

ASSEMBLEE GENERALE 2020

Canoë Kayak du Pays Sedanais

07 février 2021

Visio conférence



**“ La qualité d’un homme se calcule à sa démesure ;
tentez, essayer, échouez même, ce sera votre réussite.”**

Jacques Brel

RAPPORT DU PRESIDENT

2021 sera l'année du renouveau.

Les effectifs et les publics ciblés

En 2020, nous avons perdu la moitié de nos adhérents. Mais nous gardons espoir. Toutes nos opérations entrant dans le projet de développement de l'école de pagaie et le sport loisir adulte ont eu une belle réussite. En début d'année l'affluence aux séances de Paddle Fitness et au « kayak piscine » laissait présager une belle saison. Malheureusement nous avons dû arrêter au bout de quelques semaines. Les portes ouvertes à la rentrée de septembre, nous ont permis d'avoir une dizaine de jeunes débutants durant les semaines d'essais. Des adultes commençaient également à fréquenter le créneau sport loisir. Mais là aussi, nous avons dû stopper. Ces actions ont été financées à travers le Projet Sportif Fédéral. (ex CNDP)

L'envie de pratiquer un sport nature est là. On le voit dès que l'on sort en forêt : les marcheurs, les coureurs, les vététistes sont de plus en plus nombreux. A nous d'être présent dès le retour des beaux jours et d'être force de proposition.

La vie du club :

En temps normal, le club fonctionne très bien. Toutes les séances que ce soit la course à pied, le renforcement musculaire adulte, l'école de pagaie, et les pratiques bateau sont bien menées. On peut remercier toutes les personnes qui participent à l'encadrement et à la préparation. Il y a une bonne dynamique et c'est toujours un plaisir de s'y retrouver.

Dans le cadre du Projet Sportif Fédéral, nous avons mis en place un projet « Sport bien-être ». Ce projet consistait à s'appuyer sur nos séances existantes en mettant en place une stratégie de communication axée sur des challenges de types points expérience XP (les amateurs de jeux connaissent) Nous avons pu maintenir ce projet tout au long de l'année en l'adaptant au règlement sanitaire. Nous avons renforcé ce projet en y ajoutant des séances en visio. Près de 120 personnes y ont participé d'une manière plus ou moins assidue. Par contre cela ne s'est pas concrétisé par des licences mais nous avons posé les jalons.

Concernant l'entretien des locaux, nous avons pris conscience que l'hygiène était fondamentale que ce soit pour les vestiaires, les sanitaires et les équipements de musculation. Nous avons opté pour le recours à une entreprise de ménage. Les frais sont partagés avec l'Aviron Sedanais et nous avons décidé de répercuter le coût sur prix des licences.

Cette année peu d'action, toutefois nous avons mis en place une randonnée canoë avec les anciens du club, une randonnée pédestre sur les crêtes de Semoy et plusieurs sorties VTT ont été organisées.

Aussi, avec l'Aviron Sedanais nous avons pris l'habitude de mutualiser les séances jeunes notamment en période hivernale. Je reste persuadé que dans un avenir très proche nous saurons aussi nous rapprocher ou plutôt partager nos séances de renforcement, nos sorties VTT etc... L'union des sports nautiques fera leur force sur le long terme.

Le site

Nous bénéficions d'un site et des équipements très agréables. Toutefois avec les crues annuelles le ponton commence à vieillir. Rien de méchant mais à moyen termes, il faudra agir et peut-être réaliser une révision complète.

Du côté du Roidon, un mouvement de terrain très impressionnant est en cours. Nous avons prévenu la ville et nous lui avons demandé de sécuriser les lieux car ce trou représente un réel danger. Nous trouvons dommageable que ce lieu « Le Roidon » subît une forte érosion. C'est une partie du patrimoine, un endroit remarquable du quai de la Régente qui s'efface...

Nous trouvons dommageable qu'il n'y ait aucun entretien des berges. La base nautique est quasiment invisible depuis le quai de la régente en été.

Il serait également très intéressant que la répartition des compétences soit clarifiée... On se heurte souvent à cette question.

Tourisme et loisir

Contre toute attente nous avons augmenté notre chiffre affaire et notamment la location aux particuliers. Je ne vais pas rentrer dans le détail, le bilan se trouve dans le rapport. Bravo à l'ensemble des bénévoles et bravo à O2sports et Patrimoine d'Ardenne.

Il va de soi que travailler en partenariat avec des entreprises nous permet de générer des fonds propres. Seuls nous serions dans l'incapacité de mener ces activités lucratives.

Personnellement je suis très déçu par l'office de tourisme Sedan/Charleville. Nous sommes adhérents et aucun retour. Nous avons pourtant des retours des offices des Portes du Luxembourg et du Pays de Stenay pour lesquelles nous ne sommes pas adhérents. Par retour j'entends la mise en contact avec des clients potentiels.

Les finances et les investissements

Nos finances sont saines.

Cette année grâce aux collectivités qui nous soutiennent et grâce au travail fourni par nos bénévoles nous avons pu investir sur des gilets, des pagaies, et des bateaux. Ce fut tout d'abord un bateau pour Marion et ensuite des bateaux pour développer la pratique sport loisir des adultes. Nous avons pu également anticiper la troisième échéance du camion

Nos champions

Étienne et Marion. Quelle force mentale ! Alors que les jeux olympiques ont été reportés, que vous avez du vous entraîner seuls sans savoir si les compétitions allaient se dérouler. Vous réussissez une saison formidable sans jamais vous démoraliser. Félicitations !

Marion est une athlète exceptionnelle. Pour sa première année cadette elle participe à des compétitions internationales et obtient de bons résultats, elle est vice-championne de France derrière une cadette deuxième année... Et elle n'a toujours pas été mise à l'honneur par les collectivités ! Ou même félicité.

Et pour finir

Comme je l'avais annoncé, je pense que rester à la tête d'un club trop longtemps n'est pas une bonne chose. Il faut savoir passer la main pour laisser place à des idées nouvelles, pour que des jeunes vivent cette expérience enrichissante.

Mais ne compter pas sur moi pour des adieux, je vais continuer à œuvrer pour le club et aussi profiter de toutes ces activités.

Je remercie toutes les personnes qui m'ont aidé à présider depuis des années, qui ont aussi supporté mes sauts d'humeurs qui étaient surtout le reflet d'une passion.

Nous remercions :

Le Cercle Sportif Sedanais pour son aide logistique
Thomas Lesage notre conseiller technique départemental pour son soutien
Le comité régional et la fédération française des sports de pagaies
Patrimoines en Ardennes et O2sports
Les offices du tourisme, de Bouillons, du Pays de Stenay et Val Dunois, Meuse Tourismes
Les Portes du Luxembourg,
La Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations,
Le Conseil Départemental qui contribue financièrement à notre activité,
Ardenne Métropole pour l'utilisation du centre aquatique,
La ville de Donchery pour les locaux de notre club à Donchery,
La ville de Sedan pour son aide financière et le soutien pour Etienne Hubert

Fradet Fabrice
Président du Canoë Kayak du Pays Sedanais

LE RAPPORT DU SECRETAIRE

FONCTIONNEMENT DES INSTANCES DIRIGEANTES

Le conseil d'administration est constitué de 13 membres.

