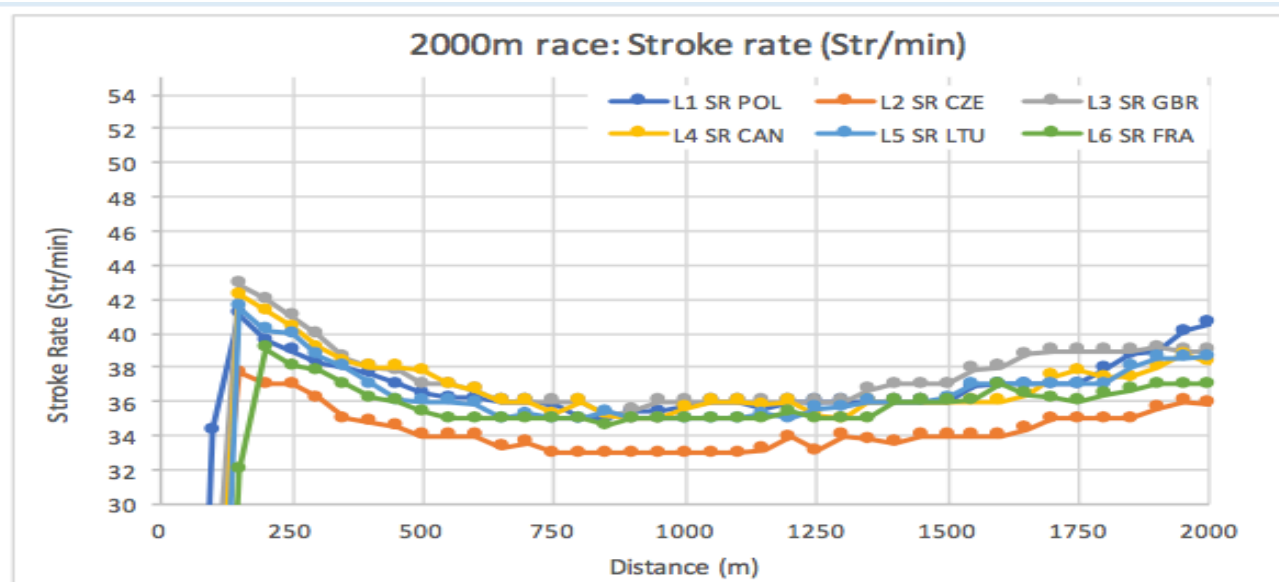
W2x : Ravera Elodie – Lefebvre Hélène

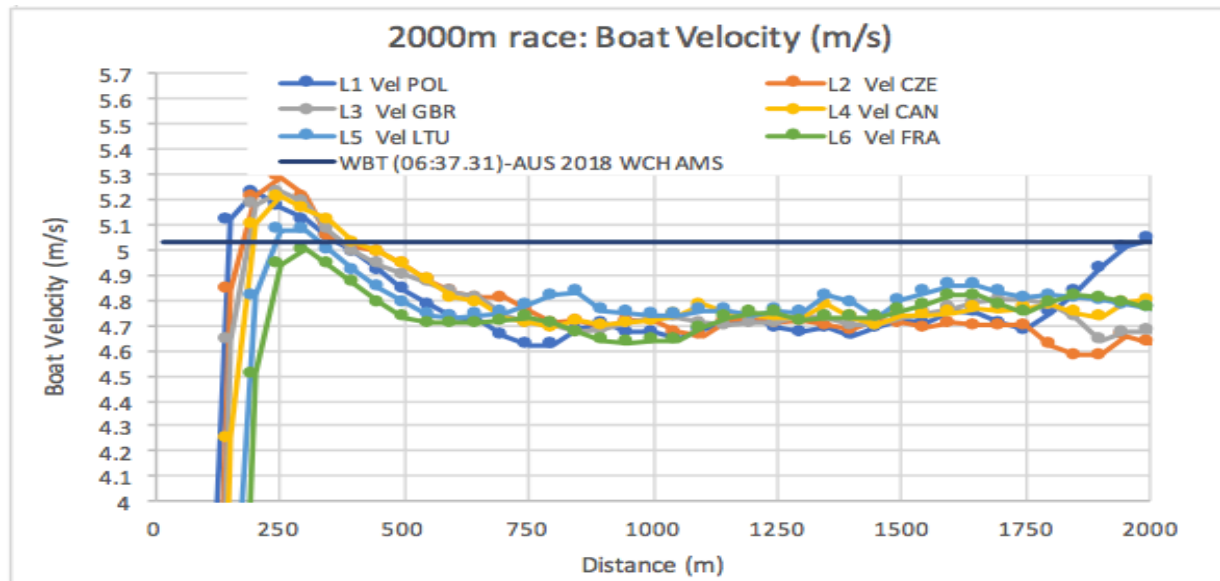
Entraîneur : Christine Gossé

12^{ème} place

Elodie et Hélène réalisent une première course peu satisfaisante à 4^{ème} des GBR qui les envoient en repêchage. Le repêchage passe sans problème. Enfin la demie-finale est à l'image des profils de course de cette saison. Un premier 500m moins percutant que les années passées et un 1500m à la même vitesse que la concurrence. C'est le premier constat de cette saison. La veille de la Finale B, Hélène Lefebvre avait une gastro qui nous a fait hésiter de courir ou pas cette dernière course. Nous n'aurions pas dû car le manque de fraîcheur d'Hélène plonge cette coque à la 12^{ème} place.

½ Finale : 1- CAN, 2 –LTU, 3 – GBR, 4 – POL, 5 – CZE, 6 - FRA





Suite à ces graphiques, le deuxième constat est que ce W2x ne rame pas assez haut en cadence sur le premier 750m. Nous devons améliorer ce point par plus de fluidité dans la phase de propulsion pour tendre vers un coup de patte plus fouetté et moins en puissance pure. Le troisième constat est que cette discipline se densifie et qu'elle n'autorise plus de faire la course derrière pour espérer revenir par un enlevage tonitruant.

