

Enquête :  
état des lieux de la CEL  
évolutions souhaitées

Edito :  
Vincent Hohler  
pdt FFCK

PCE junior

Déroulement des compétitions :  
évolutions & affectation des juges

Libourne 2013 :  
«France» de fond

RÉGATE INTERNATIONALE  
DU PAS DE CALAIS



1er rendez-vous de la saison



Fédération Française de Canoë-Kayak

Libourne

Championnat de France  
**Canoë-Kayak**

BEAUMONT M. FRA

**Libourne**  
**31 mars & 1<sup>er</sup> avril 2013**  
**Pôle nautique international des Dagueys**  
entrée gratuite

[www.libournecanoekayak2013.fr](http://www.libournecanoekayak2013.fr)

Logo of the French Republic (France)

Logo of the Région Aquitaine

Logo of the Gironde Nouvelle-Aquitaine

Logo of the CAC (Canoë-Aquatic Club)

Logo of the Cksl



# VINCENT HOHLER

**Président de la Fédération Française de Canoë Kayak**



**L**es plénières du 8 décembre dernier ont été l'occasion de renouveler les personnes responsables des commissions nationales d'activité. La commission Course en Ligne a ainsi vu une nouvelle équipe prendre en main l'animation nationale de cette discipline, avec à sa tête Olivier Bayle dont la candidature a été entérinée par le Conseil Fédéral.

**E**n ce début d'olympiade, j'ai souhaité rencontrer tous les Présidents de commission nationale pour voir ensemble comment chacune des disciplines sportives peut s'inscrire avec force dans le projet fédéral. Cette entrevue a eu lieu avec la commission Course en Ligne et j'ai prévu qu'elle se prolonge par une rencontre avec le bureau de la commission, et, comme je l'avais annoncé, par une rencontre avec les présidents de clubs lors du championnat de France de Poses. Ces échanges doivent nous permettre d'élaborer une feuille de route pour la commission comprenant des objectifs et des indicateurs conformes à ceux du projet fédéral.

**I**l me semble aussi important de rappeler que l'olympiade s'inscrit dans un contexte économique et social contraint. Les baisses de financement de l'Etat et des collectivités vont imposer des changements importants, tant au niveau de notre fonctionnement qu'au niveau de la gouvernance de notre fédération. Un colloque des élus du siège fédéral aura lieu les 9 et 10 mars, auquel seront associés les présidents de commissions nationales. Nous aurons l'occasion de réfléchir ensemble à notre avenir commun, et de proposer les évolutions que je présenterai lors de l'assemblée générale du 6 avril.

**I**l est aujourd'hui plus qu'hier indispensable que chacun se sente concerné par le développement de notre fédération, et que nous profitons de l'opportunité d'être un sport de pleine nature pratiqué par plus de cinq millions de personnes, pour attirer davantage dans nos clubs, notamment au travers des animations sportives. Sur ce plan, les commissions ont un rôle important à jouer, en proposant ou en encourageant des animations riches et variées pour tout type de publics et sur l'ensemble du territoire.

**J**e souhaite qu'ensemble nous réussissions ce développement. Pour cela, et comme je l'ai souvent évoqué, le club doit être et rester au centre de nos préoccupations.

**J**e remercie toutes celles et tous ceux qui s'investissent au quotidien, à tous les niveaux de notre fédération pour que l'activité course en ligne continue de créer de nouveaux adeptes.



## Dans ce numéro

Edito	p. 3
animation Nationale	p. 4
questionnaire aux clubs	p. 5
PCE junior	p. 6
Déroulement des compétitions : Evolutions	p. 11
Affectations des juges	p. 12
France de Fond : Libourne 2013	p. 14
Régate internationale du Pas de Calais	p. 15

## INFOLINE N°3 - FÉVRIER 2013

Réalisation : Alain Urban

*Ont collaboré à la rédaction :*

Philippe Kowalski, Jean Lancial, Vincent Olla, José Ruiz

Crédits photos :

FFCK/KMSP, ASL St Laurent, Alain Urban

Diffusion :

site web FFCK rubrique «course en ligne» & mail

## INVENTAIRE GÉNÉRAL du PATRIMOINE SPORTIF

*La démarche initiée par la commission nationale course en ligne permet aujourd'hui de s'interroger sur le bien-fondé de notre animation nationale, de questionner son architecture générale et particulière, de mesurer les effets productifs ou non en matière de développement, d'évaluer les effets économiques positifs ou contraignants, de mesurer l'intérêt sportifs et d'enclencher avec les clubs, le haut niveau et les athlètes, une nouvelle co-production.*

En ce début d'olympiade, la Commission nationale de course en ligne - marathon souhaite faire un état des lieux de l'animation nationale proposée actuellement et éventuellement proposer des évolutions qui ne pourraient être mises en œuvre qu'après validation par la majorité des pratiquants et décideurs de notre discipline.

Nous vous proposons donc une large concertation qui va concerner les clubs, les pratiquants, les présidents des commissions régionales de course en ligne et toutes celles ou ceux qui souhaitent apporter leur contribution à cette réflexion qui nous permettra de tirer des bilans, enseignements et proposer des perspectives pour les années prochaines.

**Le questionnaire en ligne** sur les pages CEL rubrique « infos » du site web FFCK .

### UN TIMING SERRÉ !!

Nous avons imaginé une période de 6 mois (janvier à juin 2013) pour ce sondage mais des impératifs nous amènent à proposer un autre calendrier et je vous prie de trouver ci-dessous l'échéancier proposé :

- 1er février : diffusion par mail du questionnaire
- A partir du 1er mars : restitution auprès de Philippe KOWALSKI
- Mercredi 13 mars : clôture des retours
- Du 14 mars au 29 mars : synthèse des retours par la Commission
- Samedi 30 mars : Lors de la réunion de confirmation des Championnats de France de fond à Libourne présentation de la synthèse et propositions
- Avril : Ecriture par la Commission des amende-

ments au règlement sportif (règles particulières) pour la saison 2014 / 2015 sur les fiches «Types»

- Mai/juin : présentation au Conseil Fédéral et BEX des amendements au règlement sportif (règles particulières) pour la saison 2014 / 2015

- Vendredi 19 juillet de 17h30 à 19h30 : Lors de la rencontre avec les Clubs et les Régions présentation du calendrier 2014 et du règlement course en ligne marathon 2014 / 2015 et discussion des annexes 2014.

- Septembre et Octobre : Ecriture des annexes pour les saisons 2014

- Novembre : Présentation des annexes 2014 lors des réunions des Inter régions

- Novembre : Validation des annexes 2014 par le BEX

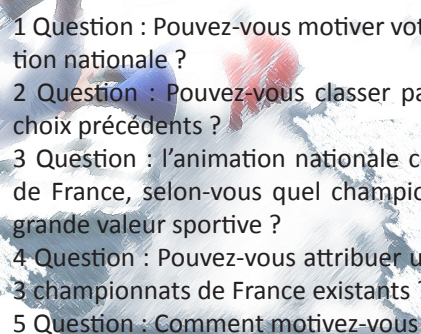
Philippe KOWALSKI, référent du Groupe de Suivi Technique Equipements et Règlements ( GSTER), qui a justement la charge de la gestion des saisons N+1 et N+2 attend vos retours et sera épaulé pour la synthèse et la suite à donner par Anaïs LEFLOND , chargé de mission au sein de la Commission .

