

Affaire suivie par :

Matthieu LESENECHAL
Pôle espoir CK Caen-Normandie
14120 MONDEVILLE
Tél : 06.28.56.70.77
Mail : matthieu.lesenechal@canoekayaknormandie.org

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage CEL Hiver CAEN

Titre action : Stage CEL « Toussaint » sur 3 jours

Date : du lundi 21 au mercredi 23 octobre 2024

Lieu : Pôle Espoir CAEN –NORMANDIE (14) et CSN (Centre Sportif de Normandie) de Caen pour l'hébergement.

Objectifs et moyens mis en œuvre :

- ✓ Continuité du volume
- ✓ Tests Physique régionaux avec l'ETR Kayak Polo
- ✓ Chrono 250m et 2000m
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Emulation régionale en mono et équipages
- ✓ Suivit en bateau moteur et vélo
- ✓ Analyse vidéo
- ✓ Temps d'échanges sur le projet sportifs, les exigences du Haut Niveau et le Pôle Espoir



Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
LESENECHAL Matthieu (R1)	Entraîneur PEC (Pôle Espoir Caen)
ARGENTIN Tom	Cadre ETR - SPN Vernon
JOUET Matisse	Cadre Club AONES Louviers



Liste des stagiaires :

BIDOT Agathe	ASEV	2007
RIVIERE Louison	AONES Louviers	2009
SALINGUE Aimy	AONES Louviers	2009
LEULLIER Lucas	AONES Louviers	2009
LE CANN Timothé	AONES Louviers	2010
SARABOTS Noé	AONES Louviers	2010
GAZANION Eloïse	CCN Rouen	2010
CREVEL BAUDU Guanaelle	CCN Rouen	2009
DELRUE Amélie	CCN Rouen	2008
VARIN Camille	CCN Rouen	2009
ROALES Hugo	CCN Carentan	2010
ROALES Martin	CCN Carentan	2007
DURON Mahé	SPN Vernon	2007
TOUCHAUD Clément	SPN Vernon	2007
SWILLER Tao	SPN Vernon	2009
PETIT Lorenzo	SPN Vernon	2008
HERZER Marie	SPN Vernon	2008
DASSY Nolan	SPN Vernon	2007
DASSY Hugo	SPN Vernon	2010
MARTIN - DUCREUX Louis -Paul	SPN Vernon	2011
MARTIN - DUCREUX Baptiste	SPN Vernon	2007
LOUIS EMILE DIT MALLET Ambre	SPN Vernon	2010
FAURE Amandine	SPN Vernon	2010
LETELLIER Izia	SPN Vernon	2011
NOWAKOWSKI Ana-Lucia	FONTAINEBLEAU	2008
ROMNEY Ruben	Guadeloupe	2008
SANGLEBOEUF Léa	Putanges	2007
CHARTRAIN Mathieu	Putanges	2009
LAIGNEL Eliott	Putanges	2009



Programme d'entrainement du stage

	LUNDI 21/10	MARDI 22/10	MERCREDI 23/10
Petit Déjeuner	RDV Pôle 9h30, Accueil/Briefing	7h45	7h45
1^{ère} Séance 9h30	G1 Bateau EB1 G2 Prise Vidéo Mono	Vitesse Equipages 6x100m Tous Montante Descendante	Chrono 250m puis 2000m
Repas Midi Crous 12/13h	Déjeuner- Installation- <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>
2^{ème} Séance 15h	Tests Physiques Régionaux Avec les poloïstes	G1 Muscu FP gainage G2 Bateau	14h Bateau EB1 Longue Equipages
16h30	Collation	Collation	Collation
3^{ème} séance 17h30	Footing 30'	G1 Bateau G2 Muscu	Fin du stage 16h30
19h/20h Crous	Diner	Diner	Diner
Dodo 22h30 maxi	20h30 Analyse Vidéo	Temps d'échange Retour des Hopes, Témoignage Mahé, Tao et TOM Argentin (Coach sur place).	

Temps d'échange



Analyse vidéo



Chrono 250m Confrontation puis 2000m en Contre La Montre avec Virage

250	10h15		
Serie N°	1	Chrono	Place
1	Mahe	49"06	1
2	Clement	Malade	
3	Ruben	53"18	3
4	Arthur	53"57	4
5	Tom	51"51	2

250	10h18		
Serie N°	2	Chrono	Place
1	Antony	58"14	4
2	Nolan	55"12	3
3	Tao	51"80	1
4	Lorenzo	58"50	5
5	Baptiste	52"63	2

250	10h21		
Serie N°	3	Chrono	Place
1	Hugo D	58"41	1
2	Noe	1'00"19	2
3	Lucas	1'01"32	3
4	Louis-Paul	1'03"69	4
5	Mathieu	1'05"81	5

250	10h24		
Serie N°	4	Chrono	Place
1	Ana-Lucia	1'02"65	1
2	Agathe	1'03"00	2
3	Lea	Malade	
4	Amelie	1'03"48	3

250	10h27		
Serie N°	5	Chrono	Place
1	Marie	1'08"45	1
2	Louison	1'09"56	3
3	Camille	1'11"54	5
4	Guanaelle	1'10"62	4
5	Ilona	1'08"90	2

250	10h30		
Serie N°	6	Chrono	Place
1	Martin	1'01"11	1
2	Elliot	1'15"00	3
3	Thimothe	1'09"77	2
4	Hugo R	1'25"01	4

250	10h33		
Serie N°	7	Chrono	Place
1	Eloise	1'14"22	1
2	Almy	1'16"52	2
3	Ambre	1'17"55	3
4	Izia	1'19"17	4
5	Amandine	1'19"85	5

2000	10h35	Depart (min)	Chrono
1	Mahe	1	8'07
2	Clement	2	Malade
3	Tom	3	8'13
4	Arthur	4	8'22
5	Ruben	5	8'45
6	Baptiste	6	8'36
7	Tao	7	8'53
8	Nolan	8	8'54
9	Lorenzo	9	9'15
10	Antony	10	9'01
11	Hugo D	11	9'22
12	Noe	12	9'55
13	Lucas	13	10'02
14	Louis-Paul	14	9'54
15	Mathieu	15	10'32
16	Martin	16	10'33
17	Ana-Lucia	17	9'41
18	Amelie	18	Malade
19	Agathe	19	9'50
20	Lea	20	Malade
21	Ilona	21	11'01
22	Marie	22	10'36
23	Louison	23	10'44
24	Camille	24	10'44
25	Guanaelle	25	10'41
26	Timothe	26	10'45
27	Elliot	27	12'09
28	Almy	28	12'10
29	Eloise	29	11'14
30	Amandine	30	12'33
31	Izia	31	11'40
32	Ambre	32	12'10
33	Hugo R	33	12'46

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Confrontation, Equipages même avec intensité	Le seul point négatif est de devoir effectuer un trajet de 3kms entre l'hébergement et le pôle (séances de bateau). Cependant, la circulation étant fluide, ce n'est pas trop gênant.
Programme 5J OK, adapté avec la journée du lundi (tempête).	
Qualité et quantité de l'alimentation	
Bonnes salle de musculation à la fois au CSN et au pôle, vestiaires et séchoir.	

Retour des cadres:

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes et sieste des athlètes 3 cadres et 30 athlètes Site vraiment bien adapté	Trajet en camion mais la fluidité du reste compense ce détail...