

LA PLACE DE LA PREPARATION PHYSIQUE ET TECHNIQUE DU KITESURFER EN FREESTYLE

Jeudi 05 mai 2011 / Saint Pierre la Mer

Présentation

En collaboration étroite avec l'EJKC organisateur du championnat d'Europe Jeune de Kitesurf à Saint Pierre la mer (Aude) et avec la FFVL, Le CREPS de Montpellier organise un colloque national sur la place de la préparation physique et de la préparation technique dans l'entraînement du compétiteur en free-style.

Nos objectifs

Ce colloque cherche à faire un état des lieux de ce qui se fait actuellement en termes de préparation physique et technique chez les compétiteurs de free-style en kitesurf.

Associé à une meilleure connaissance de la traumatologie spécifique à cette discipline, l'objectif est de proposer des pistes de préparation à la compétition qui favoriseront la performance tout en limitant les risques de traumatismes.

Concernant la préparation technique, nous nous pencherons notamment sur l'utilisation du trampoline comme moyen d'apprentissage de certaines figures.

Le colloque sera l'occasion d'entendre les points de vue des spécialistes de la préparation physique et de l'entraînement en kitesurf, mais aussi des compétiteurs de haut niveau qui seront invités à faire part de leurs expériences personnelles.

Au programme

15h/

La traumatologie du free-styler

*Inventaire des cas de blessures en freestyle. Descriptions physiques et anatomiques. Dans quelles circonstances se sont elles produites, quelles sont les causes soupçonnées (matériel, échauffement, conditions d'entraînement et de pratique en compétition, etc.)
Analyse des constats.*

15h40/ → **Le rôle de la prépa physique pour la rééducation**

16h20/ → **La place de l'alimentation**

La place de la préparation physique dans l'amélioration des performances en Free-style

16h50/ → **Les facteurs de la performance en freestyle.**

*Analyse des facteurs de la performance en free-style
Le point sur nos connaissances concernant l'analyse biomécanique du kitesurfer en free-style.
Quels groupes musculaires travailler et pour quel type d'effort ?
Exemple de quelques manœuvres classiques (à définir)*

17h30 /

Pause café

17h50 / → **Le rôle de la préparation physique pour prévenir les blessures**

Optimiser la préparation à l'effort et les capacités de récupération.

Préparation physique : du général au spécifique.

Renforcement musculaire du train inférieur : fixation du genou et de la cheville, les appuis.

18h20 / → **Le développement des capacités de gainage, de tonicité et de la vivacité**

Exemples d'exercices renforçant les qualités nécessaires à la performance en free-style.

Exemples avec agrès et sans agrès.

19h10 / → **L'intérêt de la préparation technique à travers l'utilisation du trampoline**

Description des différentes phases d'une figure en kite et des facteurs de sa réussite.

Travail de la coordination et de la prise de repères. L'utilisation du trampoline pour l'apprentissage d'une figure. Les intérêts et les limites de cet outil.

Proposition d'exercices concrets.

20h00 /

Soirée repas

Les intervenants

- ★ Alain Carmand / Kiné du MAHB et des sportifs des pôles France sur le CREPS de Montpellier. Société PREPAR
- ★ Eric Wyss / coordonnateur des groupes France de kitesurf
- ★ François de la Motte / Médecin du groupe France freestyle
- ★ Olivier Maurelli / préparateur physique du Montpellier Agglomération Hand Ball et sur la coupe de l'Amérique. Société PREPAR
- ★ Nicolas Janel / professeur au CREPS de Montpellier.
- ★ Maryse Thiébaud / Société PREPAR
- ★ Nicolas Moret / Entraîneur de trampoline. Société Pit air Pan

Participation de compétiteurs

- ★ Sébastien GARA / Champion du monde KPWT, plusieurs fois champion de France
- ★ Florian Daubos / vice champion de France de Freestyle 2008, 3° à la coupe du monde KPWT 2007, champion du monde junior 2006 et 2007.
- ★ Céline Rodenas / championne de France 2008, plusieurs podiums sur la coupe du monde KPWT, 5° place en PKRA.
- ★ Valentin Garat /

Les actes du colloque

Nous prévoyons des actes vidéo de l'ensemble des interventions. Ces actes seront consultables sur le site de notre partenaire STADEO.TV à www.stadeo.tv

Inscriptions

Inscription gratuite, + 15€ pour le repas.