

Juniors A

Les performances réalisées cette saison au sein du secteur junior mettent en avant de bonnes choses et d'autres plus difficiles.

Le dispositif PPJ dont la nouvelle mouture s'est lancée en septembre 2017 donne satisfaction sur la détection et l'orientation des profils. Les aspects de formation sportive mis en place sont bons et encore à développer notamment au niveau de la préparation physique. La structuration du dispositif en étapes simples avec des actions partant du club pour ensuite monter crescendo à l'échelle de la ligue, de la zone et du niveau national sont claires. Le dispositif des stages de zone sur les pôles France est le moyen approprié permettant aux jeunes de se projeter au bon moment en direction de la formation du haut niveau en concordance avec leur projet scolaire et ses orientations. Les effets du dispositif devraient commencer à se faire sentir prochainement

La stratégie pour l'équipe junior B qui représente la France à la Coupe de la Jeunesse est lui aussi performant. La nouvelle stratégie de la régates de sélection spécifique à ce groupe depuis 2017 a permis d'enregistrer des résultats inédits à la Coupe de la Jeunesse avec 11 médailles en 2017 et 12 en 2018. La sélection établie sur la base des résultats à la régates de sélection en 2x et 4- début juin permet de motiver l'engagement des clubs en direction du haut niveau au travers de leur investissement pour la confection des équipages mixtes. La régates de sélection créait une vraie dynamique en direction de l'objectif. Une démarche s'engage avec des acteurs qui s'approprient le projet et le font vivre. L'ouverture de ce collectif aux J16 à la place des juniors 2 permet d'offrir la 1^{ère} expérience internationale aux jeunes talents en temps et en heure. Les statistiques de la fréquentation de la régates de sélection en augmentation en 2018 témoignent de l'engagement sur le territoire en fonction des disciplines (homme, femme, pointe et couple).

L'équipe junior A connaît quant à elle un bilan plus mitigé.

En effet, les résultats semblent corrects jusqu'au championnat d'Europe en mai puis difficiles sur la seconde partie de la saison internationale.

Le bilan ci après se décline en 3 parties

1. Analyse des épreuves du chemin de sélection.
2. Analyse de la saison internationale.
3. Analyse des problématiques du groupe junior A : aspects positifs et freins.

Conclusion

L'ensemble des données chiffrées et analyses s'appuient sur le document en annexe intitulé : indicateurs de performance junior.

1. Analyse des épreuves du chemin de sélection

Ergomètre 5000m

Cette épreuve est mise en place à l'occasion de cette saison sportive. Elle est reproduite 2 fois au cours de la saison (Octobre et Février). L'exercice est de qualité avec un bon retour d'informations au sein de la compilation nationale. Y sont notamment mis en avant le travail d'endurance, la préparation de la TDR et l'engagement psychologique. La reproduction du test a pour vocation de valider les progrès en corrélation avec un bon travail de fond sur la période. Les dates et la distance d'exercice permettent d'obtenir une quasi-totalité de records sur la seconde épreuve destinés à offrir confiance et motivation.

Pour cette saison le record féminin est établi par Lucine Ahyi (J18) chez les féminines (1^{ère} 1x CFBC, 1^e CE J, 6^e CM J) et Julien Viandier (J17) chez les hommes (3^e 2x Cpe J). La dynamique sur cette épreuve est riche, le niveau de performance est en corrélation avec les performances bateau à l'occasion de l'épreuve majeure de la saison. Le record féminin correspond à 97% du record du Monde, chez les hommes à 94%. Le % du 10^{ème} temps indique un manque de densité chez les femmes.

Ergo 5000m	Record de France*	(*depuis 2017)	Ecart	% Rec. Mde	Record du Monde J18
HOMME					
Meilleurs temps	VIANDIER Julien	J17	16:34,7	94,1%	
	Fev 2018				
Temps 10ème	Fev 2018		17:09,1	+ 34.3	90,9%
Moy. 10ers	Fev 2018		17:00,7	+ 26.0	
FEMME					
Meilleurs temps	AHYI Lucine	J18	18:30,1	96,9%	
	Fev 2018				
Temps 10ème	Fev 2018		19:31,9	+ 1'01.8	91,8%
Moy. 10ers	Fev 2018		19:07,2	+ 37.1	
					HOMME 15:35,8 Hurkmans (NED) 2016
					FEMME 17:56,1 Delleman (USA) 2016

Ergomètre 2000m

En concordance avec les temps réalisés sur 5000m, les performances ne sont pas encore au niveau des standards mondiaux. Les informations de nations étrangères permettent d'envisager les repères suivants.