Ce conseil d'administration s'est réuni 3 fois en 2020 pour la gestion courante du club et 4 fois pour définir des orientations pour l'année 2021.

Le bureau est constitué des : Président, Vice-Président, Trésorier, Trésorier adjoint, Secrétaire et Secrétaire adjoint. Il s'est réuni à 3 reprises, afin de préparer le calendrier 2020, l'animation sportive, les activités estivales et les achats et investissement.

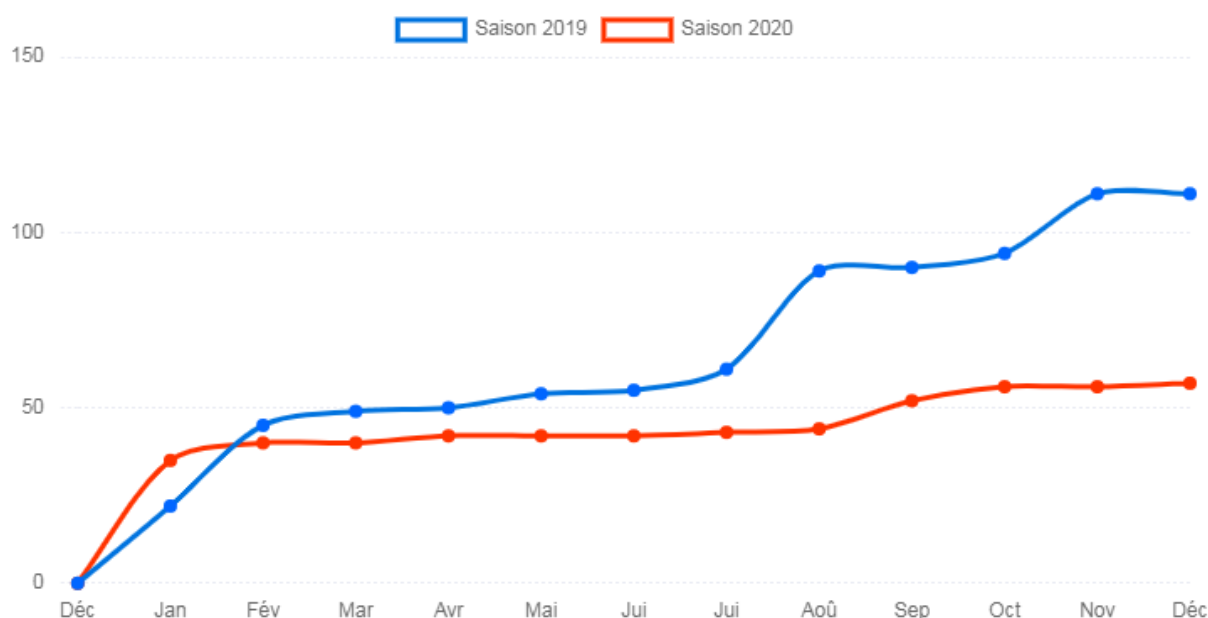
En 2021, le conseil d'administration est entièrement renouvelé comme le prévoient nos statuts.

EFFECTIFS DU CKPS

En 2020, nous avons recensé beaucoup moins d'adhérents qu'en 2019 (57 au lieu de 111).

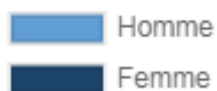
Quelques vétérans et seniors n'ont pas renouvelé mais c'est surtout aux niveaux des jeunes que les renouvellement ont diminué (juniors et cadets).

Nous avons recruté quelques nouveaux jeunes et seniors à partir de septembre. Quelques adultes ont testé le créneau loisir mais la température de la Meuse ne les a pas encouragés à continuer.

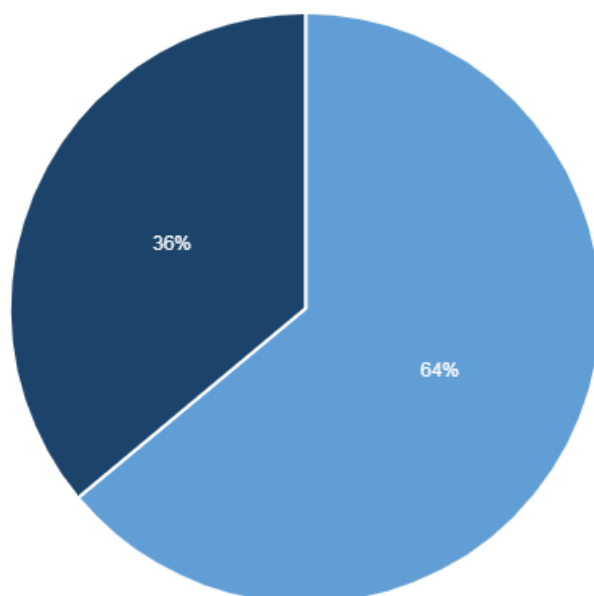


REPARTITION HOMMES/FEMMES

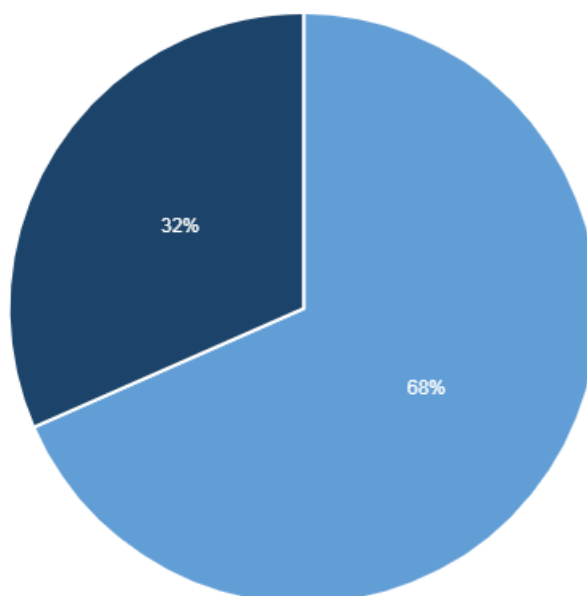
Nous notons une légère baisse du taux de féminines.



