

M Christophe Mattei
Équipe Technique Régionale
Ligue réunionnaise de Surf
2 bis rue des Brisants Centre Nautique
97434 St Gilles les bains La Réunion
Tel/fax : 0262 33 25 20
Web : <http://www.surfingreunion.com>
mail : christophe.mattei@surfingreunion.com



Réunion ETR/ pôle, 19 Novembre 09

RAPPEL:

L'Equipe Technique Régionale assure annuellement la réalisation des actions de détection, de perfectionnement, d'accompagnement des sportifs et de sélection de l'élite ainsi que la gestion technique du pôle espoir.

Son rôle est la mise en oeuvre de la politique régionale décidée par les élus du comité régional, mais elle applique également la politique sportive décidée par la Direction Technique Nationale. Elle sert de lien entre les décideurs et les acteurs.

C'est également un outil de consultation pour les élus pour les prises de décisions.

Après une rencontre (mercredi 19 novembre) entre spécialistes de terrain représentant à la fois le pôle région et l'ETR, (Mathieu Labasse, Vincent Giraud, Alexis Gazzo, Kévin Hoareau, Nicolas Berthé, Christophe Mattei, notre président Robert Boulanger), et l'analyse des besoins à développer après les deux championnats de France, le nombre de licenciés réunionnais, deux indicateurs forts: il a été décidé de s'accorder sur la politique sportive chronologique suivante:

Voici le programme de fin d'année 2009 et de reprise 2010:

Programme 1:

surf camp avec les internationaux pei, le 27 Décembre 2009

Le centre Jacques Teyssier étant fermé à cette période (notre premier choix de surf camp) et nos expatriés repartant vite, nous avons décidé d'officialiser leur rôle de mentors et de spécialistes en leur donnant leur place d'éducateur qui leur revient.

-Nous allons donc suivre le programme suivant:

27 Décembre 2009

RENDEZ VOUS à LA LIGUE DE SURF

(stage ouvert à tous, et cependant , vu son intensité , réservé en priorité aux compétiteurs voulant améliorer leur niveau d'expertise)

7H30	ACCUEIL salle de la ligue
9H	réveil neuro musculaire/énergétique chinoise et suédois pour avoir deux référents à choisir pour son confort personnel (mettre en place des routines d'échauffement)
10H30	SURF DRILLS-tag team (co voiturage sur le spot de trois bassins ou les roches noires selon les conditions les plus propres)
12H /14H	REPAS-repos
15H	renforcement musculaire naturel (poids du corps):salle de la ligue , prévention des blessures (chevilles, genou, épaules)
16 H	free surf et conseils des pros
18H	préparation mentale et relaxation/stretching postural
19H	mahalo aux pros (merci) et un pot de clôture en salle de ligue, ouvert à tous les médaillés et sélectionnés aux championnats de France, présidents de club pour finir l'année dans un esprit de partage (aloha), éducateurs, parents.

Les catégories seront mélangées et les body boarders (exemple :Yohann Florentin) sont vivement attendus pour partager leur expertise.

Ce stage est gratuit, pour le pot de fin d'année, chacun est libre d'apporter sa touche personnelle (gâteau à la courgette exclus)

En remerciement à l'investissement et les conseils de ces pros, une séance spécifique pro sera organisée pour eux Christophe Mattei, selon leur disponibilité.

-séance de musculation en salle ,de 8H à 9H 30 (plyométrie et puissance musculaire)+ psychologie de la performance individualisée en salle de la ligue de 10 à 12H , selon leurs besoins et leur objectifs de saison.

Photos, entretiens officieux et dédicaces l'après midi aux roches noires. Tous surfers bienvenus !!!

Programme 2:

Présentation du programme officiel de l'année 2010 / 2011

-Phase A : base et diagnostic de travail: de FEVRIER 2010 à JUIN 2010

QUOI ?	Où ?	QUAND ?	POUR QUI ?	POURQUOI ?
Renforcement musculaire et condition physique de base	Tropiclub, salle de musculation	Le mercredi de 17h à 18h.avec Willy Bec ., 27 JANVIER FEVRIER 3 / 10 / 17 / 24 MARS 3 /10 /31 AVRIL 7 / 14 /21 / 28 MAI 5 / 12 / 19 / 26 JUIN 3 / 9 (soit 17 H de travail supervisé auxquelles s'ajouteront, pour respecter le Cahier des charges du pôle des séances dans l'eau à dominante physique.	Tous les surfers , bodyboarders, longboarders, espoirs, ondines: contrat moral unique: suivre la progression constante et bien sûr le pôle espoir	Parce que le surf de compétition demande une condition physique imparable et que celle ci se travaille avec régularité. Il s'agit d'une préparation physique spécifique individualisée qui partira d'une évaluation diagnostique. Des hypothèses de travail complémentaires ne nécessitant pas de supervision seront donnés (renforcement abdominal, étirements).
Préparation mentale de base	Salle de réunion de la Ligue de Surf	Samedis de 12H30 à 13 H30 : FEV : 6 / 20 MARS : 6 / 27 AVRIL : 10 / 24 MAI :15 / 29	Tous les surfers , bodyboarders, longboarders, espoirs, ondines: unique contrat moral: suivre la progression constante et bien sûr le pôle espoir	Parce qu'à niveau technique et physique égal, le mental fera la différence entre une victoire et une défaite.
Dynamique de groupe Marche à Mafate (une nuitée)	- beach breaks voisins de la zone (Australie, Afrique du sud, Maurice, Bali)	3 j précédent le départ des surf open		L'objectif est de construire le collectif réunionnais AVANT les grandes échéances et d'intégrer les éducateurs comme personnes relais dans leur vision de l'évolution des surfers.

Phase B :

Affûtage en juin/juillet selon les sélectionnés 2010 au championnat de France .

Ce programme sera construit en fonction des individualités sélectionnées (pédagogie différenciée) et ce programme s'appuiera sur l'idée de surf camps, sans nuitée, avec alternance de surf de compétition, retour vidéo, travail du schéma corporel et enchainements de série en cas de repêchages

(Augmenter le bagage énergétique et résister à la pression mentale)

Christophe Mattei
coordonnateur de l'E.T.R