Repères 2000m ergo et CM J aviron

HOMME

Accès Finale A < à 6'15" moyenne équipage
Médaille de 5'50" à 6'10"

FEMME

Accès Finale A < à 7 mn 10s
Médaille de 6'45" à 7'

Les meilleures performances sont réalisées à l'occasion du championnat de France Indoor.

HOMME

FEVRIER
Championnat de France INDOOR

2018

1er temps
Temps 10ème
Moy. 10ers
1er temps J17
1er temps J16

MELLIER Téva	J18	06:10,7	
		06:26,4	+ 15.7
		06:21,6	+ 10.9
		06:17,3	
		06:29,8	

% Rec. De France
96,9%

FEMME

FEVRIER
Championnat de France INDOOR

2018

1er temps
Temps 10ème
Moy. 10ers
1er temps J17
1er temps J16

AHYI Lucine	J18	07:02,3	
		07:28,8	+ 26.5
		7:18,;2	+ 15.9
		07:11,2	
		07:14,7	

% Rec. De France
97,1%

Moyenne ergo équipe de France CE J et CM J 2018

Les moyennes ergo des équipages sont calculées en prenant en compte le meilleur temps réalisé au cours de la saison (déc, fév et entrée stage terminal)

HOMME

	CE J	CM J
1x HJ	06:32,7	06:22,3
2x HJ	06:28,4	06:33,6
4x HJ	06:21,4	06:21,4
8+ HJ	06:29,6	06:22,6
4+ HJ	06:29,3	
2- HJ	06:16,5	06:30,9

FEMME

1x FJ	07:06,8	07:06,8
2x FJ	07:06,8	07:06,8
2- FJ	07:13,5	07:13,5
4+ FJ	07:14,1	

Les 2 embarcations féminines en 2x et 2- proches de la zone cible accèdent à la finale du championnat du Monde. Les courses en 1x au CM J, sont d'un niveau individuel important et étaient très denses en 2018.

Course à pieds

Course à pieds 3000m

Meilleure Performance 2017
oct-17

HOMME

J 18	SAVAETE Baptiste	J18	09:23,0
J 16	THEVES Matteo	J16	10:13,0

FEMME

J 18	LEROUX Alice	J17	11:46,0
J 16	PREIS Camille	J16	12:12,0

Bonne performance chez les masculins, chez les féminines on peut escompter atteindre des chronos inférieurs de 30''.

Musculation

Une évaluation est effectuée en maximums et une en endurance de force. Pour les maximums le soulevé de terre est ajouté cette saison.

En endurance de force peu d'athlètes finissent le test en 7' aux charges indiquées (H : 40kg, F : 30kg). Une partie importante d'athlètes performants ont des scores inférieurs en jambe par rapport aux bras. Des consignes sont partagées afin de rééquilibrer cela.

Sur les séances d'entraînement en C1 et C2, le niveau de maîtrise technique est faible. Les techniques haltérophiles ne sont pas suffisantes. Amplitude et cadence ne sont pas maîtrisées en C2. A l'entrée en stage terminal, les lacunes et le manque de pratique sur la période précédente sont très problématiques.

Gainage

Une évaluation est ajoutée pour orienter la programmation de la préparation physique du tronc. Le caractère pédagogique est performant.

Têtes de rivière de zone novembre et mars

La TDR de novembre se court en 1x conformément aux règles de sélection. Cette orientation est abandonnée pour la saison suivante, en concordance avec un manque de pratique de la pointe sur la saison pour les « pointus » et le retard dans l'apprentissage de cette spécialité pour ceux qui ont fait de la couple en J14 et J16. Dans son ensemble les résultats montrent un déficit de performance du groupe junior en comparaison avec les seniors.

