

Christophe MALCHERE

Prise de témoignage du 23 janvier 2020

Dérushage Daniel Belgrand

- 00 00 00** Générique
- 00 00 40** Présentation de Christophe, entraîneur principal du club-C'est le plus ancien-Né le 13 janvier 1979
Ses parents et grands parents
- 00 03 54** Il fait du foot, du karaté pour arriver à l'aviron à 12 ans, à Fontainebleau
- 00 05 00** Embauché par le club de Fontainebleau en emploi jeune, il se forme à la carrière d'entraîneur.
- 00 05 54** L'aviron un sport complet
- 00 06 54** Il arrive à Corbeil-Essonnes en 2006-Différences existant entre chaque club Fontainebleau et Corbeil
- 00 07 20** A Corbeil, les jeunes et la compétition-Le management-Carte blanche à l'entraîneur
- 00 08 10** Chez un jeune tout se qu'il acquière à l'adolescence, capital qu'il va garder toute sa vie
- 00 08 46** Un champion c'est celui qui en veut toujours plus-Il ne faut pas avoir peur de se faire mal, se dépasser
- 00 11 24** La stratégie
- 00 13 45** Les distances
- 00 14 14** La course en huit, l'importance du barreur
- 00 16 40** Les autres bateaux
- 00 18 12** Les relations humaines, les états d'âme
- 00 19 10** Différences entre garçons et filles
- 00 20 40** La technique du rameur et celle de la rameuse-On fait des analyses vidéo-Réglages du bateau
- 00 25 33** Entraînement hivernal
- 00 26 36** Entraînement hors bateau-Ergomètre
- 00 30 22** Les bassins utilisés pour les courses-Têtes de rivière-Courses en lignes-Courses à piquets-Courses à virage
- 00 32 25** Conditions d'entraînement privilégiées pour ceux de haut niveau-Structures spéciales-
- 00 36 16** Les bateaux-Différentes qualités de matériel-Coques bois, fibre de verre, carbone kevlar-L'alu est abandonné-L'exemple du match Corbeil-Melun avec des bateaux de technique dufférente-Gros investissement pour le club-Il faut prendre soin du matériel-Prix des bateaux
- 00 43 42** Un champion a-t-il toujours le même bateau
- 00 44 34** L'ASCE possède combien de bateaux ?
- 00 46 42** Examens de santé pour les rameurs
- 00 49 55** Perspectives d'avenir-Résultats actuels-Compétition et loisirs
- 00 51 30** Aviron ouvert à tous-Scolaires-Handisports-Jeunes de quartiers-Féminimes-Ce qui fait la singularité de L'ASCE aviron

- 00 55 00** L'avenir-En 2019, 3 titres de champion de France
- 00 56 05** Quand un champion est à l'INSEP risque qu'il soit approché par un autre club
- 00 57 37** Son bilan-Il s'est toujours plu à Corbeil-Bonne ambiance
- 00 59 24** Fin de l'interview et générique
- 01 00 33** FIN