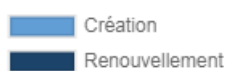
2019



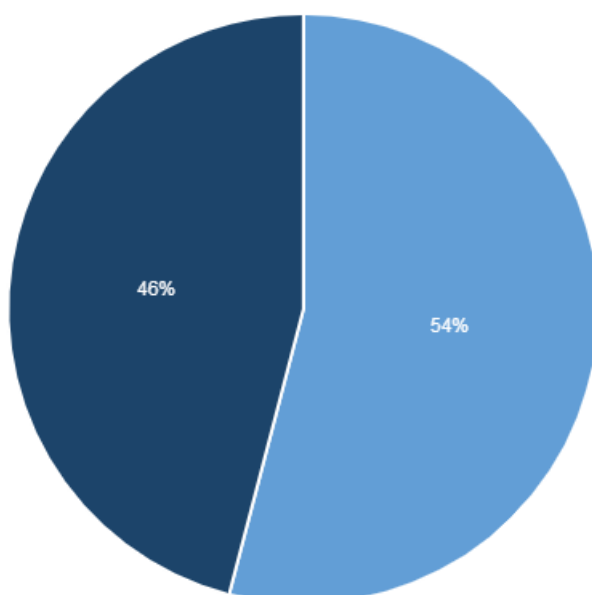
2020

**CREATION / RENOUVELLEMENT**

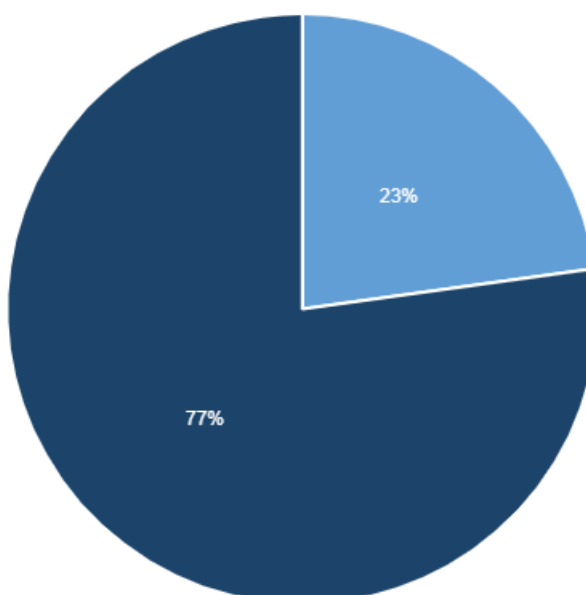
Ce graphique met en évidence notre difficulté à recruter en 2020.



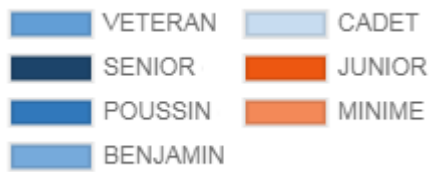
2019



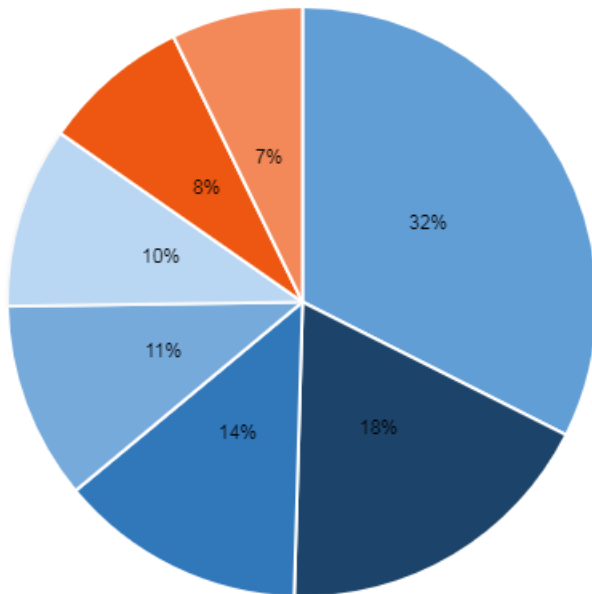
2020



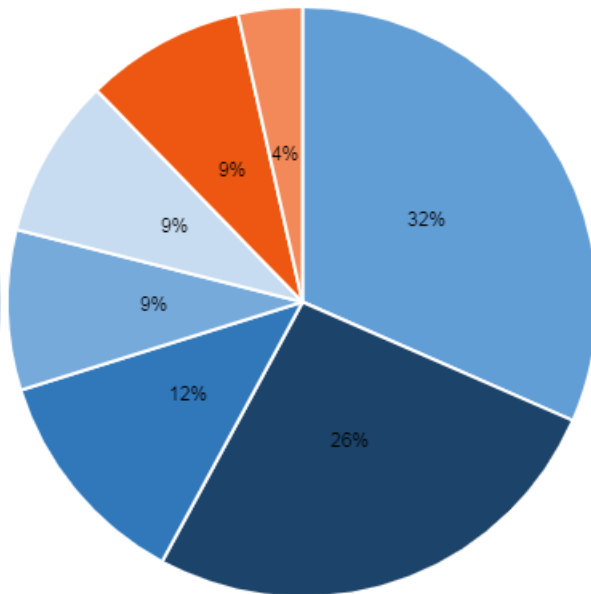
LES CATEGORIES



2019



2020



Ce graphique fait apparaître un léger déséquilibre entre les catégories jeunes et les catégories adultes.

TARIF DES LICENCES

Le conseil d'administration a décidé pour 2021 :

- de reporter l'augmentation de la fédération sur les licences (environ 5€)
- d'ajouter une augmentation d'environ 10€ pour participation aux frais d'entretien du club (prestataire de ménage)

On obtient donc les tarifs suivants : Jeune 97 euros - Adulte 125 euros

Hélène Ruminski

Secrétaire du Canoë Kayak du Pays Sedanais

LA COMPETITION

Les résultats remarquables :

COMPÉTITION DEPARTEMENTALE :

Compétitions annulées

COMPÉTITION RÉGIONALE :

Compétitions annulées

COMPÉTITION NATIONALE :

Les championnats de vitesse et de fond se sont déroulés sur un seul week-end avec un programme très réduit et un mode de sélection laissé à l'appréciation des clubs.

Open de France

Etienne Hubert 3ème sur 200m

Etienne Hubert 3ème sur 400m

Etienne Hubert 1er sur 1 000m

Championnat de France

Marion Ruminski – Vice-Championne de France sur 200 m

Marion Ruminski – Médaille de bronze sur 5 000m

Etienne Hubert – Champion de France sur 1 000m

COMPÉTITION INTERNATIONALE :

International Race du PDC

Marion Ruminski – 1^{ère} sur 100 m

Marion Ruminski – 2^{ème} sur 600 m

Olympic Hopes en Hongrie

8^{ème} de la grande finale (un exploit pour sa 1^{ère} année)

Coupe du Monde en Hongrie

Etienne Hubert – 5^{ème} en K1 1 000m

Etienne Hubert – Médaille d'or en K2 avec Cyrille Carré

Analyse du volet compétition

UNE ANNEE PARTICULIERE MAIS PLEINE D'ENERGIES POSITIVES :

La saison était belle et bien partie sur des chapeaux de roues avec un groupe d'entraînement plus que motivé. Accompagnés par les bénévoles du club, nos sportifs sedanais ont pu découvrir (ou redécouvrir) les rivières des alentours comme la Semoy, la Haute-Lesse, la Chiers. Que ce soit en course en ligne, en descente ou en bateau d'initiation, la « banane » sur les visages restait visible malgré les conditions météorologiques avoisinant parfois les températures négatives.

Soyons honnêtes, certaines sessions d'entraînement se sont parfois transformées en séances de préparation physique générale comme le VTT, la randonnée ou encore des courses d'orientation dans les bois du Bannet.

Même si le groupe d'athlètes nationaux est en légère baisse depuis quelques années, on peut tout de même remarquer que le noyau central se pérennise. La compétition à haut niveau est un fait mais les activités de loisirs ne sont pas à oublier, bien au contraire. D'un point de vue personnel, c'est toujours un plaisir de retrouver des personnes motivées lors de mes passages sur Sedan pour aller crapahuter sur les pentes raides du Pays Sedanais, de retrouver la faune et la flore de nos belles rivières. Je peux vous le garantir, cela fait du bien et ces petites choses font la différence sur les compétitions à haut-niveau.

