

Guide de fonctionnement C.E.D 35



2022 - 2023

A destination des parents
et sportif(ve)s intégrant le Centre
d'Entrainement Départemental 35

PRÉSENTATION DU CED 35 CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DÉPARTEMENTAL

LA STRUCTURE CED

Le CED d'Ille-et-Vilaine

Structure déconcentrée de la Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie, gérée par le CDCK35 (Comité Départemental de Canoë-Kayak d'Ille-et-Vilaine).

Son objectif

Accompagner les sportif(ve)s vers la compétition de haut niveau et l'accession au Pôle Espoir et liste Espoir.

Sa mission

Assurer la formation et l'éducation des athlètes dans les meilleures conditions.

Concilier le projet sportif et scolaire pour atteindre l'excellence dans les deux domaines

- en proposant un entraînement régulier avec un encadrement diplômé,
- en collaborant à la formation scolaire,

L'accès au CED

- Du lundi au vendredi : séances encadrées et le week-end : possibilité de séances libres.
- En libre accès pour les sportif(ve)s et cadres.
- Les athlètes sont libres d'y venir lorsqu'ils le souhaitent et dans le respect du règlement intérieur (être au moins deux sportifs).
- La réinscription au CED est réévaluée chaque année en fonction de leur investissement (sportif, scolaire, motivation..).

Année scolaire et vacances

Le CED ouvre dès le début de l'année scolaire. Pendant les vacances scolaires, des stages tous niveaux de structure sont privilégiés (stage club, ligue, interrégion...) ainsi que le retour en clubs.

COTISATION CED

Coût d'inscription

Le coût d'inscription au CED est de 450€. Il s'agit d'une cotisation annuelle. La facture est envoyée au club courant octobre.

Une aide financière de 50€ est attribuée par le CDCK35 aux jeunes licenciés dans un club d'Ille-et-Vilaine.

Ce montant n'englobe pas la participation des actions et stages qui eux sont à prévoir tout au long de l'année.

Aides financières

Se rapprocher de votre club, mairie, Conseil Régional, et Département .

L'ÉQUIPE DU CED 35



Sébastien CHAPLAIS - Responsable CED

☐ 02.99.62.18.41 / ☐ 06.38.10.10.31
☐ sebastien.chaplais@wanadoo.fr

L'ENCADREMENT



Jean-Yves PRIGENT - Entraîneur CED

☐ 06.03.13.67.59
☐ jyprigent@gmail.com



Gaëlle REGNIER - Entraîneur CED

Responsable Technique
☐ 06.31.86.99.23
☐ canoe35@orange.fr



Vladimir BASILE Entraîneur CED

☐ 07.70.00.50.91
☐ basilevladimir@gmail.com

LES ENTRAÎNEURS



Slalom

Jean-Yves PRIGENT
Sébastien CHAPLAIS



Course en ligne

Gaëlle REGNIER



PPG

Vladimir BASILE



LES COORDONNÉES DU CED

CDCK 35

Maison des sports
13 B, Avenue de Cucillé
35065 RENNES CADEX

Sébastien CHAPLAIS

02.99.62.18.41 / 06.38.10.10.31
☐ sebastien.chaplais@wanadoo.fr

LES ENTRAÎNEMENTS

LES LIEUX D'ENTRAÎNEMENTS



Entraînement Musculation / PPG

Salle de Musculation Plaine de Baud

Base Nautique
Plaine de Baud
35, Rue Jean-Marie Huchet
35000 RENNES

En extérieur, depuis le site du CED
Plaine de Baud, chemin de halage

Entraînement Bateau

Au bassin d'eaux vives artificiel et plan
d'eau balisé de Cesson Sévigné (**attention**
fermeture mars 2022/ 1^{er} trimestre 2023)
Base de Loisirs sport nature Rue de Paris
35510 CESSON SEVIGNE

Sur le plan d'eau de la base nautique de
Rennes plaine de Baud

Sur le bassin de slalom de Servon / Vilaine

Sur des bassins et plans d'eau en France
(Lannion, Vitré...)



Autres activités

Accès stade d'athlétisme

LES ENTRAÎNEMENTS ET ACTIONS

LES PLANNINGS D'ENTRAÎNEMENTS

Les plannings sont soumis à modification tout au long de l'année en fonction des actions prévues, des périodes de vacances scolaires, de la scolarité, des disciplines sportives, des contraintes des sportif(ve)s...