*L'animation nationale ainsi que la commission seront ce que nous en ferons ...*

*Merci de participer à la vie de votre discipline !*



# les questions

- 
- 1 Question : Pouvez-vous motiver votre participation à l'animation nationale ?
  - 2 Question : Pouvez-vous classer par ordre d'importance les choix précédents ?
  - 3 Question : L'animation nationale comporte 3 Championnats de France, selon-vous quel championnat de France a la plus grande valeur sportive ?
  - 4 Question : Pouvez-vous attribuer un ordre d'importance aux 3 championnats de France existants ?
  - 5 Question : Comment motivez-vous votre choix ?
  - 6 Question : Le classement national des clubs n'intègre que les résultats issus des championnats de France est-ce pour vous ?
  - 7 Question : Vous avez précédemment répondu on doit intégrer d'autres épreuves. Vous pensez à quel type d'épreuve ?
  - 8 Question : L'animation sportive actuelle permet d'établir un classement national des clubs, doit-on classer les athlètes de la même manière N1 N2 N3 ?
  - 9 Question : Le mode d'attribution des points résultants des courses vous semble ?
  - 10 Question : Le mode de sélection du Championnat de France de fond est ?
  - 11 Question : Le mode de sélection du Championnat de France de vitesse est ?
  - 12 Question : Le mode de sélection du Championnat de France de marathon est ?
  - 13 Question : Concernant les programmes de courses des différents championnats de France ?
  - 14 Question : les épreuves sportives actuelles de l'animation nationale ne permettent que la confrontation par catégories d'âges, pensez-vous que ?
  - 15 Question : Sur quelles épreuves sportives la confrontation de «masse» pourrait avoir lieu ?
  - 16 Question : Pensez-vous que la commission nationale doit adapter le calendrier sportif de l'animation nationale aux ?
  - 17 Question: Le positionnement actuel dans le calendrier des 3 championnats de France vous semble ?
  - 18 Question : Pensez vous que l'animation nationale doit se référer aux critères internationaux en matière d'épreuves et de distances ?
  - 19 Question : Pensez vous que l'animation nationale doit pour les catégories d'âge se référer aux critères internationaux en particulier pour les seniors et vétérans ?
  - 20 Question : En dehors des catégories d'âge seniors et vétérans est-il nécessaire de lancer ?
  - 21 Question : La commission nationale doit-elle proposer des épreuves sportives permettant la mixité de sexe dans les équipes ?
  - 22 Question : A quels autres événements sportifs participez-vous en dehors de l'animation nationale ?
  - 23 Question : Quels intérêts sportifs ou objectifs votre club trouve-t-il dans les courses hors calendrier de l'animation nationale ?
  - 24 Question : L'animation nationale actuelle répond-elle à vos aspirations sportives ?
  - 25 Question : les régates nationales espoirs sont

toujours intégrées dans le programme des championnats de France de vitesse qu'en pensez-vous ?

26 Question : Combien de jours de déplacements votre club comptabilise-t-il pour l'animation nationale ?

27 Question : Combien d'athlètes déplacez-vous dans l'année pour participer aux différents championnats de France et épreuves de sélections

28 Question : Quel est votre budget annuel de participation à l'animation nationale y compris les stages ?

29 Question : Demandez-vous une participation financière à vos compétiteurs à chaque déplacement ou stage préparatoire ?

30 Question : comment est répartie la participation financière demandée aux athlètes

31 Question : De manière générale entre vos subventions perçues et le coût de vos participations à l'animation nationale trouvez-vous que votre budget sportif a été ?

32 Question : Et pour les années qui viennent vous pensez que votre budget sera

33 Question : vos collectivités partenaires soutiennent-elles vos performances grâce à ?

34 Question : Par nécessité économique quel championnat de France ferait les frais de votre non participation ?

35 Question : Par nécessité économique quelles autres manifestations sportives feraient les frais de votre non participation ?

36 Question : En matière d'investissement quels sont vos prévisions futures ?

37 Question : Pensez-vous que la commission nationale doit prendre en compte dans ses futures propositions les données économiques des clubs ?

38 Question : Avez-vous des propositions à formuler pour valoriser notre discipline ?

39 Question : Quelle question auriez-vous aimé voir traitée plus précisément dans ce questionnaire

40 Question : Votre club ne pratique pas la course en ligne, quelles en sont les raisons ?

41 Question : Présentez-vous ?

42 Question : Votre club est classé dans quelles catégories nationales ?

43 Question : Vous dépendez de quelle inter-région ?

44 Question : Vous disposez de juges ?

45 Question : vous avez déjà organisé une compétition de course en ligne de niveau ?

46 Question : vous êtes candidat à une compétition de course en ligne de niveau ?

47 Question : Votre club dispose d'un encadrement ?

48 Question : Vous disposez d'un site d'entraînement et de compétitions que vous qualifiez de ?

49 Question : Présentez-vous ?

*une cinquantaine de questions pour faire évoluer la course en ligne en France...*

*Merci de participer en répondant directement sur le questionnaire en ligne sur les pages CEL du site web FFCK*

## PCE - Plan Cadre d'Entraînement - junior

en ligne est donc un processus à long terme. d'entre elles ne sont pas développées au moment opportun, cela à chaque étape du développement peut limiter leur construction et

### *Principes musculation :*

**FE** : 15 à 25 Réps (ou plus) max à charge adéquate ou de 65% à 45% du maxi

**FP** : 8 à 12 Réps max à charge adéquate ou de 80% à 70% du maxi

**FM** : 3 à 6 Réps à charge adéquate ou de 95% à 80% du maxi

(attention ne pas descendre en dessous de 3 Réps pour les cadets-juniors)

### *Groupes Musculaires privilégiés et moteurs :*

Dorsaux

Pectoraux

Jambes

le gainage se fera sous forme de circuit ou de répétitions à charges légères !!! En efforts répétés

### *Principes Bateau :*

**EB1** : allure soutenue continue ou pas : FC entre seuil 1 et seuil 2 (ou capacité aérobie)

**EB2** : allure soutenue continue ou pas : FC à partir du seuil 2, voir jusqu'à FC max selon le travail ou distance (ou puissance aérobie)

**FES** : sur la base de l'EB2, avec des freins, poids ou encore surface de pagaie plus grosse (c'est de la musculation spécifique en bateau)

**FMS** : sur la base d'effort courts et intenses (types 15 à 20'') à des fréquences de pagaie élevée. C'est de la vitesse avec frein

**V** : travail de la vitesse : 5 à 20'' à effort max et cadence élevée (ou anaérobie alactique)

**VE** : vitesse endurance : travail du maintien élevé de la vitesse du bateau : (ou anaérobie lactique) : prépare aux courses

**EC** : endurance de course : travail à vitesse de course : peut s'effectuer par intervalles ou sur des distances de courses choisies

**R** : travail de régénération : FC en dessous du seuil 1 ou proche mais pas au-dessus (ou aérobie fondamentale) sert soit à s'échauffer avant une séance ou à récupérer (retour au calme) après ou entre les séances

Proposé par les entraîneurs nationaux de course en ligne pour la saison 2013, ce PCE concerne avant tous les sportifs qui sont inscrits dans un projet d'accession au haut niveau. Il fait référence auprès des entraîneurs nationaux juniors, en particulier concernant la dynamique des charges. Les volumes d'entraînement identifiés ici représentent la direction vers laquelle il faut tendre mais il est naturellement nécessaire de les adapter en fonction des sportifs (année de pratique, expertise...) du contexte d'entraînement.... Il s'agit d'un outil d'aide à la construction de la programmation de l'entraînement.

Ce PCE s'inscrit dans une démarche plus globale de préparation et de formation du sportif, de son plus jeune âge jusqu'à la fin de sa carrière : un plan de développement du sportif à long terme. L'objectif étant de permettre au sportif d'atteindre son potentiel maximal en senior, en respectant son épanouissement et son intégrité.

L'idée d'un plan de développement du sportif à long terme est d'intégrer des modes d'apprentissages, des programmes d'entraînement et de compétitions en relation avec l'ensemble des stades de développement de l'individu (psycho socio affectif, cognitif, psycho moteur). En effet, le développement de l'athlète en canoë kayak de course

de l'individu correspond une fenêtre pour améliorer différentes caractéristiques (habiletés techniques, qualités physiques, compétences mentales...). Si certaines induire des lacunes physiques, techniques ou mentales qui, plus tard, freineront le sportif dans sa quête de recherche d'excellence. Trop souvent, les habiletés motri-



ces de bases ne sont pas assez appréhendées lors de l'apprentissage, au profit de compétences

spécifiques qui reposent pourtant sur la maîtrise de ces fondamentaux du mouvement. Ainsi, dans le concept d'un développement du sportif à long terme, la pression n'est plus mise sur l'encadrement pour la recherche de résultat à court terme, l'évaluation de la progression du sportif ne passe pas uniquement par la feuille de résultats, mais par d'autres indicateurs (maîtrise d'une technique, développement athlétique, capacité de concentration, auto-

nomie...).