Comme le maître mot de l'année 2020 était l'adaptabilité, le stage eau-vive en Autriche n'a malheureusement pas pu voir le jour. Ce sera sans doute pour l'année prochaine si les conditions sanitaires le permettent. En attendant, nous allons continuer de nous creuser les méninges pour trouver un maximum de divertissements et d'activités à faire sur notre territoire. Je vous le garantie, nous possédons un véritable terrain de jeux dans les Ardennes.

A nous de jouer...

DU GROUPE D'ENTRAINEMENT AUX BASSINS NATIONAUX :

Notre Fédération Française de Canoë-Kayak a tout de même maintenue un évènement national. Entre deux discours de l'Elysée, ce n'était vraiment pas gagné. Une fenêtre s'est donc ouverte en septembre 2020, il fallait donc en profiter. De ce pas, nos Sedanais se sont regroupés aux championnats de France à Mantes la Jolie pour disputer l'unique compétition nationale de l'année.

Quelques athlètes mais des résultats significatifs et encourageants pour les années à venir. Avec Marion RUMINSI en tête de gondole, le CKPS revient avec deux très belles médailles. Marion devient vice-championne de France sur le K1 200 mètres et 3^{ème} sur le 5000 mètres en cadette 1. Quant à lui, Etienne HUBERT termine à la 7^{ème} place sur le K1 200 mètres. Sur le 5000 mètres, un petit incident au a moins de 800 mètres le fera nager. Quel dommage car il était bien placé.

Comme évoqué ci-dessus, les résultats sont très encourageants tant pour les athlètes en lice pour les futurs olympiades que pour les adhérents du club. La volonté de monter sur les podiums nationaux se fait ressentir, le CKPS n'a pas dit son dernier mot pour les saisons à venir.

Le CKPS devait également se déplacer sur les championnats de France d'océan racing (kayak de mer en longue distance). Pour cette grande première car rappelons-le, les sedanais n'ont pas le pied marin, Gaétan BAJOLET et Etienne HUBERT devaient y participer. Malheureusement, la COVID 19 a contraint les organisateurs du club de Cherbourg d'annuler ces championnats de France.

DES BASSINS NATIONAUX A L'INTERNATIONAL :

Malgré le « peu » de compétitions nationales et internationales, Marion RUMINSKI s'est démarquée sur les devants de la scène nationale et internationale.

Tout d'abord, notre jeune sedanais s'est distinguée en terminant à la 2^{ème} place des Régates internationales de Boulogne-sur-Mer en janvier 2020 et ce, sur toutes les catégories confondues. Même si les leaders de l'équipe de France olympique n'étaient pas présents, il fallait tout de même réussir à monter sur les marches du podium.

C'est élan de détermination et de combativité lui a également permis de rejoindre le groupe France -16 ans pour disputer les *Olympics Hopes* sur le bassin mythique de Szeged (HONGRIE) en septembre 2020. Pour une première, Marion s'est très bien débrouillée. En plus de revenir avec de l'expérience sur le haut-niveau international, notre jeune pagayeuse sedanaise revient avec une très belle 8^{ème} place sur le 500 mètres en monoplace. Il s'est faudra de peu pour rejoindre la finale A sur le 200m. A titre d'information, les *Olympics Hopes* représentent les Jeux Olympiques de la jeunesse. Un grand bravo Marion pour cette performance. La porte du haut-niveau est ouverte, il faut continuer de travailler pour la maintenir accessible et d'être maître de ce destin qui s'ouvre à toi.



En parallèle, Etienne HUBERT se prépare toujours pour les Jeux Olympiques. Evidemment, le décalage d'une année ne facilite pas les choses mais l'adaptabilité permet de poursuivre ses rêves. Cette année, la Fédération Internationale de Canoë-Kayak a organisé une manche de coupe de monde dans ce contexte de crise sanitaire. Celle-ci a eu lieu en Hongrie sur un bassin qu'Etienne connaît très bien ; SZEGED.

Aligné en monoplace sur le 1000 mètres, Etienne termine à la 5^{ème} place juste derrière les « cadors » de la discipline. Mais comme notre Sedanais ne se déplace pas pour une course uniquement, il était inscrit en biplace avec son cher coéquipier Cyrille CARRE sur le 1000 mètres. L'année dernière, ce duo termine à la 3^{ème} place des championnats du monde derrière les Espagnols et les Allemands. Cette année, ces deux « amis/coéquipiers/ collaborateurs/ passionnés/ expérimentés,... » remportent « LA » manche de coupe du monde de l'année devant les Espagnols. Néanmoins, il sera difficile d'évaluer leur niveau par rapport aux champions du monde en titre car les Allemands n'étaient pas présents sur cette compétition.

QUELQUES MOTS D'ETIENNE AU SUJET DES JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO 2021 :

Pour la suite des compétitions internationales, il est aujourd'hui difficile de planifier ces actions en raison de la crise sanitaire. Cependant, la motivation reste au rendez-vous. Il faudra être fort au niveau national pour décrocher à nouveau le quota pour s'envoler au Japon. Vous l'aurez compris, un projet Olympique ne se décide pas du jour au lendemain. De nombreuses heures d'entraînement, de planification, de récupération, de questionnement sont à prendre en compte.

Tous les ans, ces quelques lignes de remerciements apparaissent à la fin de cette partie du compte rendu mais une fois de plus, je tiens à remercier les bénévoles du CKPS, de l'aviron Sedanais, des autres clubs sportifs Sedanais, du CSS, de la ville de Sedan, d'Ardenne Métropole, du Conseil Départemental, du Conseil Régional et de toutes les personnes qui se reconnaîtront dans ce projet. Tout simplement un grand merci !

« Ce qu'on risque révèle ce qu'on vaut »



LES ACTIVITES DU CLUB

LES HORAIRES DE FONCTIONNEMENT : 20 heures de séances encadrées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h00/18h00 Entraînement Plan de séance 	14h00/18h00 Entraînement Plan de séance 	14h00/18h00 Ecole de pagaie Entraînement 	14h00/18h00 Entraînement Plan de séance 	14h00/18h00 Entraînement Plan de séance 	14h00/17h00 Ecole de pagaie Entraînement Loisirs
18h30/20h30 Course à Pied 	18h00/20h00 Musculation 	20h00/22h00 Renforcement musculaire Bazeilles 	18h00/20h00 Musculation 	18h00-20h00 Entraînement Sport collectif Cross fit etc.. 	17h00/19h00 Natation Loisirs Sportif 

ECOLE DE PAGAIE :

En début d'année un groupe de jeunes venait régulièrement s'initier en école de pagaie les mercredis et samedis.

Jusqu'à mars les séances étaient principalement orientées sur des séances de sports collectifs, jeux éducatifs et apprentissage des embarcations. Quand les conditions le permettaient, ils bravaient avec courage le froid, la pluie et même les inondations pour aller pagayer.

En parallèle nous avons commencé un projet jeune afin de permettre à des enfants de découvrir le canoë-kayak de façon progressive et rassurante. En partenariat avec le centre aquatique de Sedan, nous proposons des séances d'initiations dans le petit bassin. Au programme apprentissage des techniques de base en kayak et surtout des jeux. Une réussite puisqu'en moyenne une dizaine d'enfants ravis participaient à ces séances. Malheureusement, ces séances ont été rapidement stoppées suite aux mesures sanitaires.