Le CED ne se substitue pas au club. Il est indispensable de garder le lien avec le club. Le programme d'entraînement envoyé chaque semaine ne comprend pas les week-ends où chaque athlète revient dans son club pour s'entraîner et/ou encadrer et transmettre sa motivation, son expérience auprès des jeunes.

Le CED n'assure pas les inscriptions aux compétitions et les déplacements sur les courses.

Le planning ci-dessous reste donc un planning «type».

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07h00		SEV		SEV	
07h30		07h-08h		07h-08h	
08h00-12h00					
12h30	Bateau				PPG
13h00	SEV plat 12H-13H				12h -13h
13h30			SEV 13h-14h		
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00			PPG 14h30-15h30		
16h30					
17h00					
17h30		Section sportive (eau vive- eau calme)			
18h00		17h-19h			
18h30	Renforcement musculaire 17h30-19h				
19h00			Bateau (eau calme) 16h-18h	Renforcement musculaire 17h15- 18h45	Bateau (SEV) 17h-18h
19h30					
20h00					

SCOLARITÉ

SCOLARITÉ

Coordonnées des lycées/collège accueillant les athlètes

Lycée Public Sévigné
2, Rue de la Chalotais 35510 CESSON SEVIGNE
☐ 02.99.83.52.52

Lycée privé Frédéric OZANAM
2, Rue de la Chalotais 35510 CESSON SEVIGNE
☐ 02.99.83.97.40

Collège Bourchevreuil
1 Boulevard des Métairies 35510 CESSON SEVIGNE
☐ 02.23.45.00.45



Lien CED - Lycées – Collège

- Présence du responsable du CED aux Conseils de classe : le retour sera effectué directement auprès du sportif.
- En cas exceptionnel de modification de planning d'entraînement lié au planning scolaire, la personne à contacter est le responsable du CED.
- En cas d'absence programmée (exemple: compétition, stage...), ce sont aux parents de rédiger une demande d'autorisation d'absence à transmettre au lycée, au «relais sport» et à l'internat.
- Au lycée Sévigné, les sportifs sont inscrits au sein de la SES, Section d'Excellence Sportive du lycée. Cette section est intégrée au sein du CED. La structure «Relais Sport» du Lycée est à la disposition des athlètes qui souhaitent travailler leurs cours et même bénéficier d'un soutien scolaire. ☐ relais.sport@ac-rennes.fr
- L'inscription au CED ne dispense pas les sportifs d'inscription auprès du lycée souhaité. Les démarches concernant la scolarité sont à effectuer directement auprès du lycée.

HEBERGEMENT

HÉBERGEMENT

Coordonnées des internats

Internat au Lycée Public SEVIGNE

☐ 02.99.83.79.22

Internat au Lycée Privé OZANAM

☐ 02.99.83.63.47 ☐ internat@ozanam.bzh



Lien CED - Internats



- En cas de retard ou absence: la famille doit prévenir le lycée, le «relais sport» et l'internat au plus vite,
- En cas de problème lié à l'internat (ex: problème lié à l'organisation des repas, de l'internat...) : contacter aussi bien les chefs d'établissements que le responsable du CED.
- **Important ! Si des difficultés adviennent, informez au plus vite le lycée/collège et le CED afin d'y remédier au plus vite. N'attendez-pas que le problème persiste et même s'amplifie.**

ASSURANCE / LE SUIVI MÉDICAL

ASSURANCE

- Votre équipement sportif (bateau, pagaies...) doit être assuré par votre assurance.
- En cas de détériorations, de bris, de casse, de vol, etc... dans le CED ou lors des différentes actions et avec non mise en cause d'un tiers, il s'agit de vous adresser à votre propre assurance.

LE SUIVI MÉDICAL

- Le service Médecine des Sports de Pontchaillou assure la Surveillance Médicale Règlementaire (SMR) qui est prise en charge financièrement par le CRBCK (Comité Régional Bretagne de Canoë-Kayak) pour les sportifs en liste «Espoir».
- Lors de ces rendez-vous à l'hôpital, l'athlète doit se présenter muni du document d'autorisation du CED stipulant les données nécessaires au CHU. Pour récupérer ledit document, contacter Sébastien CHAPLAIS qui vous le transmettra.



