

Affaire suivie par :

Matthieu LESENECHAL
 Pôle espoir CK Caen-Normandie

14120 MONDEVILLE

Tél : 06.28.56.70.77

Mail : mlesenechal@ffck.org

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage CEL Février « Cadet-Junior-Senior »

Titre action : Stage CEL Février

Date : du lundi 13 au vendredi 17 février 2017

Lieu : Pôle Espoir CAEN –NORMANDIE (14) et Beauregard (Hérouville Saint Clair) pour l'hébergement.

Objectifs :

- ✓ Volume bateau
- ✓ Maintien de la PPG avec différents activités
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Séances équipages mixte

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivi en bateau moteur et vélo
- ✓ Retour vidéo
- ✓ Variation des séances PPG

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
LESENECHAL Matthieu (R1)	Entraîneur PEC (Pôle Espoir Caen)
CAUCHOIS Ludovic	Cadre ETR - SPN Vernon
JEGOUX Yannick	Cadre ETR - CCN ROUEN



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	HUET Yseline	J	Créteil - PEC	94
2	GENIESSE Baudouin	J	SPN Vernon - PEC	27
3	MULLER Margaux	J	Epernay - PEC	51
4	BRANCHU Maxime	C	SPN Vernon - PEC	27
5	JEGOUX Elisa	J	CCN Rouen - PEC	76
6	DEY Erwann	C	CC Avranches	50
7	LABBE Briac	J	ASEV Condé/Vire – PEC	50
8	GUILLOU Bastien	J	ASEV Condé/Vire – PEC	50
9	LAMY Anjara	J	ASEV Condé/Vire	50
10	BROWRING Issac	J	USPPEO Putanges	61
11	BETHEMBOS Barbara	J	USPPEO Putanges	61
12	FROMENTIN Charline	C	USPPEO Putanges	61
13	VANNIER Steven	C	USPPEO Putanges	61
14	ARGENTIN Tom	S	SPN Vernon	27
15	CHEVALIER Jean-François	S	SPN Vernon	27
16	ZEDE Gabriel	J	SPN Vernon	27
17	GARNIER Melvyn	C	SPN Vernon	27
18	ROUZE Lucas	C	SPN Vernon	27
19	TESSIER Manon	C	SPN Vernon	27
20	BIAUX Maxence	J	SPN Vernon	27
21	BESNARD Dimitri	J	SPN Vernon	27
22	ROUZE Lou	J	SPN Vernon	27
23	TESSIER Titouan	S	SPN Vernon	27
24	PERRIER Thomas	C	AONES Louviers	27
25	JOUET Titouan	C	AONES Louviers	27
26	JOUET Matisse	C	AONES Louviers	27
27	LELOUTRE Audric	J	CCN Rouen	76
28	DELABOS Jean-Dos	S	CCN Rouen	76

Programme réalisé :

	LUNDI 13/02	MARDI 14/02	MERCREDI 15/02	JEUDI 16/02	VENDREDI 17/02
Petit Déjeuner	RDV Pôle 10h, Réunion/Briefing	7h45 : Pti déj	7h45 : Pti déj	Pti déj 6h30	7h30
1^{ère} Séance	Séance à 10h30, Bateau EB1 K1 avec éducatifs 6 à 8x1000m en 250m/250 (ou 10x4'R=1' en 1'/1') en mono R=Virage	Bateau équipages mixte Séance longue 16kms en K4 Séquences EB1 avec éducatifs	Compétition Chrono Protocole échauffement 2 tps <u>200m R=20'</u> et <u>2000m</u>	Natation 8h/9h Puis Repos ou petite séance EB1/V pour certains	Bateau VMA Sur 8' R=4' mini 1 ^{ère} série en 1'/1' puis 45''/45'' puis 30''/30'' En monoplace
Repas Midi	Déjeuner-Pique nique perso- Installation- <u>sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>	Pique-nique au pôle
2^{ème} Séance	Bateau EB2 14h30 Variations suivant groupes	Bateau Vitesse (G2) Vidéo Ou Muscu FP (G1)	Sport-Co 16h15	Musculation FE (G1) CT Gainage ou 10+10+10+10 Bateau EB1 (G2)	Bateau EB1 Equipages K4/K2 15kms
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	15h30 : Nettoyage pôle puis Goûter/Bilan de stage Fin à 16h
3^{ème} séance	Course d'Orientation 16h45	Analyse Vidéo (G2) Ou Bateau Vitesse (Transfert G1)	REPOS	Bateau EB1 Technique/R (G1) Ou Musculation FE (G2)	
19h30	Diner	Diner	Diner	Diner	
Diner	Etirements	Analyse Vidéo	Etirements	Analyse vidéo	