Championnat de France bateaux courts

CFBC 2018 CAZAUBON

Comparatif JUNIOR / SENIOR FINALES A

* Les temps réalisés sont à apprécier avec les caractéristiques du bassin le dimanche matin des finales à Cazaubon, vent pour modéré montant progressivement depuis la 1ère course FJ2-

				Diff. J/S	
HJ 1x	GIRERD	07:20,05	92,26%		
HS 1x	ANDRODIAS	06:47,39	94,99%	2,73%	
HSPL 1x	HOUIN	06:53,40	95,07%	2,81%	
HJ 2-	BOLLE	ELKHOLTI	07:05,58	89,99%	
HS 2-	ONFROY	ONFROY	06:31,02	93,35%	3,36%
HSPL 2-	ROBIN	JEGOUSSE	06:54,66	89,47%	-0,52%
FJ 1x	AHYI	08:06,12	91,34%		
FS 1x	LEFEVRE	07:28,72	94,27%	2,93%	
FSPL 1x	TARANTOLA	07:39,28	94,50%	3,16%	
FJ 2-	ROSSIGNOL	LUNATTI	08:03,82	87,84%	
FS 2-	LENEPVOU	GOUDET	07:32,20	89,56%	1,72%

Les temps pronostiques utilisés sont les temps juniors pour les juniors et seniors pour les seniors. Ces repères possèdent 5% d'écart, qui correspond à la différence de performance moyenne enregistrée entre un junior et un senior en bateau. Ainsi, à pronostic égal envisagé, les embarcations juniors devraient avoir les mêmes % que les seniors voir les dépasser.

La différence de % ici constatée entre les 2 catégories montre le déficit de performance du côté des juniors pour atteindre un podium mondial en concordance avec la 3^{ème} place au CM S du 2- HS et la 1^{ère} place du 2x HS au CM S 2018.

En **couple homme**, le groupe de tête est constitué d'un nombre conséquent de J18. Un projet large sur la saison 1x, 2x, 4x est envisagé en JA.

En **pointe homme**, le groupe de tête est constitué d'un nombre conséquent de J17. Une majorité de ces junior 1 a participé en J16 à la Coupe de la jeunesse avec le groupe junior B et suit son évolution depuis la mise en place du nouveau dispositif de la régates de sélection junior B. La performance réalisée par la paire championne de France met en avant le plus grand écart de % avec ses aînés seniors par rapport aux autres disciplines. Ce constat ne permet pas d'imaginer présenter un 2- HJ performant à l'international. La présence d'un nombre important de juniors 1 motive la constitution d'un groupe de travail avec eux dans la perspective à moyen et long terme. Un projet 8+, 4+, 2- est mis en avant pour le CE J, puis 8+, 2- pour le CMJ en JA.

En **couple femme**, 2 athlètes se détachent. Les écarts de temps avec les autres protagonistes est important. Le % réalisé par la championne de France ne permet pas d'envisager de présenter le skiff à l'international. Un projet 2x et 1x est mis en avant en JA.

En **pointe femme**, une embarcation se détache. Le % réalisé par cet équipage est le plus faible de la catégorie J. Les écarts important avec les poursuivantes 2^{ème} et 3^{ème} et très important avec les suivantes montrent le manque de performance dans cette discipline. L'indicateur de fréquentation de la régates de sélection avec seulement deux 4- engagés en 2017 et 2018 témoigne du faible taux de pratique de la pointe féminine junior en France.

Un projet de 2- et 4+ est envisagé au CE J. Le 4+ est ensuite abandonné pour le CM J en raison de l'abandon d'une rameuse. L'analyse du championnat du Monde montre que le CM J aurait été très difficile pour cette embarcation.

2. Analyse de la saison internationale

Championnat d'Europe Junior 2018 – Gravelines –

L'opération est positive.

L'organisation de cette épreuve en France est un plus qui permet de présenter un collectif plus large que par le passé au CE J. La qualité de l'accueil et la belle réussite de l'organisation sont à souligner.

Les stages de préparation se déroulent très bien. L'équipe présentée au CE J concoure avec ses moyens mais la dynamique du coup d'aviron est bonne. La formule post CFBC caractérisée par la réalisation d'une semaine de stage national, une semaine en club et pôle, puis une semaine pour la préparation finale et la compétition est une très bonne formule qu'il faut maintenir à l'avenir.