Vous ne trouverez dans ces documents que des éléments concernant la programmation de l'entraînement, mais il est nécessaire d'intégrer dans la dynamique du projet d'entraînement les éléments technico-tactique, psychologique, l'adaptation du matériel.....

Bon entraînement à tous

**L'équipe d'encadrement  
national CEL**

ACTIONS	Semaine	OBJECTIF	EB1 (km)	EB2 (km)	FES (km)	FMS (km)	EC (km)	VEV (km)	R (km)	FE (h)	FP (h)	FM (h)	CàP (h)	Autre- Aérobie (h)	VES (h)	VEG (h)	VTE (h)
	36	D	40	1	0	0	0	0	10	3	0	0	3	2	5,10	8,00	13,10
	37	D	40	1	0	0	0	0	10	2	0	0	3	2	5,10	7,00	12,10
	38	R	30	2	0	0	0	0,5	15	2	0	0	1	1	4,75	4,00	8,75
	39	D	50	2	0	0	0	0	14	3	0	0	3	2	6,60	8,00	14,60
	40	D	50	2	0	0	0	0	14	2	0	0	3	2	6,60	7,00	13,60
	41	R	30	1	0	0	0	0,5	13	2	0	0	1	1	4,45	4,00	8,45
	42	D	50	2	1	0	0	0	16	2	1,5	0	3	2	6,90	8,50	15,40
	43	D	50	2	1	0	0	0	16	2	1,5	0	3	2	6,90	8,50	15,40
	44	R	30	1	0	0	0	0,5	13	1	1	0	1	1	4,45	4,00	8,45
	45	D	40	2	1	0	0	0	14	2	1,5	0	3	2	5,70	8,50	14,20
	46	D	40	2	0	1	0	0	17	2	1,5	0	3	2	6,00	8,50	14,50
TESTS N°2	47	R/Tests	30	2	0	0	0	0,5	15	1	0	1	1	1	4,75	4,00	8,75
	48	D	20	2	1	0	0	0	10	1	3	0	4	5	3,30	13,00	16,30
	49	D	20	2	0	1	0	0	13	1	1,5	1,5	3	5	3,60	12,00	15,60
	50	R	30	1	0	0	0	0,5	13	1	0	1,5	1	1	4,45	4,50	8,95
	51	D	30	0	0	0	0	0	6	0	1,5	3	3	5	3,60	12,50	16,10
Fêtes de Noël !!!	52	coupure	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0,00	1,00	1,00
	1	Transition	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	2,5	3	3	0,00	10,00	10,00
	2	D	40	2	1	0	0	0	14	0	1,5	3	3	3	5,70	10,50	16,20
	3	D	40	2	0	1	0	0	17	0	3	1,5	3	3	6,00	10,50	16,50
	4	R	20	0	0	0	0	1	14	1	0	1,5	1	1	3,50	4,50	8,00
	5	D	50	2	1	0	0	0	16	2	1,5	0	3	2	6,90	8,50	15,40
	6	D	50	2	0	1	0	0	19	2	1,5	0	3	2	7,20	8,50	15,70
	7	R	30	0	0	0	0	1	16	1	1,5	0	1	1	4,70	4,50	9,20
	8	D	80	4	0	0	0	0	24	2	1,5	0	2	1	10,80	6,50	17,30
Stage Temple/Lot	9	D	90	6	2	0,5	0	0,5	42	2	1,5	0	2	0	14,05	5,50	19,55
Tests PES	10	R/Tests	20	3	0	0	2	1	30	1	1	0	1	0	5,60	3,00	8,60
IR Fond	11	D	60	5	2	0	1	0,5	36	2	1,5	0	2	0	10,45	5,50	15,95
Tests Nat - Vaires	12	R/Tests	30	5	0	0,5	1	0,5	29	1	1	0	1	0	6,55	3,00	9,55
France Fond	13	R/C	30	5	0	0	1	0,5	26	1	1	0	1	0	6,25	3,00	9,25
	14	R/D	40	5	1	0,5	3	0,5	43	1	1,5	0	1	1	9,25	4,50	13,75
	15	D	60	3	1	1	3	0	40	1	1,5	0	1	1	10,80	4,50	15,30
	16	D/R	30	3	1	1	3	0	34	1	1	0	1,5	0	7,20	3,50	10,70
Sélections Mantes	17	R/C	30	2	0	0	4	1	40	0	1	0	0	0	7,70	1,00	8,70
Sélections Mantes	18	C/R	30	0	0	0	2	1	26	1	1	0	1	0	5,90	3,00	8,90
	19	D/C	60	2	1	0	3	0	33	1	0	1,5	1	0	9,90	3,50	13,40
	20	D/C	60	3	0	1	3	0	38	1	0	1,5	1	0	10,50	3,50	14,00
	21	R	30	0	0	0	0	1	16	0	1	1	1	1	4,70	4,00	8,70
	22	D	60	5	1	0	0	1	34	2	1,5	0	2	0	10,10	5,50	15,60
Rt - Bochum	23	D/C	30	3	0	0	1	0,5	22	1	1,5	0	2	0	5,65	4,50	10,15
	24	R/D	50	5	0	1	3	1	50	2	1,5	0	2	0	11,00	5,50	16,50
	25	D/R	60	5	0	1	3	0,5	47	1	1,5	0	2	0	11,65	4,50	16,15
CE Poznan	26	C	20	5	0	0	5	0,5	44	1	1	0	1	0	7,45	3,00	10,45
	27	D	50	5	0	0,5	1,5	0,5	35	1	1	0	2	0	9,25	4,00	13,25
	28	D	60	5	0	1	3	0,5	47	2	1	0	2	0	11,65	5,00	16,65
France Vitesse	29	C	20	5	0	0	5	0,5	44	1	1	0	1	0	7,45	3,00	10,45
	30	R/D	40	5	0	0,5	1,5	0,5	33	0	0	0	2	0	8,05	2,00	10,05
CM Ontario	31	C	20	5	1	0	5	0,5	46	0	0	0	1	0	7,75	1,00	8,75
	32		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	33		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	5,00	5,00
	34	Reprise	40	2	0	0	0	0	12	2	0	0	2	1	5,40	5,00	10,40
TESTS N°1	35	R/Tests	30	3	0	0	1	1	27	1	0	0	1	1	6,20	3,00	9,20

2012/2013	1940	132	16	13	55	18	1202	62	48	20	94	62	338	285	623
moyenne	37	3	0	0	1	0	23	1	1	0	2	1	6,49	5,48	11,97

% :B1+R (%) > 57,5 3,9 0,5 0,4 1,6 0,5 35,6 22 17 7 33 22 54,2169 45,7831 100  
% :EB1+R (%) > 93,1 6,9 < EB2+EC+V+... 48% 37% 15% "+."

S36>SEL	1310	74	13	8	20	10	674	46	37	16	71	54	211	223	434
moyenne	37	2	0	0	1	0	19	1	1	0	2	2	6	6	12

SEL>CE	370	28	2	3	18	4,5	284	9	8	4	12	1	70,95	34	104,95
moyenne	46,3	3,5	0,3	0,4	2,3	0,6	35,5	1,1	1,0	0,5	1,5	0,1	8,9	4,3	13,1

CM>S35	260	30	1	2	17	3,5	244	7	3	0	11	7	55,75	28	83,75
moyenne	28,9	3,3	0,1	0,2	1,9	0,4	27,1	0,8	0,3	0,0	1,2	0,8	6,2	3,1	9,3

Répartition d'entraînements:	Bateau:	54,2 %	Muscu:	20,8 %	CàP:	15,0 %
PCE / ANNEE :	BATEAU :	3375 km	MUSCU :	129,5 heures	Autre:	10,0 %
					CàP:	93,5 heures
					Autre:	62,0 heures