Résultats tests Bateau :

Prénom-Nom	200m		Prénom-Nom	Virage 1000m	2000m
Bastien Guillou	38"10	1	Baudouin Geniesse	4'03"	8'38"
Clément Annaix	38"90	2	Clément Annaix	4'05"	8'40"
Baudouin Geniesse	39"60	3	Briac Labbe	4'10"	8'54"
Basile Jouet	40"10	4	Bastien Guillou	4'09"	8'59"
Briac Labbe	41"10	5	Maxime Branchu	4'16"	9'05"
Titouan Tessier	39"80	6	Basile Jouet	4'18"	9'13"
Maxime Branchu	41"60	7	Titouan Tessier	4'16"	9'14"
Yseline Huet	46"15	8	Yseline Huet	4'45"	10'01"
Lou Rouze	48"20	9	Maxence Biaux	4'40"	10'01"
Margaux Muller	48"50	10	Matisse Jouet	4'44"	10'05"
Matisse Jouet	45"40	11	Tom Argentin	4'41"	10'06"
Tom Argentin	45"60	12	Issac Bowring	4'42"	10'10"
Issac Bowring	46"20	13	Jean François Chevalier	4'44"	10'12"
Titouan Jouet	47"20	14	Titouan Jouet	4'47"	10'15"
Jean Dominique Delabos (C1)	47"50	15	Margaux Muller	4'50"	10'17"
Dimitri Besnard	43"55	16	Dimitri Besnard	4'41"	10'25"
Anjara Lamy	44"20	17	Anjara Lamy	4'51"	10'25"
Jean François Chevalier	44"60	18	Lou Rouze	4'53"	10'28"
Maxence Biaux	46"30	19	Jean Dominique Delabos (C1)	5'03"	10'50"
Thomas Perrier	49"60	20	Elisa Jegoux	5'02"	10'54"
Audric Leloutre (C1)	49"10	21	Thomas Perrier	5'13"	10'59"
Elisa Jegoux	50"60	22	Gabriel Zede	5'22"	11'24"
Melvyn Garnier	53"45	23	Melvyn Garnier	5'22"	11'32"
Gabriel Zede	53"85	24	Steven Vannier	5'14"	11'45"
Manon Tessier	55"20	25	Manon Tessier	5'34"	12'12"
Steven Vannier	51"90	26	Audric Leloutre (C1)	5'44"	12'15"
Charline Fromentin	59"45	27	Charline Fromentin	5'45"	12'53"
Barbara Bethembos	1'01"05	28	Barbara Bethembos	6'00"	12'53"
Erwann Dey	1'01"60	29	Erwann Dey	5'55"	13'07"
Lucas Rouze (C1)	1'02"00	30	Lucas Rouze (C1)	6'03"	13'19"



Résultat de la Course d'Orientation du lundi après-midi:

	Addition 3 circuits	Classement
Titouan TESSIER Yseline Steven	56'41	1
Briac Margaux Tom	1'01''59	3
Bastien Elisa Dimitri	2 circuits 1'03''40	7
Baudouin Jean-Do Lucas	1'06'26	4
Maxence Manon Matisse	1'04''29	8
Lou Titouan JOUET Audric	1'16''10	6
Maxime Yannick Ludovic	1'01''13	2
Anjara Thomas Melvyn	1'14''50	9
Barbara Charline Gabriel	4 balises sur 9 circuits 2	10



Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Infrastructures/ Bassin sans courant (adapté sur la période notamment cette année)	Qualité des matelas + chaleur de l'hébergement
Changement de lieu pour les « Hauts Normands »	Réveil musculaire CAP – préférence pour gros échauffement au sol avant séance
Programme 5J OK, Chrono milieu de stage (fraicheur encore présente)	Manque légumes chaud
Qualité et quantité de l'alimentation	Pourquoi pas une séance PPG en intérieur autre que musculation (natation, escalade par ex).
Bonnes salle de musculation, vestiaires et séchoir	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes et sieste des athlètes	Ne pas hésiter à solliciter les coachs pour des questions diverses
Infrastructures et lieu nouveau et adapté pour février (reconduit l'an prochain) Le fonctionnement de pension non complète permet aux jeunes de s'investir dans la vie en collectivité (vaisselle, ménage...)	Les trajets même courts entre les lieux d'entraînement et l'hébergement...





Bonne saison sportive à tous !!!