

## Stratégie femme 2020 – Equipe de France senior

1 – les coques qualifiées ne seront pas remises en cause pour travailler dans la sérénité et avec objectif de décrocher une médaille aux JO de Tokyo.

- Le calendrier sera identique ainsi que les épreuves hivernales
  - o Des piges de décembre mixées TC et PL
  - o Deux tests ergo
  - o Deux TDR en skiff
  - o CFBC
  - o Coupe du monde de Varèse et Lucerne
  - o **PAS DE CHAMPIONNAT EUROPE**
    - Pour réitérer la planification de l'été 2019 sur les deux derniers mois. En sortant de Lucerne, deux semaines pleines, puis une semaine light avant d'entamer le stage terminal le 16 juin 2020.

2- le groupe « quatre de couple » constitué à partir des rameuses présentes à Linz et de Camille Juillet ne sera pas hermétique et aura cet unique objectif du moins jusqu'à la régata de qualification ( 1è-18-19 mai).

- Le calendrier sera identique au premier groupe jusqu'en mars
  - o Des piges de décembre en W2x et W4x
  - o Deux tests ergo
  - o Deux TDR en skiff (les rameuses seront rassemblées sur la même TDR)
  - o Des piges en mars en W2x et W4x (groupe de 5 déterminées après celles-ci)
  - o CFBC
  - o Stage terminal à partir du 8 avril
  - o Coupe du monde de Varèse
  - o Préparation (8 mai) de la Régata de qualification (17-19 mai)
- Si qualification : stage terminal le 16 juin
- Si non qualification : Championnat d'Europe (Poznan) et Mondial U23 pour les concernées

3- La pointe Elite en grande difficulté (meilleure W2- = 20<sup>ème</sup> du mondial) est à reconstruire en donnant confiance avec des objectifs réalistes. L'objectif sera bien de construire le meilleur W4- si les valeurs des W2- aux diverses piges le permettent. Les médailles glanées en U23 sont prometteuses malgré tout la marche vers l'Elite est encore grande.

- le calendrier U23 pointe - préparation complémentaire sur le Pôle de Nantes.
  - o Des piges de décembre détermineront les W2-
  - o Deux tests ergo
  - o TDR de nov principalement en skiff et W2- en mars
  - o Stage octobre sur Pole
  - o Stage février au Temple/lot
  - o Piges en mars en W2- et W4-
  - o CFBC

- Niveau du W4- Ok, alors Coupe du Monde de Varèse et régates de qualification
- Niveau insuffisant pour les JO, alors régates de Essen pour valider ou non une participation aux Chts d'Europe.
- Niveau insuffisant pour Europe alors composition de bateaux U23 en vue du mondial mi-août.

Des bateaux longs (W2- , W4-..) composés de rameuses qui doubleront à Essen sont envisagés.

4- Quelques rameuses PL U23 participeront aux pignes de décembre et au stage de février. Un des objectifs de cette année est de construire le meilleur BLW2X.

Marion Collard étant SA doit montrer à minima un niveau de finaliste mondial pour prétendre à une sélection en skiff.

Si l'opportunité se présente peut-être tenter uniquement un LW4x au mondial (sans LBW2x) l'objectif étant d'aller décrocher des médailles.

5- La couple U23 sera dépendante de la qualification du W4x. Quelques rameuses en France et à l'étranger compléteront ce collectif (Ahyi, Lequeux...).

#### **Particularité du calendrier 2020 – (LW2x- W2x- groupe W4x)**

- Stage de préparation physique fin novembre (pas de bateau) au Portugal.
  - o L'automne en France est très profitable à la réalisation des km
  - o Faire une rupture à ce moment de l'année permettra de faire du volume (Vélo- ergo – Muscu – Rando) et d'accentuer la préparation physique diversifiée avec notamment la présence d'une préparatrice physique. Les évaluations réalisées en août seront reconduites afin d'orienter à nouveau les rameuses vers des exercices qui combleront leurs déficits ou déséquilibres.
- Stage à la Lumière, à la chaleur et en altitude moyenne en janvier et février
  - o Voir document joint élaboré par Hugo Maciejewski
  - o Pas de décalage horaire avec la RSA,
  - o Base d'entraînement connue
  - o Bienfaits déjà testés en 2015 et 2016 par les hommes et les femmes
- CFBC en skiff pour toutes, sans réels impacts sur la sélection des groupes Elite
  - o L'esprit collectif du W4x est une des clefs de la réussite du projet et le timing avec une sélection individuelle est trop court.
  - o Sélectionner les meilleurs W2x pour la composition du W4x est une réelle nouveauté.
- Stage terminal du W4x à partir du 8 avril.
  - o Notre arme la plus efficace est bien cette phase terminale de préparation
  - o La Coupe du Monde de Varèse clôturera ce stage (idem qu'un parcours handicap)
  - o Ce groupe va bénéficier de séance team building pour accroître la solidarité et le partage d'une vision commune.

## Stage d'entraînement hivernal en Afrique du sud

### Intérêts pour la performance

---

Conditions climatiques à Paris et Pretoria en janvier 2019 :

	Paris	Pretoria
Température	4,7 °C	22,9 °C
Ensoleillement	32 h	270 h
Altitude	78 m	1339 m

#### Froid

La répétition d'entraînement prolongé par temps froid est connue pour fragiliser les muqueuses des voies aériennes entraînant de possibles pathologies respiratoires (toux, bronchite aiguë).

D'une manière générale, l'exposition au froid associé à une exposition insuffisante à la lumière fragilise l'ensemble du système immunitaire et ouvre la porte à la survenue d'infections et, in fine, à un risque accru de blessures.

#### Luminosité

La lumière naturelle du soleil est un très puissant régulateur des fonctions biologiques (sommeil, motivation, appétit, etc.).

Une journée ensoleillée à Paris en janvier correspond à 2500 lux contre 10 000 lux à Pretoria. Cette diminution du temps d'exposition à la lumière naturelle entraîne toute une série de dérèglements biologiques :

- Qualité du sommeil perturbé (diminution de la production de mélatonine),
- Perte de motivation, augmentation du stress, état de dépression (diminution de la production de sérotonine) qui peuvent amener à de mauvaises orientations alimentaires (grignotage, aliments gras, etc. incompatibles avec le haut niveau).

#### Altitude

L'altitude de Pretoria (1339 m) permet de profiter des premiers effets de l'entraînement en altitude (adaptation accrue des mécanismes d'oxygénation par hypoxie).

Une telle altitude ne nécessite aucune modification des intensités d'entraînement (B1, B2, etc.) et des stratégies nutritionnelles.

À cette altitude modérée, il n'y a aucune complication physiologique liée au mal aigu des montagnes.

#### Conclusion

Les conditions climatiques rencontrées à Pretoria en janvier apportent de véritables bienfaits physiologiques sur la qualité des entraînements et, in fine, sur les performances futures.

C'est pour ces raisons que la plupart des sportifs de haut niveau français et étrangers (quelle que soit la spécialité) incluent des stages de plusieurs semaines au soleil pendant la période hivernale.