LE STAFF MÉDICAL

Cardiologie et médecin régional fédéral

- Professeur François CARRE au CHU Pontchaillou

Médecins généralistes avec capacité en Médecine du Sport

- suivi traumatologie à la Clinique La Sagesse et CHU Pontchaillou
Pour prise de rendez-vous : ☐ 02.99.85.75.40
- Dr Varescon GAULT: suivi hors traumatologie au cabinet médical à Cesson Sévigné
Pour prise de rendez-vous : ☐ 02.99.85.03.75

CHOSSES A PRÉVOIR ET CONSIGNES

LES CHOSSES A PRÉVOIR

Dès la rentrée, merci de prendre en compte les éléments ci-dessous :

- Obligation de posséder un **vélo** en état de fonctionnement : freins et lumières compris.
- Marquer **TOUT** son matériel au feutre indélébile avec visibilité (ou étiquette) : VELO – BATEAUX – PAGAIES - HOUSSES et tout le matériel de pratique sportive générale et spécifique.



A prévoir

- un **casque** pour les déplacements à vélo
- un **gilet jaune fluo** pour le soir et la nuit
- un **cadenas** pour le vélo, plusieurs pour les casiers (lycée, internat)
- une **gourde** à son nom
- une **montre** à tous les entraînements
- une **serviette** pour usage dans les différentes salles de musculation = obligatoire
- des **chaussures propres** pour salle de musculation
- un **grand sac à dos étanche** pour le transport des affaires de bateaux qui ne peuvent restés sur place



LES CONSIGNES

Sur la route

- Mettre un **casque** pour tout déplacement à vélo
- Entretienir son **vélo**
- Respecter le **code de la route**



Sur l'eau

- prendre connaissance des caractéristiques de navigation du plan d'eau de la Plaine de Baud et en amont de la route de Paris.
- respecter** au stade d'eau vive l'arrêté du 04 mai 1995 pour toutes les séances c'est à dire avoir un **équipement complet** (casque et gilet) aux **normes en eau vive** et avec des **chaussures fermées**.
- en cas de séances supplémentaires, **ne pas s'entraîner seul(e)**, au moins 2 athlètes.
- CEL : pour les mineurs naviguant isolés entre le 1er novembre et le 1er avril, prévoir un **gilet** mais aussi pour toutes séances en conditions difficiles (sortie mer, entraînement nuit...) et sur toute demande du cadre.
- Pour les eaux vives : le **port du gilet** est **obligatoire** sur l'eau calme et sur l'eau vive.
- respecter les consignes de navigation des cadres**.

LES RÈGLES DE VIE ET SAVOIR-ÊTRE

LES RÈGLES DE VIE

- Attacher vos vélos au lycée et sur les lieux d'entraînement, éviter de les laisser tout le week-end.
- Utiliser les douches et vestiaires collectifs au Stade d'Eau Vive de Cesson uniquement sur les créneaux réservés, pas le mercredi.
- Après l'entraînement, ne laisser aucune affaire dans le vestiaire - ou alors les confier au cadre ou les mettre dans les casiers fermés prévus pour cela
Interdiction de monter au grenier de la salle de musculation Plaine de Baud
- Important : en cas de manquement à ces règles de vie, l'équipe encadrante pourra décider d'exclure temporairement ou définitivement l'athlète concerné(e).

LE SAVOIR-ÊTRE

LE RESPECT, la bonne attitude pour un mieux vivre ensemble

- auprès du personnel du lycée/ collège
- auprès du personnel de l'internat
- auprès de l'équipe du CLE
- auprès du personnel du Stade d'Eaux Vives
- auprès de vos camarades kayakistes
- envers vous-même



PRENDRE SOIN DU MATÉRIEL / ÉQUIPEMENT

- du vôtre
- du matériel collectif
- ranger le matériel derrière soi

Important : en cas de non-respect envers qui que ce soit ou du matériel, l'équipe encadrante pourra décider d'exclure temporairement ou définitivement l'athlète concerné(e).

NOS VALEURS

- Respecter l'environnement
- Partager le plaisir de naviguer
- Être fort de nos différences