Fin mai, malgré la mise en place d'un protocole sanitaire strict pour la reprise de nos activités, les enfants sont rapidement revenus naviguer et pratiquer leur activité favorite. Ils ont très rapidement assimilé les nouvelles règles sanitaires et se sont défoulés sur l'eau.

Durant cette période, pas d'axe de progression, pas d'évaluation de niveau, pas de cycle, peu d'apprentissages... Les objectifs et les besoins étaient ailleurs... Se retrouver, échanger, partager, se déconnecter, profiter ! Le sport et particulièrement le canoë-kayak offre cette parenthèse enchantée. Ces séances ont fait énormément de bien aux enfants ainsi qu'aux cadres qui les ont menées.

Durant les vacances d'été nous avons mis en place deux stages à destination des jeunes. Ces stages de découverte et d'apprentissage de l'ensemble de nos embarcations ont réuni au total 18 participants. Encadré par Mathéo, ils ont ainsi pu découvrir toutes les facettes et toute la richesse de notre sport, en canoë, en paddle, kayak de mer, kayak de ligne... Et même en radeau.

À la rentrée dans la continuité de ces stages, nos séances école de pagaie attiraient beaucoup d'enfants avec beaucoup de nouveaux arrivants. Ils étaient entre 8 et 12 le mercredi et plus particulièrement le samedi. Encore une fois cet élan a été stoppé avec la fermeture des clubs.

Lors de la réouverture des activités de plein air début décembre, la reprise a été plus délicate. Les contraintes météorologiques nous ont sans cesse demandé de nous adapter pour pouvoir proposer des séances pleines nature avec un certain confort. Aussi les enfants sont à fleur de peau et psychologiquement marqué par cette période. Cependant, un noyau dur composé de 6 jeunes continue de pratiquer régulièrement.

Le sport et l'ensemble des activités physiques sont des échappatoires. Ils garantissent le bien-être physique et mental. Le canoë-kayak notre passion a cette particularité, cette force de nous détacher du quotidien, de la routine et de ce contexte.

Pousser par nos valeurs, par nos convictions, nous ne baisserons pas les bras... L'école de pagaie restera au centre de notre projet associatif et nous allons continuer à mettre en place de nouvelle action pour les enfants.

- Meuse Ouverte
- Invite un copain
- Stages d'été
- Sorties rivières....

Garder une école de pagaie en 2021 sera un réel défi pour lequel on mettra toutes nos forces.



PADDLE FITNESS :

En début d'année, dès février nous avons mis en place en partenariat avec le centre aquatique de Sedan des séances de Paddle fitness.

Pour une première année, ce fut une franche réussite. Ce créneau qui avait lieu le samedi de 11 h 00 à 12 h 15 rassemblait régulièrement 6 participantes.

Sur des planches amarrées entre 2 lignes d'eaux, nous proposons des séances de fitness, renforcement musculaire. Le côté insolite et original de l'activité plaît et les biens faits sur le corps sont quasiment immédiats.



Dès les premières séances, on sent que les muscles travaillent : en effet le déséquilibre apporté par la planche permet le travail des muscles en profondeur et d'atteindre des muscles rarement sollicités. Cette activité tonifiante présente aussi beaucoup d'avantages de proprioception, elle contribue à entretenir et améliorer l'équilibre.

La fermeture du centre aquatique a marqué l'arrêt de cette activité. Le protocole sanitaire ne nous a pas permis de proposer ces séances en milieu naturel.

En 2021, ce projet pourrait être reconduit.

GROUPE ADULTE SPORT LOISIR

Cette année nous avons remis en place des créneaux dédiés à la pratique « sport loisir ».

Les séances ont lieu le samedi à partir de 14h30 et le jeudi à partir de 18h30. Le contenu s'appuie sur une pratique non compétitive. Avec comme objectifs :

- Se détendre
- Rompre l'isolement
- Progresser sur différentes embarcations
- S'entretenir et se maintenir en forme
- Découvrir le milieu naturel

Ces séances sont bien entendu axées sur les sports de pagaies mais elles peuvent selon les conditions et les envies se transformer en randonnée, en course à pied ou autres activités de sport nature.

Début septembre, ce projet commençait à porter ses fruits. Nous nous préparons pour le retour du printemps.

LES ACTIVITES HEBDOMADAIRES HORS ENTRAINEMENT CANOE KAYAK

Créneau piscine :

Tous les samedis de 17 h 00 à 19 h 00. Ce créneau essentiel pour notre club. Il regroupe nos athlètes, nos jeunes en école de pagaies, les adhérents loisirs. Il permet également de créer le lien avec les parents.

Depuis la modification des horaires, ce créneau a perdu en fréquentation. La transition entre la séance bateau et la piscine est très courte.

Toutefois, nous avons bénéficié d'un bel appui du centre aquatique pour mettre en place le projet Paddle Fitness et des sessions de découverte de la pratique du kayak en piscine.

L'animation, perfectionnement :

Les créneaux du mercredi et samedi sont réservés au perfectionnement. C'est un créneau transitoire vers le groupe compétition. Toutefois les jeunes qui ne souhaitent pas s'orienter vers la compétition y trouvent leurs places et ils y trouvent d'autres vocations comme le kayak loisir, la descente de rivière, l'encadrement...

Renforcement musculaire :

Les adultes du club du CKPS se retrouvent tous les mercredi soir entre 20 h 00 et 22 h 00 pour une séance de renforcement musculaire encadrée par Marc Gizzy.

Ce groupe qui varie entre 6 et 10 personnes, se livre à des exercices physiques et travaille essentiellement l'endurance avec les tapis de course, les rameurs et vélos, le gainage, le renforcement musculaire avec des exercices appropriés et la souplesse avec des étirements. Tout ceci bien sûr avec le sourire et une ambiance très conviviale.

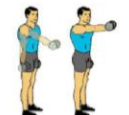
Une séance type

Circuit 12 ateliers – W40s/r20s x 4

1 - Epaule élévation verticale



2 - Epaule élévation latérale



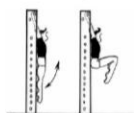
3 - Rowing à plat sur banc



4 - Gainage horizontale



5 - Abdo espalier



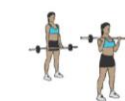
6- Lombaires à plat ventre



7 - Rouler de ballon sur le dos



8 - Biceps barre



9 - Presse inclinée



10 - Petits sauts obstacle



11 - Quadriceps



12 - Vélo



Course à pied

Un créneau fort sympathique, le nombre de personnes est régulier (environ une quinzaine).

Tous les niveaux sont accueillis... les groupes se forment selon leurs allures.

Cette année le groupe n'a pas pu participer aux courses habituelles.



