

Affaire suivie par :

CAUCHOIS Ludovic

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 régional Course en Ligne à Poses

Date : du lundi 4 au jeudi 7 Juillet 2022

Lieu : Base de Loisirs de Léry-Poses (27)

Objectifs :

- Stage pour préparer les championnats de France de vitesse à Vichy du 9 au 13 juillet, le but étant de faire des séances types pour se mettre en condition de course.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur.
- ✓ Séance de vitesse avec allure de course
- ✓ Séances chronométrées

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	Référent ETR – Club SPN Vernon
LESENECHAL Matthieu	Cadre ETR – Pôle Espoir de Caen



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie 2022	Club	CDCK
1	GAUTIER Manon	Junior	CCN Rouen	76
2	BOULARD Jules	Cadet	CCN Rouen	76
3	TAMBURINI Louis	Cadet	CCN Rouen	76
4	TOKAEV Diana	Cadet	CCN Rouen	76
5	SANGLEBOEUF Léa	Cadet	Putanges	61
6	GUIFFARD Charlotte	Cadet	Putanges	61
7	DURON Mahé	Cadet	SPN Vernon	27
8	DUCREUX Baptiste	Cadet	SPN Vernon	27
9	BRETON Axel	Cadet	SPN Vernon	27
10	TOUCHAUD Axel	Cadet	SPN Vernon	27
11	DASSY Nolan	Cadet	SPN Vernon	27
12	BIDOT Agathe	Cadet	Condé/Vire	50

Petite marche en direction de la Côte des 2 Amants en fin de journée !!!




Séance EB1



Programme réalisé :

	LUNDI 04/07/2022	MARDI 05/07/2022	MERCREDI 06/07/2022	JEUDI 07/07/2022
8h00			Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 9H30	EB1: 5x3' avec frein R=1' 5x2' R=1' 5x1' R=1'	Vitesse : 3x10'' 3x15'' 3x20''	EB2 : 4x500m	Lactique 40'' - 30'' - 20'' X2 séries
12h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2^{ème} Séance 15h	Séance Chrono 1x200m 1x500m EB2 250m-500m-250m	Bateau EB1-EB2-EC respect des cadences 1'-30''-15'' R=2' X8	EB1 : 10x4' R=1'	EB1 Régénération
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3^{ème} Séance 18h		Footing + marche (côte des 2 Amants)		
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h00	Etirements	Etirements	Etirements	

Résultats des séances :

Chrono lundi 4 juillet 200m - 500m

	200m (vent de face)	500m (vent de dos)
Mahé/Baptiste	42''60	1'48''70
Louis/Nolan	44''30	1'58''70
Axel/Clément	46''10	2'00''40
Manon/Agathe	56''60	2'15''40
Léa/Charlotte	1'03''80	2'29''00

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	Un petit effectif dans l'ensemble
Les séances étaient bien adaptées	Les repas n'ont pas été de qualité
Les séances d'équipages étaient appréciées	
Une bonne ambiance dans le groupe	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Un groupe sympathique	Un niveau faible du groupe des filles. Un manque de densité sur les clubs normands se fait ressentir. Seulement 12 participants pour un stage terminal !
Les conditions météorologiques ont été excellentes pour les 4 jours	Les repas n'ont pas été à la hauteur de nos attentes. Manque de quantité en début de stage et réajuster ensuite. La qualité des ingrédients en est de même.

Bon Championnat de France de Vitesse !!!