

Affaire suivie par :

Ludovic CAUCHOIS

26 rue du Grévarin

27200 VERNON

Tél : 06.16.49.03.99

Mail : cauchois.ckvernon@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage terminal régional de Course en Ligne à Poses

Date : du mardi 2 au vendredi 5 Juillet 2019

Lieu : Base de Léry Poses en Normandie(27)

Objectifs :

- ✓ Préparation pour les championnats de France de vitesse

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Bassin de Course en Ligne
- ✓ Bateau à moteur
- ✓ Séance spécifique vitesse

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	Référent ETR – Club SPN Vernon
TESSIER Céline	Cadre ETR – Club SPN Vernon



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	GAUTIER Manon	Cadet	ROUEN	76
2	GLEIZES Pierre	Cadet	VERNON	27
3	LAOUINI Hedi	Cadet	VERNON	27
4	LAMERA Léa	Cadet	VERNON	27
5	DURON Ilona	Cadet	VERNON	27
6	ARGENTIN Tom	Junior	VERNON	27
7	GARNIER Melvyn	Junior	VERNON	27
8	DUVAL Aimy	Junior	VERNON	27
9	DUHAMEL Ninon	Cadet	CONDE/VIRE	50
10	HASCOET Jim	Cadet	CONDE/VIRE	50
11	BRECIN Jules	Cadet	CONDE/VIRE	50
12	FEUARDENT Odin	Cadet	CONDE/VIRE	50
13	BETHEMBOS Barbara	Junior	PUTANGES	61
14	JOUET Matisse	Junior	LOUVIERS	27
15	JOUET Titouan	Junior	LOUVIERS	27
16	PERRIER Thomas	Junior	LOUVIERS	27
17	MILLAN Axel	Cadet	LOUVIERS	27

Séance spécifique vitesse endurance
Avec les hommes



Séance spécifique vitesse endurance
Avec les dames



Programme réalisé :

	MARDI 02/07/2019	MERCREDI 03/07/2019	JEUDI 04/07/2019	VENDREDI 05/07/2019
7h30		Réveil musculaire Bateau: 20'	Réveil musculaire Bateau: 20'	Réveil musculaire Bateau: 20'
8h	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 9H30	EB1/EB1-/EB1+ : 3 x Aller : 1'(50)/30''r/3'(65)/30''r/1'(50) 3 x Retour : 1000m(250m(75)/500m(65)/250m (75)/ 2'r	EB2/EB1 6 x 500m, ½ en EB1, ½ EB2	Chrono 200m + EB2 spécif 1x 200m chrono + 3 à 4 x 250m en eb2/ 5'R	Chrono 500m + EB2 500m chrono + EB2 : 1x 750m/ r : retour 3'eb1 + 1x 500 : r : retour 3' eb1
12h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2^{ème} Séance 15h	EC fractionnée 3 x (20''+40''+1'+40''+20'') r : tps effort R : 7'/8'	EB1/EB1+ 4 x longueurs de bassin(7'')/2'r Les 500m du milieu en EB1+	EB1/EB1-/EB1+ 3 x Aller : 1'(cad : 60)/r=30''+1'(cad : 50)/r=30''+ 1'(cad :40) 3 x Retour : 1000m: 250m (65)/250m(75)/...	Relais vitesse endurance Par équipe de 4 3 x (4 x 150m)
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3^{ème} Séance 18h	Vitesse Echauf : 5x30''/1'30''r EB1- 2 x 15'' départ lancé 3 x 75m départ arrêté	Vitesse endurance (15''/15''r) x2, x3, x4, x2 R= 5'à 7'	Vitesse : Départs courts	
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h00	Etirements	Etirements	Etirements	

Résultats des séances :

Chrono 200 m
Jeudi matin 4 juillet

Tom/Melvyn	36"90
Jules	38"19
Titouan	41"20
Matisse	43"88
Odin	41"18
Jim	43"20
Hedi/Pierre	43"54
Axel/Thomas	44"03
Ninon	52"98
Aimy	53"64
Ilona	56"98
Manon	57"47
Léa	57"96
Barbara	1'00"77

Chrono 500 m
Vendredi matin 5 juillet

Tom	1'50"
Jules	1'57"
Melvyn	2'04"
Thomas	2'11"
Axel	2'16"
Titouan/Matisse	1'44"
Jim/Odin	1'47"
Pierre/Hedi	1'53"
Ninon	2'22"
Léa/Ilona	2'25"
Aimy	2'26"
Manon	2'33"
Barbara	2'42"

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon programme d'entraînement proposé dans la globalité	
Le réveil musculaire en bateau pour se préparer au France	La salle de musculation n'est pas adaptée

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Bon groupe motivé à chaque séance	De moins en moins de cadre disponible !!! Je me retrouve seul. Sans cadre les stages ne pourront plus exister. Heureusement Céline Tessier est venue 3 jours
Très ponctuel dans les horaires de séances imposés	Le tarif de location bateau à moteur est excessif
De très bonnes conditions climatiques pour préparer les championnats de France	L'hébergement commence à vieillir



Bon Championnat de France de vitesse à tous !!!