Les créneaux s'organisent ainsi :

	Thème	Lieux
1 ^{er} lundi de chaque mois	VMA	Piste d'athlétisme
2 ^{ème} lundi	Course modérée continue	Parcours original (Bannet, Chapelle, Illy)
3 ^{ème}	Côtes	A varier aux alentours de Sedan Fond de Givonne, Wadelincourt, Donchery,
4 ^{ème}	Fractionné	Sedan et ses alentours

QUELQUES ACTIONS EN 2020

RANDONNEE « LES RETROUVAILLES »

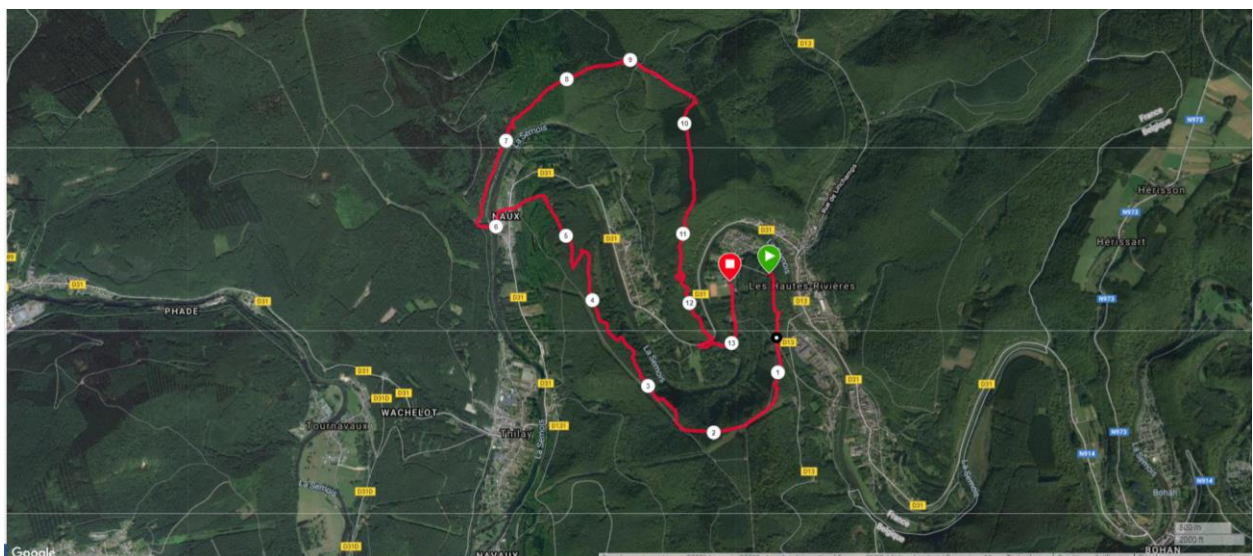
Anaïs s'est chargée d'organiser une randonnée canoë et un barbecue avec les adhérents actuels et aussi les anciens adhérents. Nous avons donc ressorti les classeurs des licences et nous avons contacté les anciens (façon de parler).

Ce fut une réussite : malgré un contexte difficile près de 70 personnes ont participé à la randonnée au départ de Bazeilles.



RANDONNEE PEDESTRE « SUR LES TRACES DE L'AMT »

Eric nous a proposé une randonnée pédestre sur les traces de l'« Ardennes Méga Trail ». Nous étions donc une vingtaine à marcher sur les crêtes de Semoy. Des paysages magnifiques ! Et comme tout bon kayakiste qui se respecte nous nous sommes permis une traversée de la Semoy.



LES XP CHALLENGES ET LES VISIOS

Dans le cadre du projet Sport bien-être (financement PSF), dès le début de l'année, nous avons organisé notre premier challenge sans savoir que ce type d'activité allait se révéler bien utile avec les contraintes sanitaires qui ont suivies.

Le principe s'articule autour de défi à réaliser chez soi, de distance à parcourir en bateau, à pied, en vélo ou autres... Chaque défi réalisé, chaque km parcouru, chaque séance rapporte des points.

Trois challenges de 6 semaines ont été organisés regroupant environ 120 personnes différentes. Au départ réservé aux membres du club, des personnes extérieures ont demandé à participer.

Lors du dernier trimestre nous avons mis en place avec Jérémy des séances de renforcement en visio. Une le mardi et une le samedi, un petit groupe d'adhérent a suivi ces séances avec assiduité. Au-delà de la pratique sportive, le fait de nous retrouver nous a apporter un bien fou.



DEVELOPEMENT TOURISTIQUE

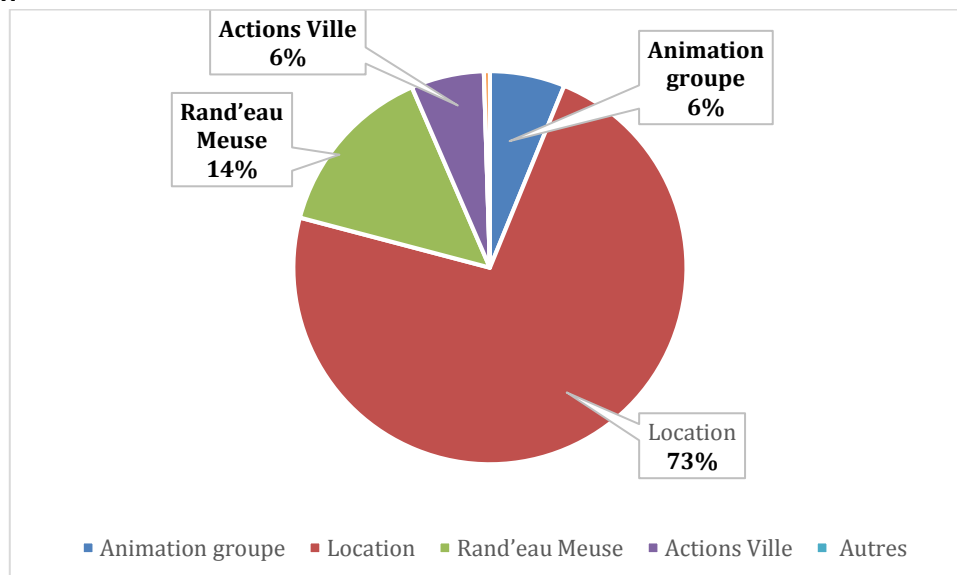


L'activité estivale est réalisée en partenariat avec
« O2sports et Patrimoine d'Ardenne ».