Les résultats avec 4 médailles et un titre de champion d'Europe sont corrects et inédits. Il va de soi qu'il faut replacer le niveau de cette compétition dans son contexte qui lui attribue un niveau de performance largement inférieur à celui du championnat du Monde avec l'absence notamment de nations phares comme l'Allemagne et la Grande Bretagne.



2x FJ : 1^{ère} championne d'Europe

L. AHYI (J18), C. VALINDUCQ (J17)

4+ FJ : 2^{nde} vice championne d'Europe

E. BASTIAN (J18), N. AUBERT (J17), L. URREIZTI (J16), M. PACHEBAT (J18), bar A. ANGONIN

4x HJ : 3^{ème}

J. IZART (J18), T. MELLIER (J18), H. LARCHEVEQUE (J18), R. HARAT (J17)

8+ HJ : 3^{ème}

M. MOUTON-DIDIER (J18), C. NAVARRE (J18), T. GUERINOT (J18), B. HUCK (J18), M. NOTTELET (J17), A. BUARD (J17), Victor EL KHOLTI (J17), T. BOLLE (J18), bar. G. DE CLERC

4+ HJ : 4^{ème}

N. MOUELLE (J17), A. HEINRICH (J17), L. CHAMORAND (J17), Y. LAMIRAL (J17), bar. M. ALLEMAND

1x FJ : 5^{ème}

L. MAUPIN (J17)

2- FJ : 7^{ème}

J. LUNATTI (J17), P. ROSSIGNOL TOLLARD (J18)

2x HJ : 8^{ème}

B. SAVAETE (J18), E. GIRERD (J18)

2- HJ : 10^{ème}

E. PISICHIO (J17), B. HAGUENAUER (J17)

1x HJ : 13^{ème}

L. FERDINAND (J18)

Championnat du Monde Junior 2018 – Racice (CZE) –

2x FJ : 5^{ème}

L. AHYI (J18), C. VALINDUCQ (J17)

2- FJ : 6^{ème}

J. LUNATTI (J17), P. ROSSIGNOL TOLLARD (J18)

2x HJ : 8^{ème}

B. SAVAETE (J18), L. FERDINAND (J18)

8+ HJ : 10^{ème}

M. NOTTELET (J17), A. HEINRICH (J17), E. PISICHIO (J17), B. HAGUENAUER (J17),

T. GUERINOT (J18), A. BUARD (J17), L. CHAMORAND (J17), T. BOLLE (J18), bar. G. DE CLERC

1x FJ : 17^{ème}

L. MAUPIN (J17)

4x HJ : 19^{ème}

J. IZART (J18), T. MELLIER (J18), H. LARCHEVEQUE (J18), R. HARAT (J17)

1x HJ : 19^{ème}

A. GIRERD (J18)

2- HJ : 20^{ème}

N. MOUELLE (J17), B. HUCK (J18)

Homme couple :

Le collectif du CE J est reconduit. Un changement d'équipage est opéré au sein du 2x dont le niveau de performance est insuffisant au CE J.

Le 4x médaille de bronze au CE J réalise une contre performance notoire. Elle est la conséquence du désengagement à l'entraînement sur la période entre CE J et CM J de la part de certains rameurs. Un rameur arrive au stage avec un surpoids important par rapport au reste de la saison. Au terme de l'opération nous comprendrons que relâchement, pratiques festives... ont été à l'encontre du projet d'être performant au niveau mondial. Un athlète se

blesse rapidement en début de stage et ne permet pas au bateau d'évoluer correctement à l'entraînement. Un athlète de l'équipage seulement a gardé une attitude compétitrice et un bon niveau d'entraînement.

Le 2x nouvellement monté donne satisfaction. Les 2 athlètes ont un profil PL et montrent détermination et combativité à l'entraînement et en compétition. Le 2x prend au niveau mondial une 8^{ème} comme au CE J.

Le 1x, composé du champion de France montre le niveau très relevé de cette discipline et particulièrement cette année où les acteurs de la finale affichent des performances individuelles fortes avoisinant le 5'50'' à l'ergomètre.