Enfin ce bateau doit grandir en maturité et assumer ce qu'on attend de lui. C'est un aspect psychologique identifié lors des Europe. Il est urgent pour cet équipage de travailler sur le plan individuel et collectif (coach compris) avec un psychologue de la performance.

W4x : Marzin Anne-Sophie - Kober Noémie – Juillet Camille – Jacquet Marie

Entraîneur : Christine Gossé

13ème place

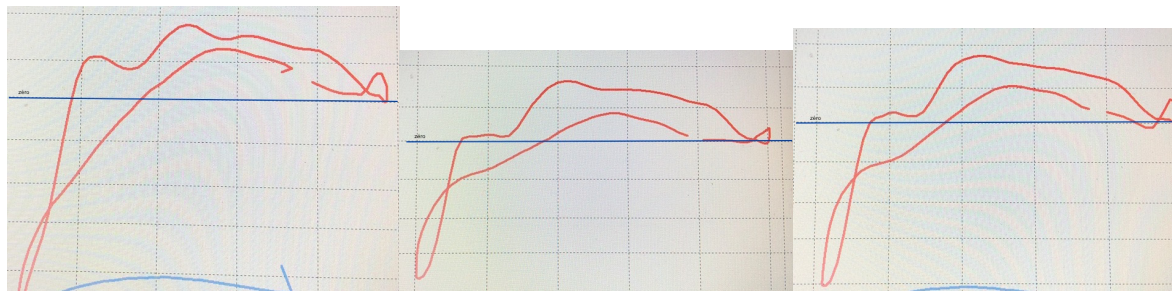
Cette composition est optimum avec à la nage Anne-Sophie capable de développer 271 Watts sur le premier 500m d'une course et une prise d'eau la plus efficace pour un bateau long. Noémie a fait de gros progrès pour améliorer sa transmission sur le secteur avant mais reste encore instable techniquement. Camille a toujours du mal à être efficace à cadence basse et Marie peut enfin être plus régulière techniquement au 4. Force est de constater avec les mesures bateau labo qu'il y a trop de perte avant en B1/B2 de l'ordre de 13 à 20 degrés. Les rameuses françaises sont plus efficaces sur le secteur arrière, malheureusement en bateau long cela ne permet pas d'entretenir sa vitesse de coque, il faut constamment relancer ce qui est épuisant. Malgré l'investissement de chacune les vitesses en B1/B2 n'ont jamais été celles espérées. Les mesures Peach lors du parcours handicap prouvent à nouveau un gros souci technique en bateau long. En exemple la courbe de l'accéléromètre prise sur les 50 premiers coups du handicap, sur le cœur de la course, puis à l'enlevage.