## PCE - Plan Cadre d'Entraînement - junior

### UNE SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT À DOMINANTE PPG

Indication du nom				Club Juniors				Du 07/01 au 13/01/13				Semaine N° 02		Année 2012-2013	
F.F.C.K.															
	1. Entraînement				2. Entraînement				3. Entraînement				4. Entraînement		
	EB1 km	EB2 km	FES km	FMS km	EC km	VE/V km	R heure	FE heure	FP heure	FM heure	CàP heure	Autre heure	VES heure	VEG heure	VTE heure
Lundi	Musculution FM 1h30 Pyramides Descendantes 5*(1R95%/1R90%/1R85%/1R80%/1R75%) récup 7' 1 Pect/1 Dorsaux/1 Jambes								Course à Pied 1h + Etirements seuil 1						
							0			1,5	1,00		0,00	2,50	2,50
Mardi	Bateau EB1 : 3 km EB2 : 2 * 1000 m récup 4' EB1 : 2 km				Natation 1h travail dominante aérobie				+ Etirements						
	5,0	2,0					5					1,0	1,20	1,00	2,20
Mercredi	Bateau EB1 : 15 km si possible en équipage travail dominante aérobie				Musculution FM 1h30 Pyramides Descendantes 5*(1R95%/1R90%/1R85%/1R80%/1R75%) récup 7' 1 Pect/1 Dorsaux/1 Jambes				+ Etirements						
	15,0						3			1,5			1,80	1,50	3,30
Jeudi	Bateau EB1 : 3 km FES : 2 * 500 m récup 4' FES : petit frein à cad d'EB2) EB1 : 2 km								Course à Pied 1h + Etirements seuil 1						
	5,0		1,0				3				1,00		0,90	1,00	1,90
Vendredi	Musculution FP 1h30  + Etirements														
							0		1,5				0,00	1,50	1,50
Samedi	Bateau EB1 : 15 km si possible en équipage travail dominante aérobie								Course à Pied 1h + Etirements seuil 1						
	15,0						3				1,00		1,80	1,00	2,80
Dimanche	Vélo/VTT 2h travail dominante aérobie  + Etirements								REPOS						
							0					2,0	0,00	2,00	2,00
	Volume d'entraînement spécifique				Volume d'entraînement général				Somme totale				VES+VEG		
	EB1 km	EB2 km	FES km	FMS km	EC km	VE/V km	R heure	FE heure	FP heure	FM heure	CàP heure	Autre heure	VES heure	VEG heure	VTE heure
réel	40,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	14,0	0,0	1,5	3,0	3,0	3,0	5,70	10,50	16,20
prévu	40,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	14,0	0,0	1,5	3,0	3,0	3,0	5,70	10,50	16,20

#### OBSERVATIONS :

**Etirements systématique  
après chaque séance : 15'**

**Dominante : Semaine 1 Développement PPG**





## PCE - Plan Cadre d'Entraînement - junior

### UNE SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT À DOMINANTE «BATEAU»

Indication du nom				Club Juniors				Du 28/01 au 03/02/13				Semaine N° 05		Année 2012-2013	
F.F.C.K.															
	1. Entraînement				2. Entraînement				3. Entraînement				4. Entraînement		
	EB1 km	EB2 km	FES km	FMS km	EC km	VE/V km	R heure	FE heure	FP heure	FM heure	CàP heure	Autre heure	VES heure	VEG heure	VTE heure
Lundi	Course à Pied 1h30 seuil 1 + Etirements														
							0				1,50		0,00	1,50	1,50
Mardi	Musculation FP 1h30 6 * 6 à 80% du maxi Dorsaux/Pect/Jambes/Trapèzes (autres ateliers que TP et DC !!!)				+ Etirements										
							0		1,5				0,00	1,50	1,50
Mercredi	Bateau EB1 : 15 km Equipage (C2/K2)				Course à Pied 1h30 seuil 1 + Etirements										
	15,0						3				1,50		1,80	1,50	3,30
Jeudi	Bateau EB1 : 5 * 2000 m récup 1'				Musculation FE 1h (25 à 30 réps) circuit complet haut du corps				+ Etirements						
	10,0						2	1,0					1,20	1,00	2,20
Vendredi	Bateau EB1 : 3 km EB2/FES : 2 * (EB2 500/FES 250/EB2 500/FES 250) ; 4' FES : petit frein à cad d'EB2) EB1 : 2 km								+ Etirements						
	5,0	2,0	1,0				7						1,50	0,00	1,50
Samedi	Bateau EB1 : 20 km Equipage (C2/K2)				Musculation FE 1h (25 à 30 réps) circuit complet bas du corps				+ Etirements						
	20,0						4	1,0					2,40	1,00	3,40
Dimanche	Vélo/VTT/Roller etc ... 2h Aérobie + Etirements								REPOS						
							0					2,0	0,00	2,00	2,00
	Volume d'entraînement spécifique				Volume d'entraînement général				Somme totale				VES+VEG		
	EB1 km	EB2 km	FES km	FMS km	EC km	VE/V km	R heure	FE heure	FP heure	FM heure	CàP heure	Autre heure	VES heure	VEG heure	VTE heure
réel	50,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	16,0	2,0	1,5	0,0	3,0	2,0	6,90	8,50	15,40
	50,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	16,0	2,0	1,5	0,0	3,0	2,0	6,90	8,50	15,40
prévu															

#### OBSERVATIONS :

**Etirements systématique  
après chaque séance : 15'**



**Dominante : Semaine 1 Développement  
Aérobic EB1 / EB2**

## PCE - Plan Cadre d'Entraînement - junior

### UNE SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT STAGE JUNIOR À TEMPLE SUR LOT

FFCK

VO-JR

Indication du nom				Club				du 24/02 au 02/03/2013				Semaine N°		Année		
Stage Temple/Lot				Collectif Junior FFCK								09		2013		
F.F.C.K.				Collectif Junior - Stage Temple/Lot												
1. Entraînement				2. Entraînement				3. Entraînement				4. Entraînement				
EB1 kmEB2 kmFES kmFMS km				EC kmVE/V kmR heureFE heure				FP heureFM heureCàP heureAutre heure				VES heureVEG heureVTE heure				
Dimanche	Echff : 1km Bateau : K1/C1 EB1: 10 km Récup : 1 km				Echff : 1km Bateau : K2/C2 EB1: 5 * 2000 m ; virage  Récup : 1 km				Etirements 15'							
	20,0						4						2,40	0,00	2,40	
Lundi	Musclation : FP : 1h30  Etirements : 15'				Echff : 2km Bateau : K2/C2 EB1: 14 km (Travail Technique) Récup : 1 km				Course à pied : 1h seuil aérobie (Seuil 1)				Etirements 15'			
	14,0						3		1,5		1,00		1,68	2,50	4,18	
Mardi	Repos								Echff : 2km Bateau : K4/C4 EB2 : 2*1000 r4' FES : 2 * 500 r2' EB2 : 2*1000 r4'				Echff : 1km Bateau : K2/C2 EB1: 14 km (Travail Technique) Récup : 1 km			
	14,0	4,0	1,0				13						3,18	0,00	3,18	
Mercredi	Musclation : FE- Spécifique : 1h				Echff : 1km Bateau : K2/C2 EB1: 20 km  Récup : 1 km				Course à pied : Travail en montée : Echf : 20' 6 * 4' r 1' Récup : 15'				Etirements : 15'			
	20,0						4	1,0			1,00		2,40	2,00	4,40	
Jeudi	Repos								Echff : 1km Bateau : K1/C1 V/FMS : 2 * (10 * 50 m (5avec/ 5 sans frein r 3') ; 8' Récup : 1 km				Bateau : K2/C2 EB1 : 5 km EB2 : 4 * 500 m r 2' EB1 : 5 km			
	10,0	2,0		0,5		0,5	14						2,65	0,00	2,65	
Vendredi	Echff : 2 km 9h30 : Chrono : 12 km départ ttes les 1' Récup : 1 km				Musclation : FE-Gainage-Proprio : 1h				Echff : 1km Bateau : K4/C4 FES : 5 * 200 m r 2' Récup : 1 km				Chargement Remorques  Bilan du Stage			
	12,0		1,0			0	4	1,0					1,74	1,00	2,74	
Samedi																
	Retour Stage Temple/Lot															
				0								0,00 0,00 0,00				
Volume d'entraînement spécifique				Volume d'entraînement général				Somme totale				VES+VEG				
EB1 kmEB2 kmFES kmFMS km				EC kmVE/V kmR heureFE heure				FP heureFM heureCàP heureAutre heure				VES heureVEG heureVTE heure				
90,0 6,0 2,0 0,5				0,0 0,5 41,5 2,0				1,5 0,0 2,0 0,0				14,05 5,50 19,55				
90,0 6,0 2,0 0,5				0,0 0,5 41,5 2,0				1,5 0,0 2,0 0,0				14,05 5,50 19,55				



**Dominante :  
Semaine Développement  
Formation Equipages**



# déroulement des compétitions



## LA SAISON SPORTIVE QUI DÉBUTE FAIT L'OBJET D'UN CERTAIN NOMBRE D'ÉVOLUTIONS :

### RÉUNION DES JUGES :

la réunion des juges se déroulera désormais 1/2 heure avant la réunion de confirmation .

