

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 mardi 25 au vendredi 28 octobre 2022

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

Objectifs :

- Stage qui a pour but de maintenir les séances bateaux avant de rentrer dans la période hivernale avec des séances spécifiques et séances longues. Mais aussi un bon échange avec le Pôle Espoir de Vaires/Marne sur 3 jours de séances en commun.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur.
- ✓ Séances chronométrées
- ✓ Séance de musculation et Bike and Run

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
JOUET Matisse	Cadre ETR – Club AONES Louviers



Les cadres du stage

Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie 2022	Club	CDCK
1	DELRUE Amélie	Minime	CCN Rouen	76
2	ABOMESSE RASMUSSE Imre	Minime	CCN Rouen	76
3	BOULARD Jules	Cadet	CCN Rouen	76
4	TAMBURINI Louis	Cadet	CCN Rouen	76
5	TOKAEV Diana	Cadet	CCN Rouen	76
6	MISMETTI Tom	Cadet	Tours	37
7	SANGLEBOEUF Léa	Cadet	Putanges	61
8	GUIFFARD Charlotte	Cadet	Putanges	61
9	DURON Mahé	Cadet	SPN Vernon	27
10	DUCREUX Baptiste	Cadet	SPN Vernon	27
11	TOUCHAUD Clément	Cadet	SPN Vernon	27
12	DASSY Nolan	Cadet	SPN Vernon	27
13	HERZER Marie	Minime	SPN Vernon	27
14	CHENE Lana	Minime	SPN Vernon	27
15	PETIT Lorenzo	Minime	SPN Vernon	27
16	LAMOURET Gaëtan	Minime	SPN Vernon	27
17	BIDOT Agathe	Cadet	Condé/Vire	50
18	DELAUVIGNE Batiste	Junior	Louviers	27
19	LEULLIER Lucas	Minime	Louviers	27



**Séance longue en K2 avec le groupe 1
en mixant avec le Pôle de Vaires/Marne**





Séance de chrono 2000m avec le dernier en « Mass Start »



Séance de
musculation



Programme réalisé :

	MARDI 25/10/2022	MERCREDI 26/10/2022	JEUDI 27/10/2022	VENDREDI 28/07/2022
8h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1 ^{ère} Séance 9H30	EB1: 10x3' avec 1' éducatif	EB1 : 15km équipages 3'-5'-7'-9'-11'-9'-7'-5'-3' R=1'-2'-3'	EB2 : 3x2000m (groupe 1) 1x2000m – 2x1000m 1 ^{er} : chrono 2 ^{ème} : en poursuite 3 ^{ème} : Mass Start	VMA : 30''-30'' sur 8' 2 à 3 séries
12h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2 ^{ème} Séance 15h	EB2 Groupe 1: 250-500-250 (3 séries dont 2 avec frein) Groupe 2-3 3 séries de 3x250m	Vitesse : Avec frein 4x10'' Petit frein 4x15'' Sans frein 4x20'' DA	EB1 : 15-20km équipages 4x13' r=3'	EB1 Régénération 2'-3'-4'-3'-2' R=1' X2 séries
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3 ^{ème} Séance 18h	Muscu : FP avec gainage Groupe 1 : 17h Groupe 2-3 : 18h15	Bike and Run	Muscu : FE	
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h00	Etirements	Etirements	Etirements	

Résultats des séances :

Séance du 27/10/2022 : 3 x 2000 m

	Place	Tps passage 1000m	Chrono 2000m	Poursuite	Place poursuite	Mass start	Place Mass Start
Julien Delaporte	1	4'14"	8'22"		1	8'38"	1
Erwann Brouadic	2	4'19"	8'28"	00:06	3	8'39"	3
Bulscu Cseke	3	4'21"	8'30"	00:02	2	8'38"50	2
Batiste Delavigne	4	4'38"	8'59"	00:29	4	9'04"	8
Mahé Duron	5	4'38"	9'03"	00:04	6	8'44"	5
Maxime Nicolay	6	4'38"	9'07"	00:04	5	8'43"	4
Nolan Rufinho	7	4'43"	9'08"	00:01	7	8'57"	6
Tom Mismetti	8	4'47"	9'10"	00:02	8	8'59"	7
Mathis Leclercq	9	4'45"	9'16"	00:06	9	9'31"	10
Baptiste Ducreux	10	4'49"	9'17"	00:01	10	9'20"	9
Clément Touchaud	11	4'51"	9'21"	00:04	12	9'37"	12
Jules Boulard	12	4'55"	9'26"	00:05	11	9'55"	14
Julien Montagne	13	4'56"	9'33"	00:07	14	9'36"	11
Louis Tamburini	14	4'58"	9'34"	00:01	13	9'37"50	13
Alexandre Allemang	15	4'52"	9'48"	00:14	15	9'58"	16
Hugo Valentin	16	5'12"	10'03"	00:15	16	10'27"	18
Nolan Dassy	17	5'18"	10'04"	00:01	17	9'56"	15
Katia Le Goff	18	5'22"	10'12"	00:08	18	10'07"	17
Amélie Pflieger	19	5'12"	10'17"	00:05	19	10'37"	19

	Place	Tps passage 1000m	Chrono 2000m	Poursuite 1000m	Place poursuite	Mass Start	Place Mass Start
Imre Abomesse	20	5'44"	10'20"		1	5'34"	1
Gaëtan Lamouret	21	5'34"	10'47"	00:27	2	5'51"	2
Agathe Bidot	22	5'38"	10'53"	00:06	3	6'10"	6
Amélie Delrue	23	5'32"	11'02"	00:09	4	5'56"	3
Léa Sangleboeuf	24	5'45"	11'09"	00:07	5	6'05"	5
Lorenzo Petit	25	5'30"	11'18"	00:09	7	6'19"	7
Lucas Leullier	26	5'30"	11'19"	00:01	6	5'58"	4
Marie Herzer	27	5'56"	11'24"	00:05	8	6'28"	8
Diana Tokaev	28	6'12"	12'04"	00:40	9	6'33"	9
Lana Chene	29	6'22"	12'14"	00:10	10	6'46"	11
Charlotte Guiffard	30	6'25"	12'26"	00:12	11	6'43"	10

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	
Les séances étaient bien adaptées	
Les séances d'équipages étaient appréciées avec le Pôle de Vaires/Marne	
Une bonne ambiance dans le groupe	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Un groupe sympathique et super échanges avec le Pôle espoir de Vaires/Marne	Salle de musculation qui n'est équipée !!!
Les conditions météorologiques ont été excellente pour les 4 jours	
Les repas ont été amélioré par rapport au dernier stage en juillet et plus équilibré.	

Bonne préparation pour débiter 2023 dans de bonnes conditions !!!

