

Affaire suivie par :

JOUET Matisse Pont de Folleville 27400,
Louviars

Tél : 06.80.37.17.60

Mail : matisse.jouet@aones-canoekayak.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional CEL « Prépa France » à Poses

Date : du mardi 2 au vendredi 5 juillet 2024

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

Objectif : Préparation au Championnats de France de vitesse à Gravelines du 10 au 14 juillet 2024 pour les cadets/juniors et préparation pour l'équipe régionale minime.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Séances de monoplace et d'équipages
- ✓ Test Chrono
- ✓ Retour vidéo
- ✓ Suivis de séances en bateau à moteur
- ✓ Séances chronométrées

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
JOUET Matisse (R1)	Référent ETR – Club AONES Louviars
ARGENTIN Tom	Cadre ETR – Club SPN Vernon
LESENECHAL Matthieu	Cadre ETR – Pôle Espoir de Caen
ROQUETTE Coralie	Cadre ETR – club SPN Vernon
MOUTIERS Julien	Cadre ETR – Bénévole SPN Vernon



Liste des stagiaires :

Minimes				
Louis-Paul MARTIN-DUCREUX	Minime 1	SPN VERNON	CDCK27	1
Izia LETELLIER	Minime 1	SPN VERNON	CDCK27	2
Amandine FAURE	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	3
Ambre LOUIS EMILE DIT MALLET	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	4
Hugo DASSY	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	5
Timothé LE CANN	Minime 2	AONES LOUVIERS	CDCK27	6
Noe SABAROTS	Minime 2	AONES LOUVIERS	CDCK27	7
Louise DELANNEY VINET	Minime 1	AONES LOUVIERS	CDCK27	8
Thalya AIT HSSAIN	Minime 1	AONES LOUVIERS	CDCK27	9
Louis BOUCHER	Minime 2	CCN ROUEN		10
Eloise GAZANION	Minime 2	CCN ROUEN		11
Maxime ADAM	Minime 1	PL ARGENTAN	CDCK61	12
Antoine PASCALE	Minime 1	CCN ROUEN		13
Gael ERNOUX	Minime 2	US PUTANGES	CDCK61	14
Coralie ROQUETTE	Cadre	SPN VERNON		15
Julien MOUTIERS	Cadre	SPN VERNON		16



Cadets/Juniors				
Marie HERZER	Cadet	SPN VERNON	CDCK27	1
Lorenzo PETIT	Cadet	SPN VERNON	CDCK27	2
Gaetan LAMOURET	Cadet	SPN VERNON	CDCK27	3
Tao ZWILLER	Cadet	SPN VERNON	CDCK27	4
Clement TOUCHAUD	Junior	SPN VERNON	CDCK27	5
Mahé DURON	Junior	SPN VERNON	CDCK27	6
Tom MISMETTI	Junior	SPN VERNON	CDCK27	7
Axel BRETON	Junior	SPN VERNON	CDCK27	8
Nolan DASSY	Junior	SPN VERNON	CDCK27	9
Baptiste MARTIN-DUCREUX	Junior	SPN VERNON	CDCK27	10
Louison RIVIERE	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	11
Jeanne DELANNEY-VINET	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	12
Aimy SALINGUE	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	13
Julie MONOYEZ	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	14
Agathe BIDOT	Junior	ASEV CONDE/VIRE	CDCK50	15
Lisa ASABELLA	Cadet	ASEV CONDE/VIRE	CDCK50	16
Lea SANGLEBOEUF	Junior	PUTANGES	CDCK61	17
Mathieu CHARTRAIN	Cadet	PUTANGES	CDCK61	18
Elliot LAIGNEL	Cadet	PUTANGES	CDCK61	19
Louis TAMBURINI	Junior	CCN ROUEN		20
Guanael CREVEL-BAUDU	Minime 2	CCN ROUEN		21
Camille VARIN	Cadet	CCN ROUEN		22
Taina	Cadet	CCN ROUEN		23
Amelie DELRUE	Cadet	CCN ROUEN		24
Imre	Cadet	CCN ROUEN		25
Ana-Lucia NOWAKOWSKI	Cadet	FONTAINEBLEAU		26
Matisse JOUET	Cadre	AONES LOUVIERS		27
Tom ARGENTIN	Cadre	SPN VERNON		28
Matthieu LESENECHAL	Cadre	PEC		29