### INSCRIPTIONS :

Dans un souci d'efficacité pour la gestion des courses de la saison 2013, les gestionnaires de courses vont désormais envoyer aux clubs un mail avant chaque compétition qui contiendra les informations suivantes :

- le lien de l'invitation
- le lien du site d'inscription

- le lien du bordereaux fédéral
- la date d'ouverture et de clôture des inscriptions

Ils enverrons également le samedi précédent la clôture un mail de rappel.

Ainsi aucun retard ne sera accepté et l'article «57.5 - Délai» sera appliqué. (Voir ci-après)

Si vous rencontrez des difficultés lors des inscriptions, il est de votre ressort de prendre contact avec le gestionnaire de course avant la fin des inscriptions. Ils sont là également pour vous aider

Gestionnaire IREst  
Jean Pierre Glorieux  
43, rue de l'Île  
21000 DIJON  
Tél. : 09.77.67.64.52  
jpglorieux@orange.fr

Gestionnaire IROuest  
Benoit Bellicaud  
17, rue de la Pellerine  
45000 Orléans  
Tél: 06.64.17.31.98  
benoit.bellicaud@gmail.com

Gestionnaire IRNord  
Fabrice Fradet  
35, rue du Moulin.  
08090 Tournes  
Tél. : 06.33.06.55.46  
fabricefradet@orange.fr

Gestionnaire IRSud  
Pascal Clanet  
555, chemin des Rossignols  
33290 Le Pian Medoc  
Tél: 05.55.35.99.69  
Tél: 06.47.62.94.11

## POINT DU RÈGLEMENT RELATIF AUX INSCRIPTIONS.

### Article RP CEL/MAR 57 - Engagements Article RP CEL/MAR 57.1 - Conditions générales

Les engagements doivent être réalisés par le Président de l'association, ou son représentant, sur le formulaire fédéral soigneusement et complètement rempli ou par tout autre moyen validé par la FFCK.

Conformément à l'article «Article RP CEL/MAR 9 -», chaque club doit indiquer sur ce formulaire d'engagement le nom et les coordonnées du chef d'équipe, d'un juge qui se mettra à la disposition de l'organisateur et éventuellement d'une personne susceptible d'assurer le rôle d'escorte lors d'un contrôle de l'AFLD.

Un même juge peut représenter plusieurs clubs si les deux conditions suivantes sont respectées :

- s'ils ne figurent pas dans les 50 premières places du classement national des clubs de l'année précédente,
- s'ils appartiennent à un même comité régional.

### Article RP CEL/MAR 57.2 - Conditions pour inscrire des remplaçants

Tous les titulaires inscrits sur le bordereau d'engagements peuvent être remplaçants dans leur catégorie d'âge respective.

Des remplaçants supplémentaires, non titulaires par ailleurs, peuvent être inscrits sur le bordereau.

### Article RP CEL/MAR 57.3 - Remplaçants et titulaires

Tout compétiteur désigné comme remplaçant dans une course peut être titulaire d'un engagement dans une autre course.

### Article RP CEL/MAR 57.4 - Droits d'inscription et caution

Les droits d'inscription sont fixés en annexe.

Pour toutes les épreuves officielles, les inscriptions doivent être accompagnées d'une caution versée à l'occasion de la première sélection nationale, Course en Ligne ou marathon, dont le montant est fixé en annexe en fonction du nombre d'inscrits du club.

Elle est restituée en fin de saison :

- si l'inscription a bien été transmise dans les délais,

- si le bateau inscrit a réellement participé à l'épreuve.

### Article RP CEL/MAR 57.5 - Délai

Les engagements, accompagnés des droits d'inscription et éventuellement la caution, doivent être expédiés selon les modalités prévues sur l'invitation, avant la date limite prévue.

Sauf pour les cas particuliers indiqués dans l'invitation, la date limite est fixée à 13 jours avant le premier jour de la compétition, soit le lundi de la semaine précédente, le cachet de la poste faisant foi.

Pour les épreuves nationales de Vitesse, si les engagements sont transmis hors délai, ils peuvent ne pas être pris en compte.

Pour les épreuves nationales de Fond, si les engagements sont transmis hors délai mais avant que le programme ne soit arrêté, l'organisateur peut prendre en compte les engagements et garder la caution.

# affectation des juges

## La répartition des juges arbitres en fonction des compétitions des interrégions Est et Nord

Postes	SNF 17/03/2013	ST VIT	SNV 4 et 5/05/2013	GERARDMER	SNV 1 et 2 juin 2013	MULHOUSE	SNM 18 et 19/05/2013	MULHOUSE
Président Jury d'appel	BONNIN Daniel		SØRENSEN Daniel		BONNIN Daniel		SØRENSEN Daniel	
Chef des officiels	FINEL Yvette (Dijon)		KOWALSKI Marie (Nancy)		MASSON Patrick (Besançon)		FAUDOT Patrick (St Jean de Losne)	
1er juge à l'arrivée	TURLIER Stéphane (Nevers)		BERGEROT Isabelle ( St Jean de Losne)		FINEL Yvette (Dijon)		KOWALSKI Marie (Nancy)	
Starter	VAGNIER Jean (Nancy)		HUARD David (Decize)		ROSSSEL Francis (Strasbourg)		MASSON Patrick (Besançon)	
Respons. embarquement/portage							FINEL Yvette (Dijon)	
La liste des juges est donnée ci-contre par ordre alphabétique. L'affectation aux différents postes est de la responsabilité du Chef des Officiels. <b>En cas d'insuffisance du nombre de juges il peut être fait appel, dans l'ordre du classement 2012, aux clubs participants de l'inter-région n'en ayant pas fourni.</b> Pour l' ENE chaque région participante doit fournir un "jeune" juge (le concept de "jeune " s'entend par l'âge et/ou la fonction)	BERGEROT Isabelle ( St Jean de Losne)		BOUTSERIN Jean Marc (Saint Vit)*		BERGEROT Isabelle ( St Jean de Losne)		BERGEROT Isabelle ( St Jean de Losne)	
	FAUDOT Patrick (St Jean de Losne)		FAUDOT Patrick (St Jean de Losne)		BOUTSERIN Jean Marc (Saint Vit)*		BOUTSERIN Jean Marc (Saint Vit)*	
	GOIN Anne (Annecy)		LEGRAND Timéa (Besançon)*		HUARD David (Decize)		HUARD David (Decize)	
	HUARD David (Decize)		LONGEAT Alain (Decize)		LEGRAND Timéa (Besançon)		LEGRAND Timéa (Besançon)	
	KOWALSKI Marie (Nancy)		MAILLARD Aline (St Mihiel)*		MAILLARD Aline (St Mihiel)*		LONGEAT Alain (Decize)	
	LEGRAND Timéa (Besançon)		MASSON Patrick (Besançon)		MAISONNEUVE France Danielle (Annecy) 1/2		MARAGE Yannick (Strasbourg)	
	MAISONNEUVE France Danielle (Annecy)		MAYER Albert (Mulhouse)		POURCHOT Rosa (Gray)		MARTIN Lionel (Gray)	
	MARTIN Lionel (Gray)		POURCHOT Rosa (Gray)		REBITZ Jean philippe (Auxerre)*		MARTIN Christelle (Gray)	
	MARTIN Christelle (Gray)		ROSSSEL Francis (Strasbourg)		VAGNIER Annick (Nancy)		REBITZ Jean philippe (Auxerre)*	
	MASSON Patrick (Besançon)		TURLIER Stéphane (Nevers)		VAGNIER Jean (Nancy)		ROSSSEL Francis (Strasbourg)	
	POURCHOT Rosa (Gray)		VAGNIER Annick (Nancy)				TURLIER Stéphane (Nevers)	
	ROSSSEL Francis (Strasbourg)						VAGNIER Annick (Nancy)	
	TURLIER Stéphane (Nevers)						VAGNIER Jean (Nancy)	
	VAGNIER Annick (Nancy)							
	Réserve		Réserve					
	LEROUX Evelyne ( pont d'ain)		LEROUX Evelyne ( pont d'ain)					
			MAISONNEUVE France Danielle (Annecy) 1/2					
Délégué CNA et AFLD	MAYER Albert (Mulhouse)		FINEL Yvette (Dijon)		KOWALSKI Marie (Nancy)		BONNIN Daniel	
Inscriptions informatiques	GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)		GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)		GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)		GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)	
Gestion informatique de la régate	GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)		GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)		GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)		GLORIEUX Jean Pierre (Dijon)	
	MAIGROT Hervé ?							
R1	BOUTSERIN Jean Marc ?		LEPAGE Rémi ?		MAYER Albert (Mulhouse)		MAYER Albert (Mulhouse)	