L'ensemble du groupe montre de grandes difficultés à l'occasion des séances de musculation de la préparation terminale.

Homme pointe :

En 8+, l'équipage médaillé au CE J est remanié à l'entrée en stage terminal afin d'y associer les profils physiques les plus forts. Cette démarche est notamment motivée par le fait que la majorité des profils physiques sont juniors 1. Le 8+ présenté au CM J possède alors une moyenne ergométrique de 7' meilleure que celle du CE J. La moyenne est désormais de 6'23'' ce qui est encore insuffisant pour rivaliser avec les meilleurs au plan international. L'objectif de formation à court et moyen terme est mis en avant conformément au projet visé depuis l'analyse du CFBC. 6 junior 1 forment l'ossature du 8+.

Un soucis de santé de V. Elkholti, champion de France en 2- prive le 8+ de son « 2 » dès le début du stage terminal.

En 2-, l'équipage nouvellement monté atteint la finale D seulement et joue le rôle de remplaçants du 8+.

L'ensemble du groupe montre de grandes difficultés à l'occasion des séances de musculation de la préparation terminale.

Femme couple :

En 2x, l'équipage champion d'Europe est reconduit et prend la, 5^{ème} place du CM J. Malgré un début de stage poussif qui a demandé de se remettre en place individuellement au niveau de la qualité de propulsion et de l'appui, le 2x atteint une place en concordance avec le niveau individuel des rameuses.

En 1x, la discipline est représentée par la rameuse médaille de bronze au CFBC. Le niveau très relevé cette année du 1x ne lui permet que d'atteindre la finale C. (L'Espagne championne du Monde 2017 est 6^{ème}, la Belgique 4^{ème} en 2017 est 9^{ème}).

Femme pointe :

En 2-, 7^{ème} au championnat d'Europe cet équipage progresse bien sur la seconde partie de saison avec une bonne préparation terminale lui, permettant de rentrer en finale A.

Pour ce groupe on ne dénote pas de grandes difficultés à l'occasion des séances de musculation. Les féminines à l'effectif peu important est composé d'individualités qui tout au long de la saison ont pris leur projet en main, conforté par des conditions d'encadrement locale performantes. Ainsi, le programme d'entraînement préconisé sur la période entre CE J

et CM J a été mieux suivi notamment en ce qui concerne les séances de musculation. Le respect de la logique d'entraînement leur permet d'accéder aux finales A en 2x et 2-.

3. Analyse des problématiques du groupe junior A : aspects positifs et freins

Le secteur junior a entamé depuis 2 saisons un travail de fond en identifiant désormais une filière J15 à J18. Le développement s'est lancé dans le bon sens en développant la base de l'action caractérisée par le PPJ et la stratégie du groupe junior B.

Chacune de ces actions créait une dynamique en direction d'objectifs. Les athlètes s'approprient les projets pour s'engager sur la voie de la performance.

La 1^{ère} partie de saison internationale pour les juniors caractérisée par l'enchaînement du CFBC et du CEJ apporte une dynamique. Les athlètes se préparent du mieux possible pour le CFBC et y décrocher leur sélection pour le CEJ. Pour la seconde partie de la saison en direction du championnat du Monde, nous sommes dans une impasse car cette dynamique disparaît.

En effet après le CE J, les athlètes repartent chez eux pour y préparer le CFBL J18. Pour les pensionnaires des pôles, ils quittent le fonctionnement des structures et n'ont plus d'échéance sélective pour la suite de la saison. Que l'on le veuille ou non, le projet international s'efface à cette période au profit de la pratique en club à un niveau moindre, de la préparation des examens scolaires et des beaux jours qui incitent à flâner... Un athlète médaillé au CEJ, médaillé avec son club au CFBL J18 qui a des échéances scolaires peut ne plus se projeter sur un entraînement en direction du CM J. Il arrive en juin en ayant déjà eu des satisfactions sur notre sport et ne se projette pas forcément plus loin en terme de performance. Il nous faut donc désormais, après les juniors B faire évoluer la stratégie des juniors A

Afin de bien identifier les freins au développement de la performance à l'international pour les juniors, il semble intéressant de pointer les aspects positifs et négatifs afin de proposer des remédiations.