PROGRAMME STAGE PREPA FRANCE SPRINT « GRANDS » ET MINIMES CRNCK A POSES

DU 2 au 5 juillet 2024

	MARDI 02/07	MERCREDI 03/07	JEUDI 04/07	VENDREDI 05/07
Petit Déjeuner	RDV base 9h15, accueil et briefing	7h45	7h45	7h45
1^{ère} Séance 9h30 sur l'eau	EB1 : 8x4' R=1'	EB2 : 750m en ZT Puis EB2 (250/500/250) (R=1'de + tps d'effort) X2 R=5'	Séance Chrono 200m - 500m	Lactique 40'' - 30'' - 20'' X2 séries
Repas 12h	Déjeuner + sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2^{ème} Séance 15h30 sur l'eau	EB2/EC/VE 300m eb2 DL 200m EC 500 DL 100m sprint DA R= retour au dpt 2 séries	EB1/FES puis vitesse : 12 x 2' eb1 r=1' Vitesse : 1,3,5 cps 5 x 12'' DA	Suite chronos	EB1 Régénération 4 x (1'15 r=15'') r=2' 5 séries
16h30	Collation	Goûter	Collation	15h30 : Collation/Bilan de stage
19h/20h	Diner	Diner	Diner	
Dodo 22h30 maxi	Etirement	Etirement	Etirements	Etirement chez vous

Série 1 : 10h	200m	
Mahe	41'32	1
Tom	42'36	2
Baptiste	44'02	3
Tao	46'15	4
Louis	47'23	5

Série 2 : 10h05		
Nolan	44'03	1
Axel	45'95	2
Lorenzo	47'70	5
Gaetan	47'68	4
Imre	47'63	3

Série 3 : 10h10		
Matthieu	55'88	4
Amelie	54'74	3
Agathe	53'54	2
Marie	57'02	5
Lea	58'63	6
Louison	58'86	7
Ana-Lucia	51'83	1

Série 4 : 10h15		
Jeanne	1'04''16	3
Guanaelle	1'01''64	1
Elliot	1'10''64	8
Taina	1'06''07	5
Camille	1'03''73	2

Série 1 : 10h25	500m	
Mahe	1'57''71	1
Tom	2'02''15	2
Baptiste	2'03''16	3
Tao	2'08''66	4
Louis	2'13''55	5

Série 2 : 10h30		
Nolan	2'08''57	1
Axel	2'18''98	4
Lorenzo	2'25''52	5
Gaetan	2'12''42	3
Imre	2'11''50	2

Série 3 : 10h35		
Mathieu	2'37''66	4
Amelie	2'31''55	2
Agathe	2'31''76	3
Marie	2'45''16	7
Lea	2'44''90	6
Louison	2'47''81	8
Ana-Lucia	2'27''11	1

Série 4 : 10h40		
Jeanne	2'56''79	3
Guanaelle	2'45''20	2
Taina	3'00''87	4
Camille	2'44''63	1
Julie	3'04''40	6
Aimy	3'04''76	7

Série 1 : 14h55	500m	
Hugo/Noe	2'04''47	1
Louise/Eloise	2'50''56	3
Timothe/LP	2'27''90	2
Amandine/Thalya	3'09	5
Antoine/Gael/Louis/ Maxime	2'53''42	4
Izia/Ambre	3'21	6
Série 2 : 15h	200m	
Mahe/Tom	39''83	1
Tao/Gaetan	43''51	2
Baptiste/Axel	44''10	3
Ilona/Nolan	48''23	4
Série 3 : 15h05		
Lea/Agathe/Lisa/Marie	55''27	4
Elliot/Mathieu	55''75	5
Guanaelle/Amelie/Camille/Taina	52''44	3
Louison/Julie/Jeanne/Aimy	52''18	2
Louis/Lorenzo/Imre/Ana	42''90	1

Série 1 : 15h30	500m	
Mahe/Tom	1'49''97	1
Tao/Gaetan	2'03''25	4
Nolan/Axel	2'01''76	3
Louis/Lorenzo/Imre/Ana-Lucia	1'58''89	2
Ilona/Baptiste	2'12''70	5
Série 2 : 15h35		
Lea/Agathe/Lisa/Marie	2'26''80	3
Elliot/Mathieu	2'39''52	4
Guanaelle ,Camille :taina/AMELIE	2'15''65	1
Louison/Jeanne/Julie/Almy	2'23''76	2
Série 3 : 15h40		
Amandine/Thalya/Louise/Ambre	3'01	4
Eloise	3'00	3
Izia	3'53	6
Antoine	3'55	7
Maxime	3'34	5
Hugo/Noé	2'04	1
Timothe/LP/Gael/Louis	2'39	2



Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	
Les séances étaient bien adaptées	
La cantine s'est améliorée	
Une bonne ambiance dans le groupe	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Un groupe investi et sympathique, bonne cohésion	Pas de salle de musculation !!!
Les conditions météorologiques étaient bonnes	Manque d'entretien du bassin
Les repas ont été améliorés par rapport au dernier stage en juillet et plus équilibrés.	