Postes	SNF Château Thierry 17/03/2013	SNV Laurent Blangy 4 et 5/05/2013	St sur Mer 1 et 2/06/2013	SNM Moisson 09/06/2013	CDF POSES 18 au 21/07/2013	ENE POSES 18 au 21/07/2013
Président du jury d'appel	LETIENNE Michel (St Laurent)	HENNION Michel (Quesnoy/Deule)	AUPERRIN Jean Pierre (Louviers)	RENARD Daniel (Marquion)		
Chef des officiels	HENNION Michel (Quesnoy/Deule)	DESCHILDRE Marcel (Quesnoy/Deule)	LEBLANC Michel (Rouen)	AUPERRIN Jean Pierre (Louviers)		BAKKAUS Edwige
1er juge à l'arrivée	CERBELLE Pierre (Charleville)	LEBLANC Michel (Rouen)	IRRIGOYEN Colette (Valenciennes)	RENARD Bernadette (Marquion)	KOWALSKI Marie	BADIE KALIOU Dominique
Starter	RENARD Daniel (Marquion)	LENOIR José (Boulogne/Mer)	LEMOINE Olivier (Quesnoy/Deule)	CAUCHOY Ludovic (Vernon)	RENARD Daniel	LAFFOND Jean Pierre
Responsable embarquement/portage				DANEL Stéphane (Marquion)		
La liste des juges est donnée ci-contre par ordre alphabétique. L'affectation aux différents postes est de la responsabilité du Chef des Officiels. <b>En cas d'insuffisance du nombre de juges il peut être fait appel, dans l'ordre du classement 2012, aux clubs participants de l'inter-région n'en ayant pas fourni.</b> Pour l' ENE chaque région participante doit fournir un "jeune" juge (le concept de "jeune " s'entend par l'âge et/ou la fonction)	CAUCHOY Ludovic (Vernon)	IRRIGOYEN Colette (Valenciennes)	LENOIR José (Boulogne/Mer)	AUPERRIN Nicole (Louviers)	LENOIR José (Boulogne/Mer)	
	AUPERRIN Jean Pierre (Louviers)	LEFRANC Alain (Coudekerque)	AUPERRIN Nicole (Louviers)	ROUFFET Christophe (Lagny)	IRRIGOYEN Colette (Valenciennes)	
	AUPERRIN Nicole (Louviers)	VANDAMME Gérard (St Laurent)	LEFRANC Alain (Coudekerque)	BAUCHE Anthony (Boulogne/Mer)	LEBLANC Michel (Rouen)	
	IRRIGOYEN Colette (Valenciennes)	DEHAN Stéphane	BAUCHE Anthony (Boulogne/Mer)	FOUQUART Guy (Quesnoy/Deule)	COURCHAY Bruno (Rouen)	
	ROUFFET Christophe (Lagny)	COURCHAY Bruno (Rouen)	VANDAMME Gérard (St Laurent)	TESSIER Jean Marc	DANEL Stéphane (Marquion)	
	BAUCHE Anthony (Boulogne/Mer)	DANEL Stéphane (Marquion)	COURCHAY Bruno (Rouen)	DEHAN Stéphane	JOLY Anne Marie (Boulogne/mer)	
	LEBLANC Michel (Rouen)	FOUQUART Guy (Quesnoy/Deule)	DANEL Stéphane (Marquion)		FAUDOT Patrick (St Jean de Losne)	
	COURCHAY Bruno (Rouen)	LEMOINE Olivier (Quesnoy/Deule)	JOLY Anne Marie (Boulogne/mer)		LECLAIRE Jean (Nevers)	
	DANEL Stéphane (Marquion)	GELLEREAU Renaud (Lille)	HENNION Michel (Quesnoy/Deule)		LECRUBIER Sylvie (St Grégoire)	
	DESCHILDRE Marcel (Quesnoy/Deule)		DESCHILDRE Marcel (Quesnoy/Deule)		LE CORRONC Brigitte	
	RENARD Bernadette (Marquion)	RENARD Bernadette (Marquion)	GELLEREAU Renaud (Lille)		BELDIEIL Michel (Lalinde)	
	DEHAN Stéphane	RANDAMME Daniel	DEHAN Stéphane		GELLEREAU Renaud (Lille)	
	LECLAIRE Jean (Nevers)	LECLAIRE Jean (Nevers)	LANCIAL Denis		RENARD Bernadette (Marquion)	
					LETIENNE Michel (St Laurent)	
					DEHAN Stéphane	
Délégué CNA et AFLD	LITTAYE Patrice	LITTAYE Patrice	LITTAYE Patrice	LITTAYE Patrice		CLANET Michel (Castelnaud)
Inscriptions informatiques	FRADET Fabrice	FRADET Fabrice	FRADET Fabrice	FRADET Fabrice		FRADET Fabrice
Gestion informatique de la régate	FRADET Fabrice	LANCIAL Denis	JOLY Anne Marie	FRADET Fabrice		AUPERRIN Nicole (Louviers)
R1						