Parcours handicap

50 premiers coups @38

4' au milieu de course@32

enlevage 1'@36



Lors de ce mondial, cet équipage n'a jamais battu les ROU championne du monde U23 qui finiront 5ème du mondial Elite, ni les ITA qui gagnent à nouveau la FB (comme aux Europe). Pour être performante en W4x, il faut beaucoup ramer en W4x, modifier sa prise d'eau et sa gestion du retour pour être plus efficace. Ce n'est pas qu'une question de valeur individuelle.

LW1x : Tarantola Laura

Entraîneur : Olivier Pons

Médaille d'or

Laura continuera sa saison en skiff car les dernières analyses de la santé de Claire nous impose de la mettre au repos tout le mois d'août. Laura enfin dans son skiff personnel peut s'exprimer au mieux de ses capacités. Cette rameuse calme et déterminée a bien géré sa semaine de compétition et se lâche complètement sur sa dernière course. C'est le premier titre mondial pour la France dans cette spécialité. Ce titre va revigorer le LW2x avec Claire car dans ce bateau français il y a aujourd'hui une championne du monde en LW1x, tout comme leurs concurrentes.

W2- : Le Nepvou Marie – Bahaud Flavie

Entraîneur : Olivier Pons

15^{ème} place

Le stage terminal identifia que Flavie avait une meilleure prise d'eau pour être à la nage du bateau. Les chrono avant le handicap étaient encourageants. Les conditions de vent du parcours handicap ont eu raison de leur confiance en cette composition et les rameuses ont souhaité revenir à la composition des Europe. Le bassin souvent agité à l'entraînement et en course n'a pas aidé cet équipage à revenir à son niveau minimum des Europe. A noter que cet équipage avait une moyenne ergométrique à 7'00 loin des standards de la performance féminine mondiale.

Perspectives :

- Travailler dans la sérénité pour préparer la qualification et les performances au prochain mondial.
- Travailler avec un psychologue individuellement et par équipage, pour être présente sur les courses décisives et assumer son statut de favori.
- Se retrouver 20 jours/mois ensemble (projet INSEP-famille d'accueil) pour préparer un W4x.
- Ne pas brûler les étapes... chercher un titre mondial en U23 est une condition de base pour réussir en Elite.
- Contrôler systématiquement tous les paramètres de la performance (FC, Vitesse coque, ergo, nutrition...) que le sport de haut niveau moderne impose, même la semaine du mondial (ne pas faire confiance même aux rameuses expérimentées)
- Insister sur une amélioration du secteur avant (moins de perte et une accélération préservée plus longtemps) pour être efficace en bateau long.
- Améliorer les valeurs ergométriques individuelles pour passer sous les 6'50

A l'issue de ce mondial :

- Noemie Kober a émis le souhait de remonter en W2-
- Marie Le Nepvou se dit prête à se relancer à fond pour un projet olympique en W2-
- Marie Jacquet souhaite se lancer en skiff et sur nos conseils tentera avant un essai avec Noémie Kober sur le stage fin octobre.
- Flavie Bahuaud hésite entre pointe et couple.
- Changement d'entraîneur pour le LW2x. Frédéric Perrier saura prendre en compte tous les paramètres de la performance que le sport de haut niveau moderne impose désormais.
- Un W4x majoritairement U23 va se préparer 20 jours/mois en stage ou à l'INSEP. L'objectif est le mondial U23 et Mondial Elite. (Marzin-Bailleul-Aernoudts-Juillet)

Personnellement, je souhaite entraîner un seul bateau en Equipe de France à partir de maintenant pour ne rien laisser passer. En temps normal beaucoup trop de charge en tant que Responsable Pole INSEP, Chef de secteur et Entraîneur, plus logistique matérielle du fait d'être basée à Paris.

Christine Gossé