



L'après confinement : Une reprise progressive et vigilante sur l'eau ...



Le mot des coachs

Manu : « Je trouve qu'on a très bien géré la période de confinement avec toutes les catégories compétitions. Les rameurs ont très bien bossé ! Heureusement, beaucoup avaient un ergo à leur disposition. Le moral des troupes m'a semblé plutôt bon et les coaches ont très bien joué leur rôle auprès de leurs catégories respectives. J'étais en relation quasi quotidienne avec eux pour valider des programmes d'entraînements variés et originaux. Les jeunes ont été aussi très réceptifs et ont bien joué le jeu, malgré des hauts et des bas ! Cela nous a permis de réfléchir à des stratégies/mises en place de séances pour l'avenir.. Nous en reparlerons. Au-delà des réflexions humaines et philosophiques qu'on peut avoir sur la situation, sur le terrain, cela nous a permis de nous projeter sur des modèles d'entraînement différents, en intégrant de nouvelles idées trouvées lors du confinement. On a vu fleurir beaucoup de programmes adaptés très sympathiques et assez ludiques. A nous d'en profiter !!

On croise les doigts en espérant que les échéances annoncées seront validées, pour animer notre été. Et dans l'éventualité d'une situation sanitaire qui s'améliore, j'espère qu'on pourra accueillir et proposer différentes animations au club durant l'été. »

Polo : « J'attends avec impatience de pouvoir reprendre le travail et enfin sortir de chez moi ! J'ai hâte de revoir les membres du club. Heureusement, nous étions en contact avec tous les coaches une à plusieurs fois par semaine ; cela permettait de maintenir un lien et d'échanger nos idées pour les entraînements maison. Pour la reprise, j'espère que l'organisation que nous avons proposée se déroulera bien. J'ai fait du sport à la maison pendant le confinement, mais rien de tel que notre belle Garonne ! »



Le mot de Xavier Smith

«En espérant rapidement une réouverture complète» ...

C'est une petite reprise après ces 8 semaines d'interruption, mais c'est quand même une reprise des sorties sur l'eau ! Pour commencer, seul l'entraînement en skiff est possible, et limité à 9 bateaux sur le même créneau.

La FFA vient en effet de publier le protocole national de déconfinement qui est applicable pour la période allant du 11 Mai jusqu'au 2 Juin. De notre côté, nous avons préparé un petit guide qui suit les directives de ce protocole, mais qui précise également le déroulement des entraînements qui reprennent au club.

Ce guide doit être suivi strictement par tous ; Il pourra évoluer en fonction des comportements observés.

Je compte sur la discipline et la vigilance de chacun pour que cette reprise de l'activité soit une réussite... en espérant rapidement une réouverture complète du club.





Bossé.. bossé comme jamais !

J14 : Mathlide, Chloé et Loïc ont proposé aux jeunes des séances de renforcement musculaire en visio-conférence ! Ils sont aussi restés régulièrement en contact au téléphone avec eux (au moins 1 fois par semaine), et leur ont proposé un programme d'entraînement différent chaque semaine !

J16 : Fred et Polo ont entretenu le contact avec les rameurs via un outil de messagerie instantané bien connu (!) et les ont ainsi appelés chaque semaine. Un programme d'entraînement hebdomadaire était également proposé aux rameurs.

J18 : Hervé était aussi en contact régulier avec les rameurs et leur a proposé un programme tous les 3 jours, en reprenant le programme fédéral avec les conseils de Manu.

Séniors : Idem pour Christian qui a proposé un programme d'entraînement original avec l'accord de Manu. Avec le même outil de messagerie instantanée, il a aussi animé le groupe très régulièrement avec des challenges sympas !

Masters et Loisirs : Ils sont restés autonomes et mais très actifs dans leurs groupes de discussion respectifs.

TÉMOIGNAGES ...

AVIRON
TOULOUSAIN



Julie et Caroline Lagarde :

« Malgré le confinement, nous avons continué à nous entraîner à un rythme similaire à celui que nous avons habituellement, grâce au matériel qui nous a été prêté par le club et le pôle (ergo, barres de muscu) ainsi qu'aux programmes variés préparés par nos entraîneurs. Il a été assez difficile de rester motivé durant ces longues semaines, mais le fait d'être deux nous a permis de garder une émulation. L'espoir du report des différents championnats nous permet de garder des objectifs clairs et à court terme pour nous motiver et rester en forme. Puisque l'objectif principal est de garder une bonne condition physique et non pas de progresser, nous avons pu varier les entraînements de façon plus « ludique » et sous forme de challenge notamment avec les collectifs nationaux. Nous avons quand même hâte de nous retrouver tous sur l'eau pour de nouvelles aventures! ».

Quentin et Thibault Colard :

« De notre côté, le point positif, c'est que ce confinement nous laisse plus de temps pour augmenter la capacité à engranger du volume d'entraînement. Pas de compétition au planning, donc pas de prises de tête pour articuler les diverses préparations liées aux échéances du calendrier fédéral habituel. La voie est donc, en théorie, libre pour « border » sur l'ergo ou sur le vélo...en théorie.

Effectivement, l'aspect négatif de la chose, c'est que sans planning, et sur terre, ce n'est pas forcément évident de garder la motivation pour continuer l'entraînement au quotidien. Les jours se ressemblent, et le bruit de la roue de l'ergo a du mal à rivaliser avec celui du bateau qui glisse sur l'eau...

Pour résumer, on peut dire que la situation actuelle sur le plan sportif est une belle illustration du concept du verre à moitié plein ou à moitié vide. On peut en faire une opportunité comme une échappatoire, ou une occasion d'aller vers d'autres aspirations. »

Chacun rajoute personnellement :

Quentin : « Pour ma part, j'ai commencé par faire un break d'une quinzaine de jours. Et j'ai repris petit à petit en essayant de varier autant que possible les types d'entraînement. »

Thibault : « Peut-être que le report des jeux permet d'avoir un peu plus de temps pour la préparation du double poids léger et de continuer le travail commencé l'an dernier. Le temps en plus permet aussi d'imaginer d'autres éventuels appairages pour la constitution du double. »



Les conditions de reprises : discipline, vigilance, progressif !

Réuni vendredi 8 mai, le comité directeur du club a validé la réouverture du club après avoir pris connaissance du plan de déconfinement national de la fédération, et écouté la présentation d'Emmanuel sur l'encadrement et le planning progressivement mis en place au club.

En fonction des comportements observés, nous serons amenés éventuellement à affiner les règles et les gestes barrières à appliquer sur site.

Dans un deuxième temps, nous envisageons aussi de passer sur certains créneaux à un départ de bateaux toutes les heures, pour augmenter les possibilités de sortie.

Ce sera certainement le cas certains soirs dans la semaine et le samedi matin.

Pour autant, il faudra rester vigilant et bien suivre les directives mises en place au club ; elles sont nécessaires pour la protection de tous.

À très vite, sur l'eau !