# affectation des juges

## La répartition des juges arbitres en fonction des compétitions des interrégions Ouest et Sud



Postes	SNF Rieux 17/03/2013	SNV Lorient 4 et 5/05/2013	SNV Tours 1 et 2/06/2013	SNM BOUCHEMAINE 22/09/2013
Président Jury d'appel	TRIGARD René	TRIGARD René	ACCARY Philippe (Bouchemaine)	ACCARY Philippe (Bouchemaine)
Chef des officiels	GLOCHEUX Armand (Pontivy)	GIRARD Emmanuel (St Nazaire)	PIGEON Marcel (Malestroit)	MIOSSEC Hervé (Pluméliau)
1er juge à l'arrivée	PINSARD André (Ecouflant)	BAKKAUS Edwige (La Rochelle)	BELICAUD Benoît (Orléans)	DRIDER Catherine (St Grégoire)
Starter	LAFFONT Jean Pierre (Pontivy)	GLOCHEUX Armand (Pontivy)	CHAUVEAU Yves (Bouchemaine)	BAKKAUS Edwige (La Rochelle)
Responsable embarquement /portage				
La liste des juges est donnée ci-contre par ordre alphabétique. L'affectation aux différents postes est de la responsabilité du Chef des Officiels.  En cas d'insuffisance du nombre de juges il peut être fait appel, dans l'ordre du classement 2012, aux clubs participants de l'intér-région n'en ayant pas fourni . Pour l'ENE chaque région participante doit fournir un "jeune" juge (le concept de "jeune " s'entend par l'age et/ou la fonction)	ACCARY Philippe (Bouchemaine)	MIOSSEC Hervé (Pluméliau)	LAFFONT Jean Pierre (Pontivy)	GIRARD Emmanuel (St Nazaire)
	DRIDER Catherine (St Grégoire)	ACCARY Philippe (Bouchemaine)	DRIDER Catherine (St Grégoire)	LAFFONT Jean Pierre (Pontivy)
	THELLIER Lydie (Ecouflant)	GIRARD Emmanuel (St Nazaire)	THELLIER Lydie (Ecouflant)*	CHAUVEAU Yves (Bouchemaine)
	PIGEON Marcel (Malestroit)	DRIDER Catherine (St Grégoire)	LE CORRONC Hervé	GLOCHEUX Armand (Pontivy)
	HAYEZ Philippe (Pontivy)	LALLEMENT Nathalie (St Grégoire)	GIANGRANDE Eric	PINSARD André (Ecouflant)
	LECRUBIER Sylvie (St Grégoire)	THELLIER Lydie (Ecouflant)	GLOCHEUX Armand (Pontivy)	GIANGRANDE Eric
	BAKKAUS Edwige (La Rochelle)	LAFFONT Jean Pierre (Pontivy)	PINSARD André (Ecouflant)	
	LE CORRONC Hervé (Pontivy)	PIGEON Marcel (Malestroit)	GIANGRANDE Eric	
	MIOSSEC Hervé (Pluméliau)	THELLIER Lydie (Ecouflant)*		
	LE VAILLANT Yves Marie*	LE VAILLANT Jean Yves		
	COSSIC Patricia (La Roche Derrien)	HAYEZ Philippe (Pontivy)		
	GIANGRANDE Eric	LECRUBIER Sylvie (St Grégoire)		
	LALLEMENT Nathalie	PINSARD André		
		HENRY Gaëlle (La Roche Derrien)		
		PARISCOAT Isabelle (La Roche Derrien)		
Délégué CNA et AFLD	ACCARY Philippe (Bouchemaine)	BERARD Patrick (St Brieux)	MIOSSEC Hervé (Pluméliau)	PIGEON Marcel (Malestroit)
Inscriptions informatiques	BELICAUD Benoît	BELICAUD Benoît	BELICAUD Benoît	BELICAUD Benoît
Gestion informatique de la régate	MIOSSEC Jeanine (Pluméliau)	MIOSSEC Jeanine (Pluméliau)	MIOSSEC Jeanine (Pluméliau)	MIOSSEC Jeanine (Pluméliau)
	LE CORRONC Brigitte (Pontivy)	LE CORRONC Brigitte (Pontivy)	LE CORRONC Brigitte (Pontivy)	LE CORRONC Brigitte (Pontivy)
R1	LALLEMENT Yves	GOUELLO Nathalie		FRAISSE Jacky

Postes	SNF PERIGUEUX 17/03/2013	CDF Fond LIBOURNE 30/03 au 01/04/2013	SNV Brive 4 et 5/05/2013	SNV Villeneuve de la Raho 1 et 2/06/2013	SNM Castelnau en Périgord 08/09/2013	CDF Marathon Vichy 12 et 13/10/2013
Président du Jury d'appel	BRETZNER Philippe (Limoux)		CLANET Michel (Castelnau)	BRETZNER Philippe (Limoux)		FAUDOT Patrick (St Jean de Losne)
Chef des officiels	DUCCOUSSO Florence (Libourne)	ACCARY Philippe (Bouchemaine)	GODET Philippe (Moulin)	DAUCHEZ Désiré		BAKKAUS Edwige (La Rochelle)
1er juge à l'arrivée	BARDOU François (Marsac)	FINEL Yvette (Dijon)	BOULLIERE Jean Marc	BELDIEU Michel (Lalinde)		LAFFONT Jean Pierre (Pontivy)
Starter	DAUCHEZ Désiré	RENARD Daniel (Marquion)	LASSERRE Michel (Périgueux)	CLANET Michel (Castelnau)		RENARD Daniel (Marquion)
Responsable embarquement /portage						HIARD David (Decize)
La liste des juges est donnée ci-contre par ordre alphabétique. L'affectation aux différents postes est de la responsabilité du Chef des Officiels.  En cas d'insuffisance du nombre de juges il peut être fait appel, dans l'ordre du classement 2012, aux clubs participants de l'intér-région n'en ayant pas fourni . Pour l'ENE chaque région participante doit fournir un "jeune" juge (le concept de "jeune " s'entend par l'age et/ou la fonction)	CLANET Michel (Castelnau)	BELDIEU Michel (Lalinde)	BELDIEU Michel (Lalinde)	BARDOU François (Marsac)		POURTERON Michel (Marsac)
	BELDIEU Michel (Lalinde)	BRETZNER Philippe (Limoux)				GODET Philippe (Moulin)
	LASSERRE Michel	BARDOU François (Marsac)				BOULLIERE Jean Marc
	DURAND Romain	DUCCOUSSO Florence (Libourne)				BELDIEU Michel (Lalinde)
	BOULLIERE Jean Marc	LASSERRE Michel				LASSERRE Michel
		DURAND Romain				BRETZNER Philippe (Limoux)
		BOULLIERE Jean Marc				DUCCOUSSO Florence (Libourne)
		MIOSSEC Jeanine				DURAND Romain
		BELICAUD Benoît				BARDOU François (Marsac)
		AUPERRIN Nicole (Louviers)				MINDTTE Gaëtan
		AUPERRIN Jean Pierre (Louviers)				DAUCHEZ Désiré
		HIARD David (Decize)				LEBLANC Michel (Rouen)
		MASSON Patrick (Besançon)				MAYER Albert (Mulhouse)
		LAFFONT Jean Pierre				FINEL Yvette (Dijon)
						MASSON Patrick (Besançon)
						KOWALSKI Marie (Nancy)
						BERARD Patrick (St Brieux)
						AUPERRIN Nicole (Louviers)
						AUPERRIN Jean Pierre (Louviers)
						TURLIER Stéphane
Délégué CNA et AFLD	CLANET Michel (Castelnau)	BAKKAUS Edwige (La Rochelle)	CLANET Michel (Castelnau)	CLANET Michel (Castelnau)	CLANET Michel (Castelnau)	CLANET Michel (Castelnau)
Inscriptions informatiques	CLANET Pascal (Bordeaux)	CLANET Pascal (Bordeaux)	CLANET Pascal (Bordeaux)	CLANET Pascal (Bordeaux)	CLANET Pascal (Bordeaux)	
Gestion informatique de la régate	CLANET Pascal (Bordeaux)	BESSE Anne (Libourne)				
	BOULLIERE Jean Marc	BELICAUD Benoît (en réserve)	CLANET Pascal (Bordeaux)	CLANET Pascal (Bordeaux)	CLANET Pascal (Bordeaux)	CLANET Pascal (Bordeaux)
R1		BOUKPETT Olivier	PAUW Thys	RODS Pierre	TROUVE Fred	BENEZIT Claude



# LIBOURNE CANOE KAYAK 2013 CHAMPIONNAT DE FRANCE DE FOND

30, 31 MARS ET 1ER AVRIL 2013

Libourne

## Programme adapté pour une libération des clubs au plus tôt

Le Canoë Kayak Sport Libourne organisera les 30, 31 mars et 1er avril 2013 le Championnat de France de Fond 2013 sur le site du Pôle Nautique International des Dagueys à Libourne (Gironde). Organisé en étroite col-

laboration avec le comité régional d'Aquitaine, le comité départemental de Gironde et les collectivités locales comme la Ville de Libourne, la Région Aquitaine et le département de la Gironde, ce championnat de France sera l'occasion de faire découvrir aux acteurs de la course en ligne française ce tout nouveau plan d'eau équipé depuis moins d'un an d'infrastructures performantes et répondant aux exigences internationales en matière d'organisation de manifestations.

Cette première compétition nationale organisée par le CKS Libourne, club né il y a moins de trois ans, sera également l'occasion de promouvoir le canoë-kayak et en particulier la discipline de « Course en Ligne » auprès des habitants de Libourne et de sa région.

Grand rendez-vous du début de saison, le championnat

de France de Fond est chaque année le théâtre de courses spectaculaires et âprement disputées. Nous verrons certainement le même spectacle en 2013 lors de cette compétition qui sera la première sortie nationale de l'Equipe de France après les Jeux Olympiques de Londres.