Aspects positifs

- **La logistique, le matériel...**
- **L'implication des cadres**
- **Le fonctionnement des stages**

Cette saison l'animation sur les temps extra sportifs a été développée. L'apport d'anciens athlètes ou toujours en activité (Azou, Solforosi) a été un plus. Ces actions sont à soutenir et développer. Elles apportent également un retour valorisant pour les aînés sollicités.

- **Les « piges » de décembre / Janvier**

Elles permettent la confection des meilleures paires en pointe.

Elles permettent en couple avec l'utilisation de 2x de cerner les leaders. Ne peuvent être prises en compte que les données de performance des épreuves du chemin de sélection, la dimension mentale de combativité et d'esprit de compétition de certains est un des vecteurs le plus important pour performer à terme aussi.

- **La préparation du CE J.**

L'enchaînement du calendrier caractérisé par un stage national d'une semaine avec l'équipe de France, une semaine en club puis une semaine de préparation au championnat d'Europe permet de mettre en place les équipages et de développer une bonne dynamique.

- **La planification de l'entraînement**

- **Les évaluations inhérentes au chemin de sélection.**

Mises en place au stage national de Toussaint (5000m ergo, gainage, musculation, course à pieds) et reproduites en février elles motivent le travail hivernal du point de vue qualitatif et quantitatif. Outre le partage de repères, leur reproduction favorise la mise en évidence des progrès et la motivation.

- **Le partage de connaissances.**

Via le site de la MAP, partage de contenus d'entraînement, d'évaluation et de repères. La saison 2018 a notamment permis une compilation des réglages utilisés au CE J et au CM J.

Les freins

- **L'inadéquation des exigences du haut niveau avec les contraintes scolaires**

- **Les performances individuelles réalisées au fil du chemin de sélection.**

- **Application du programme d'entraînement préconisé**

Intensité et kilométrage en bateau. Problématique du volume en musculation notamment entre CE J et préparation terminale. Diminution des exigences en juin (/ au niveau plus hétérogène en club, mise au niveau des moins bons...).

Voir les indicateurs en fonction des repères de performance internationale mis en place.

- **La structuration de la saison après le championnat d'Europe.**

A l'issue de l'épreuve européenne, nous assistons à une démobilisation plus ou moins importante des athlètes.

- **Le désengagement des athlètes après le championnat d'Europe Junior du mois de mai.**

Le championnat d'Europe se déroule dans de bonnes conditions. Le niveau de base des athlètes est en conformité avec le niveau de cette compétition (qui est moindre que le championnat du Monde). Les athlètes arrivent sur une bonne dynamique. Cette dernière n'est plus présente pour la préparation du championnat du Monde pour beaucoup d'athlètes.

- **L'absence d'épreuve sélective pour le championnat du Monde**

S'appuyer sur le CFBC pour la sélection au CM J est trop précoce. Chez les jeunes, la hiérarchie évolue vite dans la saison, certains se révélant fortement à l'approche de l'été. Elle permet également à ceux dont le CFBC était leur première participation de se rattraper en cas d'échec ou de non-participation pour raison médicale.

Une épreuve sélective plus tard dans la saison spécifiquement pour le CM J aurait pour vocation à minima de maintenir les athlètes dans une démarche plus engagée à l'entraînement sur la période la précédent. Elle permettrait de créer une véritable dynamique sur l'événement. Je m'entraîne, je performe, je pars pour la préparation du championnat du Monde. Cette philosophie de sélection est plus saine que celle appliquée aujourd'hui. De plus une régates de sélection plus tardive dans la saison est en adéquation avec l'une des caractéristiques du public junior.

- **Une mauvaise philosophie de sélection post CE J.**

Actuellement, je me suis sélectionné, j'ai fait le CE J et suis dans l'attente de savoir à quelle sauce la fédération va me cuisiner. Vont ils me garder ? Me proposer quel projet ?