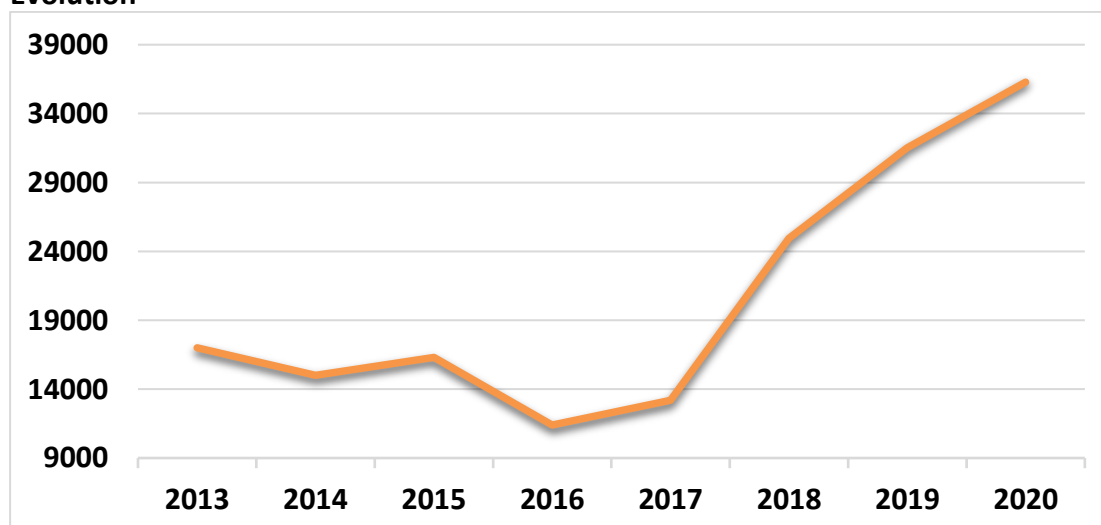


LE CHIFFRE D'AFFAIRES 2020 EST DE 36 283 EUROS

Repartition



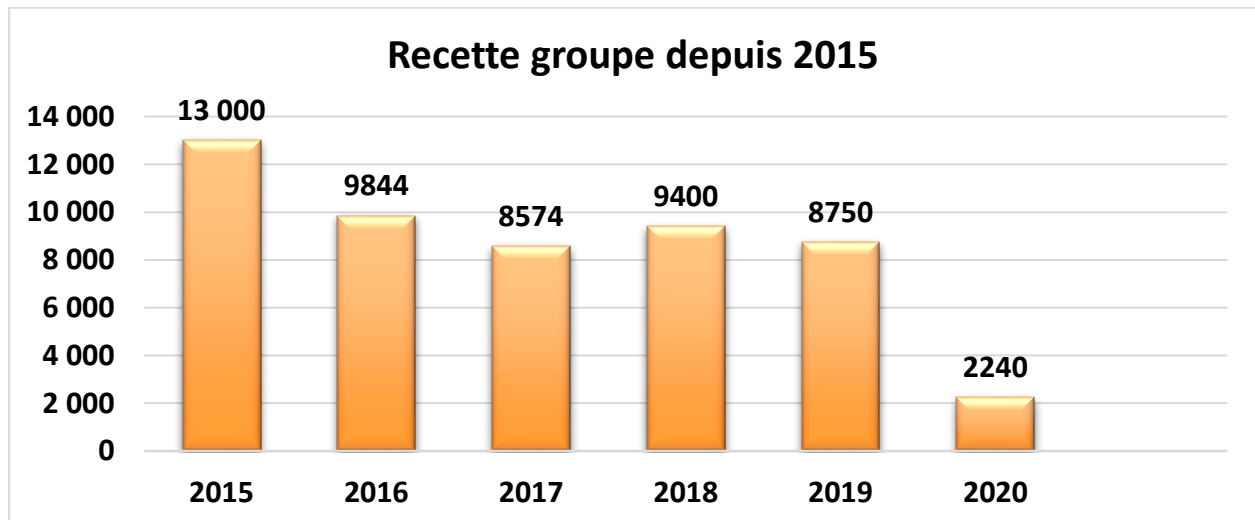
Evolution



PRESTATIONS DE GROUPES

Recette 2020 : 2 240,00 €

- Une baisse de 74 % par rapport à 2019



Contexte :

Nos clients sont essentiellement :

- Des clubs
- Des centres aérés
- Des centres sociaux

La crise sanitaire et les contraintes qui ont suivi expliquent en partie cette baisse brutale. Toutefois nous sommes conscients que depuis quelques années ce secteur est fragile à cause de leurs budgets restreints.

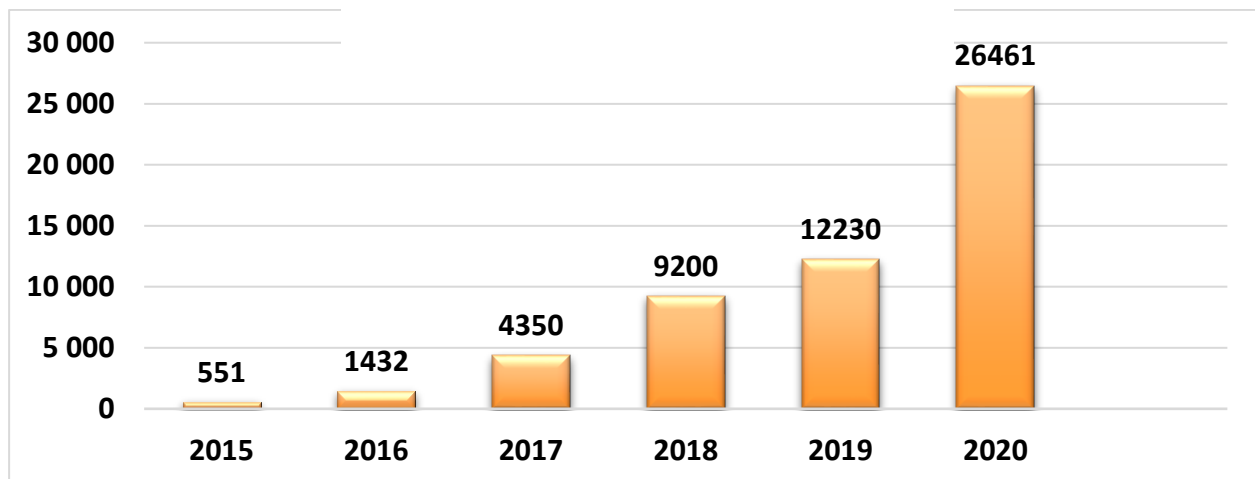


LOCATIONS SÈCHES

Recette 2020 : 26 461,00 €

- Secteur en forte croissance : 216 %
- Une communication plus aboutie et une visibilité en progression.