Pour contribuer à la réussite de cette manifestation, le CKS Libourne épaulé par les instances locales du canoë-kayak mobilisera un peu plus de 70 bénévoles afin d'accueillir les 700 compétiteurs attendus, ainsi que leurs accompagnateurs et les spectateurs.

Retrouvez l'ensemble des informations sur le site internet de la manifestation :

[www.libournecanoe-kayak2013.fr](http://www.libournecanoe-kayak2013.fr)

Dimanche 31/03/2013	
09:30	C1HV1
09:30	C1HV2
09:30	C1HV3
09:30	C1HV4
09:30	C1HV5
09:32	K1DV1
09:32	K1DV2
09:32	K1DV3
09:32	K1DV4
09:32	K1DV5
10:00	K4DC
10:02	K2DC
10:04	C4DC
10:04	C4HC
10:30	K1HV1
10:30	K1HV2
10:30	K1HV3
10:32	K1HV4
10:32	K1HV5
11:00	K4HC
11:04	C4HJ
11:30	C2HJ
11:32	K1DS
Podiums	
14:00	C1DS
14:02	K1DHK
14:02	K1HHK
14:30	K2HJ
15:00	K4DJ
15:00	K4HJ
15:30	K1HS
16:00	K2DJ
16:02	C2DJ
16:02	C2HC
16:02	C2DC
16:30	C1HS
17:00	K2HC
Podiums	

Lundi 01/04/2013	
08:30	K2DV
08:35	C2HV
Podiums	
09:00	K1DC
09:02	C1DJ
09:02	C1DC
Podiums	
09:30	K4HV
09:32	K2HV
Podiums	
10:00	K1KC
Podiums	
10:30	C4HS
10:32	C2HS
10:34	C2DS
Podiums	
11:00	K4HS
11:05	K2HS
Podiums	
11:30	C1HJ
11:32	C1HC
11:34	K2HHK
Podiums	
12:00	K4DS
12:02	K2DS
12:30	K1DJ
Podiums	
13:00	K1HJ
Podiums	

R E G I O N



AQUITAINE





## 18<sup>ème</sup> REGATE INTERNATIONALE du PAS DE CALAIS

UNE ÉDITION À MARQUER D'UNE PIERRE BLANCHE

Cette 18<sup>ème</sup> Régate Internationale du Pas de

Calais, organisée le 27 janvier dernier sur le bassin du Val de Scarpe de Saint-Laurent Blangy a vécu et nul doute que cette édition restera dans les annales !

Car cette manifestation, qui fait partie de « l'International Winter Trophy Canoë Sprint » (2<sup>ème</sup> manche au Portugal les 23 et 24 février) a permis aux 580 participants de prendre des repères en vue de la saison qui s'annonce et a été l'occasion de promouvoir notre discipline auprès des médias, décideurs politiques et institutionnels par le format proposé (2000 m contre la montre le matin qualificatifs pour des finales 1, 2 et 3 sur 200 m l'après midi et ce en présence des personnalités avec notamment celle de Daniel BONIN (président -délégué de la Commission nationale) et de Vincent OLLA (Directeur des Equipes de France de course en ligne marathon) .

### LA NEIGE ET LA TECHNOLOGIE AU RENDEZ-VOUS

Deux nouveautés pour cette 18<sup>ème</sup> édition : d' une part la neige s'était invitée en abondance sur l'Arrageois rendant plus bucolique un site qui a fortement évolué en termes d'accueil et d'autre part après l'acquisition en 2012 d'une ligne de départ automatique pour le 200 m conçue la Société italienne TYGISPORT. Les départs sur 2000 m individuel (3 h de course toutes les 20 secondes) étaient donné également automatiquement mais avec une évolution du système puisque activé par wifi à l'aide d' une télécommande simple, la batterie étant alimenté via un panneau solaire .

### QUATRE CONTINENTS EN COURSE

Et cela a enchanté les compétiteurs (220 athlètes étrangers) venus de 4 continents (Europe, Afrique,

Asie et Amérique) puisque si les Ouzbèques (Asie) sont maintenant des habitués tout comme le Sénégal et la Tunisie (pour l' Afrique), le Canada (pour l' Amérique) était présent cette année avec des ath-

lètes de l'équipe nationale venus du club des Trois Rivières et un partenariat avec le club Immercurien va être mis en place sur l' olympiade 2013 - 2016.

Une compétition qui ouvrait la saison internationale de canoë-kayak et lançait une nouvelle olympiade et bon nombre de sélectionnés aux derniers Jeux Olympiques de Londres y ont pris part .

### PETIT TOUR D'HORIZON DES RÉSULTATS DES COURSES SÉNIORS QUI ONT OFFERTS UN PLATEAU DE QUALITÉ :

Kayak homme : l'international belge Laurens PANNECOUCKE (½ finaliste en K2 1000 m à Londres) remporte le 2000 m devançant de peu l'Immercurien Rémi CLIN et les 6 premiers (donc finaliste A) sont dans un mouchoir de poche ... Sur 200 m le néerlandais Bram BRANDJES (43s 67) devance sur la ligne le Boulonnais Maxime BEAUMONT (43s 73) déjà dans le tempo en cette saison puis suivent le Belge PANNECOUCKE (42s 32 ), le « local de l'étape » Pierrick BAYLE ( 43s 12) et le Tunisien Mohamed ALI MRABET (43s 16) .

Kayak dame : Marie DELATTRE-DEMORY, en année sabbatique, a suivi de près le comportement de ces co-équipières des J.O de Londres ; ainsi Gabrielle TULEU domine le 2000 m où Sarah GUYOT obtient une 3<sup>ème</sup> place, la talentueuse italienne Irené BORGIO (médaillon de bronze aux Chpts d' Europe juniors 2012) débutant sa carrière senior de bien belle façon avec la médaille d'argent sur le 2000 m et le « bronze » sur le 200 m remporté donc par Sarah (50s 14) de-





## 18<sup>ÈME</sup> REGATE INTERNATIONALE DU PAS DE CALAIS (SUITE)

vant Gabrielle (50s 82) et donc l' Italienne (51s 13) puis la sociétaire de Saint-Laurent Gwendoline MOREL (55s 33) , la Biélorusse Darya DROZD (56s 05) et la tourangelles Caroline CONSTANCIS (57s 67) .

Canoë :à Mathieu BEUGNET le 2000 m où il devance de 8s son coéquipier du club de St Laurent Adrien BART et de 12 s l'Espagnol Champion du Monde de marathon Manuel GARRIDO BARBOSA alors que sur le 200 m le quadruple finaliste olympique (J.O de PEKIN et LONDRES) Mathieu GOUBEL l'emporte à l'issue d'une course au finish superbe (47s 83) devançant la « jeune garde de l' ASL » Adrien BART (48s 25) et Romain BEUGNET (49s 97), le Biélorusse Ruslan SAZANAVETS prenant le 4<sup>ème</sup> position .

Au classement par club l' ASL Saint-Laurent l'emporte sur ses terres devançant Boulogne /Mer , Strasbourg et Tours pour le classement français alors que sur le classement étranger la Biélorussie l'emporte devant l'Espagne .

### ET L' AVENIR ???

Cette manifestation étant devenue incontournable sur l'Arrageois qui s'enorgueillit de compter grâce au club local des manifestations nautiques permettant la promotion du territoire, un sondage a eu lieu auprès des délégations sur 2 aspects : le concept et la date de la manifestation .

Sur ces sujets la synthèse sera fait par les responsables Immercuriens qui questionnaient les participants sur une évolution du programme avec un samedi réservé au 2000 m et un dimanche au 200



m (séries, ½ finales et finales) ? Quant à la date les délégations étrangères étaient unanimes sur le sujet : cela leur convient puisqu'à partir de mars il paraît compliqué de trouver une date qui fasse l'unanimité et quant aux conditions météo parfois difficiles l'accueil proposé compensait visiblement cela !!!

Car au final cette régate est un bel alibi de se faire rencontrer des nations étrangères et à ce titre l'objectif est réussi !

Vivement 2014 !

**Tous les résultats** sur le site de la commission nationale de CEL .

Jean Lancial

### Prochaines Régates internationales en France :

*Boulogne sur Mer* 11 - 12 mai 2013

*Decize* 29 - 30 juin 2013