Le collectif du CE J a pour vocation ces dernières saisons à être plus important que celui du championnat du Monde. Ainsi, entre CE J et CM J notre discours en direction de certains athlètes est de les réorienter en direction de la coupe de la Jeunesse ou de les sortir du collectif. Cette pédagogie du « NON » c'est-à-dire : tu ne viens plus avec nous, est mauvaise. Elle est négative et brise la motivation des athlètes. La pédagogie du « OUI », c'est-à-dire : tu as montré un bon niveau de performance à la régata de sélection, tu pars pour préparer le championnat du Monde est quant à elle motivante.

- **Le manque de compétition internationale**

Les athlètes témoignent d'un manque de repères en compétition internationale au sein d'un équipage de niveau international. Ils manquent d'expérience de la compétition. En témoigne l'appréhension qui se dégage de leur comportement avant et pendant une course lors du championnat du Monde.

L'intensité du coup d'aviron n'est pas suffisante et en adéquation avec ce qui a été travaillé à l'entraînement. Les équipages montrent des difficultés à évoluer ensemble à haute cadence sur 2000m. Les équipages perdent leurs repères lorsque leur bateau se déplace à vitesse de course.

- **La planification terminale n'est pas optimale si la programme d'entraînement préconisé entre CE J et stage terminal n'a pas été suivi.**

Les athlètes se sont préparés au championnat du Monde pendant 3 semaine et demi. Les équipages présentés au championnat du Monde y sont présentés avec le potentiel inhérent à leur génération. D'une année sur l'autre ce niveau est fluctuant chez les filles et chez les garçons dans les spécialités en couple et en pointe. Ceci est une chose, mais les athlètes français au championnat du Monde 2018 au-delà de leurs qualités propres ne montrent pas lors des courses un état de forme optimal. Le coup d'aviron est "mou", lourd. L'engagement des rameurs ne permet pas de développer une dynamique suffisante à l'avènement d'une vitesse de coque suffisante. Les difficultés en musculation pointées du doigt dans le bilan précédemment sont problématiques. Si les séances de musculation entre CE J et CM J ne sont pas réalisées, celles planifiées pendant la préparation terminale deviennent source de fatigue importante au lieu de préparation physique. Cela détériore ensuite la qualité de l'investissement en bateau et dérègle les repères de propulsion adéquats.

Conclusion

Ce bilan s'est attaché à mettre en avant les constats qui peuvent être améliorés pour escompter une meilleure performance à court terme de nos juniors. N'oublions pas également que cette catégorie est leur entrée sur la voie de la formation au haut niveau et que par voie de conséquence les prérogatives de formation des athlètes à moyen et long terme sont également des priorités de ce secteur. En effet, nos sportifs seniors récemment médaillés au CM S 2018 n'ont pas performé au CM J.

Au regard des freins évoqués, des remédiations simples peuvent rapidement faire évoluer le schéma de la saison d'un junior. Les freins constatés sur la seconde partie de la saison internationale doivent nous pousser à réfléchir à la structuration de la saison sur cette

période. De toute évidence, l'intérêt d'une sélection plus tardive dans la saison pour le CM J, à l'instar de ce que pratiquent les grandes nations Anglo saxonnes, l'Allemagne et la Hollande est source d'une dynamique accrue en direction de l'objectif. Plus près de nous, l'exemple de la sélection pour la Coupe de la Jeunesse qui nous a permis instantanément de revenir parmi les meilleures nations de cette épreuve depuis 2 saisons doit nous motiver également à aller dans ce sens. Imaginer un nouveau calendrier sportif pour les juniors sur la période CE J – CM J doit permettre d'allier logique nationale, internationale et scolaire en réunissant l'investissement de tous les acteurs clubs et fédération sur les mêmes objectifs.

La perspective de proposer le CFBL J18 le 1^{er} weekend de juin avec le CFBL S permettrait aux juniors de prendre des repères de performance avec leurs aînés avant le baccalauréat. Une régates de sélection juniors A et juniors B début juillet conjointe à l'organisation du championnat de France J16 et U23 stimulerait l'énergie collective en direction des échéances internationales estivales. Ce changement ne perturberait pas l'offre sportive en direction de tous les juniors qui pourraient soit se préparer en équipages mixtes pour la régates de sélection JA et JB soit participer au CF U23.

Jérôme Dechamp
Chef secteur junior