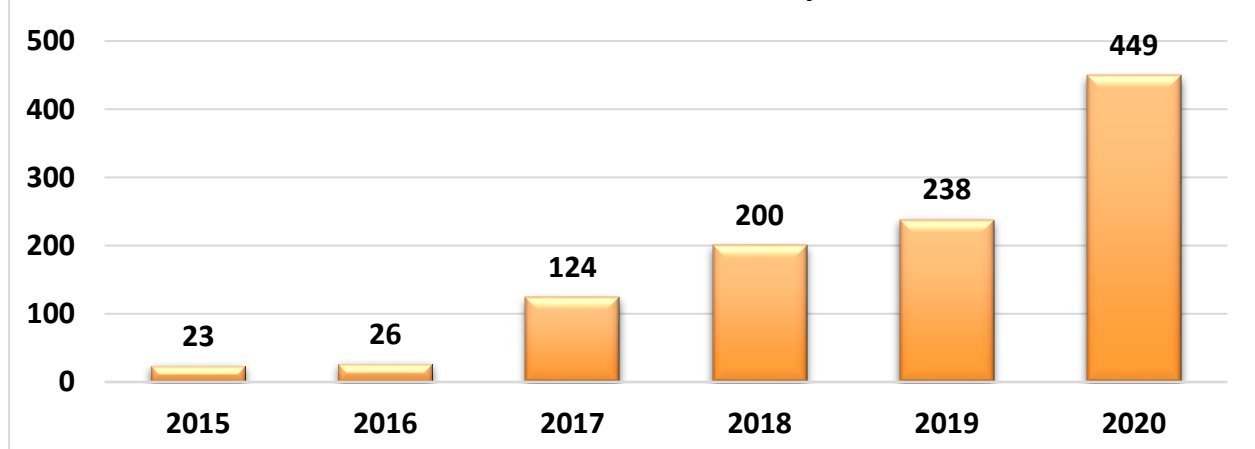
Recette location sèche depuis 2015

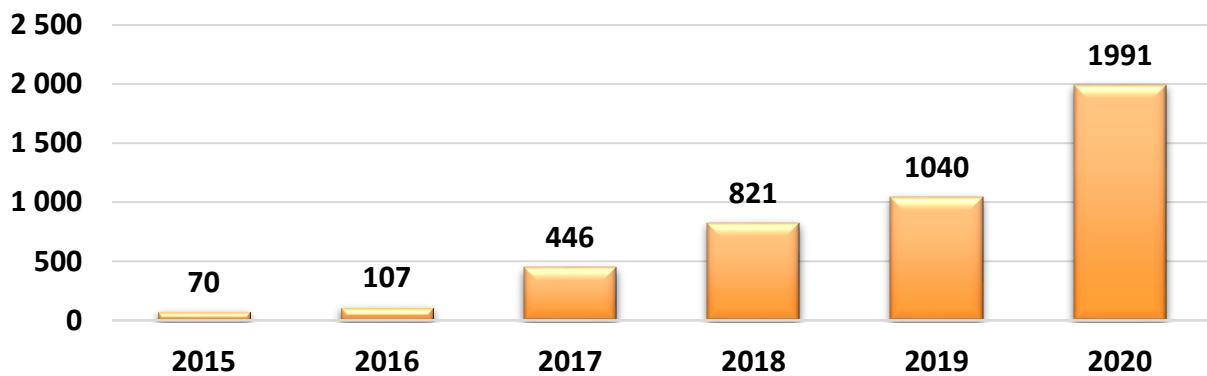


Analyse du secteur :

- 449 contrats de location signés
- 1991 personnes sont venues louer un canoë, un kayak ou un paddle à Sedan en 2020
- Une forte augmentation de la clientèle étrangère
- Une difficulté à toucher le public local.

Evolution nombre de contrat depuis 2015



Evolution nombre de personnes depuis 2015**Les facteurs de réussite ont été :**

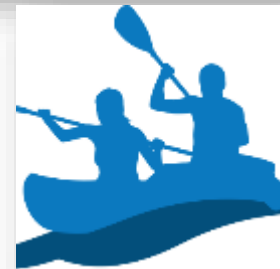
- Une communication plus précise
- La page Facebook « Location de Canoë à Sedan »
- Un site de réservation en ligne
- Simplification de l'offre proposée
- Présence dans la presse
- Des horaires d'ouverture 7/7 de 10 h 00 à 18 h 00
- Un accueil et une visibilité retravaillée
- Un cadre ou un bénévole en permanence à l'accueil des particuliers



Un site de réservation en ligne et un slogan



Une communication axée sur « Location de Canoë à Sedan » et non sur le club.



LES RAND'EAU MEUSE

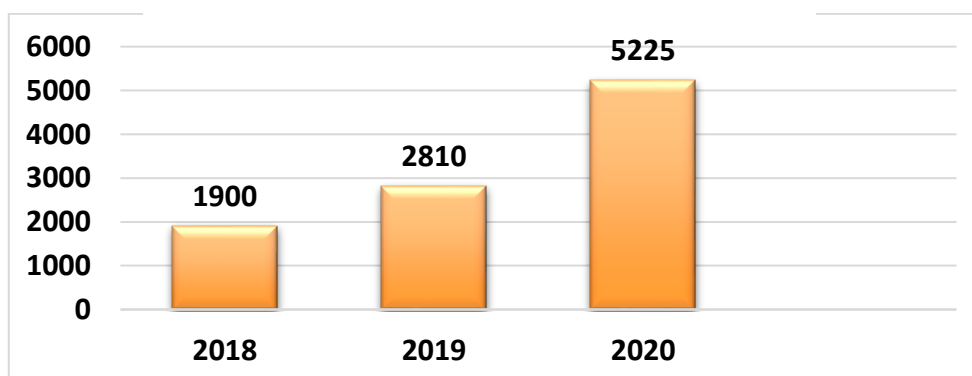
Ce sont des balades commentées en canoë par un guide. Elles permettent de découvrir autrement la Meuse à partir de ses origines, son cours, sa faune, sa flore et les activités humaines qui l'ont marqué au fil du temps.

Un partenariat avec Patrimoines d'Ardennes et un label « Expérience écotourisme »



Recette 2020 : 5 225 € Une croissance de 185%

Recette Rand'eau Meuse depuis 2018



Bilan

- Troisième année de mise en place.
- 233 participants sur l'ensemble des sorties.
- 5 parcours proposés dans les Ardennes.
- Aucune retombée de l'Office du tourisme Sedan/Charleville.
- Météo exceptionnelle.
- Moments conviviaux après chaque sortie permettant des échanges avec les participants.



Pour 2021

- Le partenariat avec Nathalie Piquart (*Patrimoine d'Ardennes*) est reconduit
- Re conduite des actions avec l'OT Pays de Stenay et Val Dunois
- Même périodicité du programme d'action en période pleine avec moins de dates proposées.
- Prestations disponibles sous réservation de groupe.
- Travail de communication avec les hébergeurs
- Un travail plus approfondi sur la communication. (ciblage)
- Maintien du Label « Expérience écotourisme »

LES SUMMER CHALLENGE

Recette 2020 : 2 180,00 € dont 1500€ de subvention ville soit une baisse de 54%

STAGES DECOUVERTE
CANOE KAYAK ET STAND UP PADDLE
L'été au bord de l'eau
à Sedan
40€ la semaine - A partir de 10 ans
 Bon CAF, Chèque vacances
Du lundi 3 au vendredi 7 août
Ou du lundi 10 au vendredi 14 août
de 13h45 à 17h00
RENSEIGNEMENTS : 06 74 55 79 91



Canoe Kayak du Pays Sedanais
 Base Nautique La Moskova - Rue de Mirbritz - Sedan

La nouvelle formule a mobilisé beaucoup moins de personne et de matériel.

Lors du bilan 2019 de l'opération « Anim ton été » que nous menons avec la ville Sedan, il nous a été demandé d'étudier une formule sous forme de stage. Nous avons donc dès le mois de janvier présenté un projet intitulé le « Summer Challenge ». Il s'agissait de mettre en place trois sessions de stage d'une semaine. Le contenu s'articulait autour de la pratique des sports de pagaies. La particularité était de mettre en place un système d'évaluation ludique afin d'y apporter une notion de challenge. Ensuite l'ensemble des participants de chaque session devait se retrouver lors d'une grande finale le deuxième week-end de septembre.

Nous avons été obligés de réadapter ce projet à plusieurs reprises selon l'évolution du contexte réglementaire. Nous donc avons réduit le nombre de place, le nombre de sessions. Ce qui a eu une forte incidence sur le budget et la dynamique que nous voulions apporter.

La communication s'est faite à travers les réseaux sociaux. Dès les premières publications les sessions étaient remplies.

Planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h00 à 12h00	Initiation Kayak Mer	Archery Tag	Course d'orientation Nautique	Initiation kayak de ligne	Biathlon Nautique
14h00 à 16h00	Kayak	Sortie Canoë	Kayak Polo	Radeau	Jeux Canoe Kayak