

Affaire suivie par :

ARGENTIN Tom

Tél : 07.62.74.45.10

Mail : argentin.ckvernon@gmail.com

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional avril CEL à Poses

Date : du lundi 7 au vendredi 11 avril 2025

Lieu : Base de loisirs de Léry-Poses

Objectifs :

- ✓ Stage permettant de préparer la saison de vitesse et de finaliser les sélections EDF pour les meilleurs juniors ;
- ✓ Emulation régionale via des séances communes ;
- ✓ Situations de confrontations sur distances de course.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur
- ✓ Séances chronométrées
- ✓ Temps d'échange entre athlètes

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
ARGENTIN Tom (R1)	Référent ETR – Club SPN Vernon
LEGROS Antonin	Bénévole ETR – ASEV Condé/Vire
JOUET Matisse	Cadre ETR – Club AONES Louviers



Liste des stagiaires :

Liste stage Avril Poses du lundi 7 au vendredi 11 avril 2025				
Tom ARGENTIN	ENCADRANT R1			
Matisse JOUET	ENCADRANT			
Antonin LEGROS	ENCADRANT BENEVOLE			
Mahé DURON	Junior 2	SPN VERNON	CDCK27	H
Clement TOUCHAUD	Junior 2	SPN VERNON	CDCK27	H
Tao ZWILLER	Cadet 2	SPN VERNON	CDCK27	H
Ana-Lucia NOWAKOWSKI	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27	F
Hugo DASSY	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27	H
Baptiste MARTIN-DUCREUX	Junior 2	SPN VERNON	CDCK27	H
Nolan DASSY	Junior 2	SPN VERNON	CDCK27	H
Lorenzo PETIT	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27	H
Marie HERZER	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27	F
Louis-Paul MARTIN-DUCREUX	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	H
Ambre LOUIS EMILE DIT MALLET	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27	F
Amandine FAURE	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27	F
Izia LETELLIER	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	F
Louison RIVIERE	Cadet 2	AONES LOUVIERS	CDCK27	F
Julie MONOYEZ	Cadet 2	AONES LOUVIERS	CDCK27	F
Jeanne DELANNEY-RIVIERE	Cadet 2	AONES LOUVIERS	CDCK27	F
Noé SABAROTS	Cadet 1	AONES LOUVIERS	CDCK27	H
Léa SANGLEBOEUF	Junior 2	US PUTANGES CK	CDCK61	F
Félicien LAIGNEL	Minime 2	US PUTANGES CK	CDCK61	H
Ruben ROMNEY	Junior 1	MOLEM GLISS	PEC	H
Eloïse GAZANION	Cadet 1	CCN ROUEN	CDCK76	F
Guanaelle CREVEL-BAUDU	Cadet 2	CCN ROUEN	CDCK76	F
Amélie DELRUE	Junior 1	CCN ROUEN	CDCK76	F
Edwyn JEUNEMAITRE	Minime	ASEV CK	CDCK50	H
Lisa ASABELLA	Cadet 2	ASEV CK	CDCK50	F



PROGRAMME STAGE Avril « Grands » et Minimes CRNCK à Poses

DU 7 au 11 avril 2025

Cadres du stage : Tom ARGENTIN (R1 - SPN Vernon), et Matisse JOUET (AONES Louviers)



	LUNDI 07/04	MARDI 08/04	MERCREDI 09/04	JEUDI 10/04	VENDREDI 11/04
Petit Déjeuner	RDV base 9h30, Accueil/Briefing	7h	7h45	7h45	7h45 – nettoyage chambres
1^{ère} Séance 9h45 sur l'eau	Mono EB1 10 x 4' r=1' Prise d'image groupe 2	G1 Frein EB1 4 x 250m FES 4 x 250m EB2 4 x 250 sans G2 Equipage technique + phase EB2	Chronos H = 1000 + 500 F = 2 x 500	Bateau EB1/EB1+ 4/5 x 8' en 1'/1' Travail de transition	EC 30''/30'' 2x/3x/4x/3x/2x
Repas Midi 12/13h	Déjeuner- Installation- Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 12h
2^{ème} Séance 15h30 sur l'eau	EB2 G1 500/1000/500 x 2 G2 1'/2'/ 3'/4'/3'/2'/1' r=tps d'effort	Bateau Vitesse	G1 Muscu FP + transfert bateau G2 Bateau Ebl frein + touche technique	Muscu CT	Bateau EB1 réglé
16h30	Collation	Collation	Collation	Collation	16h : Collation/Bilan de stage
3^{ème} séance 17h30	Course à pied 30/40 min Tous ensembles	Temps d'échange + Stratégie de course	Tour de récup A/R Libre	Sport Co	Fin à 16h
19h/20h	Diner	Diner	Diner	Diner	
Dodo 22h30 maxi	20h30 Analyse vidéo Régional de l'Eure et de la Normandie Assom, 76350 OISSEL 03.64.23.97	Etirement		Etirements	Etirements chez vous



Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bonne ambiance	Manque de quantité et de qualité de nourriture
Programme adapté	
Belle cohésion entre les stagiaires	
Très bon encadrement	
Qualité du suivi des séances	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Un groupe sympathique et autonome	Manque de quantité et de qualité de nourriture
Bon investissement des athlètes sur chaque séance	Manque d'un cadre supplémentaire



Résultats des chronos 1000 & 500 :

Chrono Stage Poses 08/04/2025

1000m

Léger vent de face

500m

10h	Place	Temps
Finale A		
Oleksander	1	4'03"12
Anatole	5	4'12"51
Clement	3	4'07"76
Mahé	2	4'03"74
Tao	4	4'10"43
Ruben	7	4'21"45
Mikahilo	6	4'15"60

10h10		
Finale B		
Raphael	2	4'28"52
Louis-Paul	7	4'56"75
Nolan	3	4'31"20
Baptiste	1	4'24"78
Hugo	5	4'35"70
Noé	4	4'31"61
Lorenzo	6	4'48"17

10h20		
Finale C		
Ana-Lucia	1	2'19"28
Amélie	2	2'29"42
Léa	3	2'31"58
Marie	4	2'31"99
Louison	6	2'41"45
Guanaelle	5	2'33"60
Jeanne	7	2'50"27

10h30		
Finale D		
Lisa	3	2'54"46
Edwyn	7	3'04"69
Felicien	6	3'03"92
Amandine	2	2'49"49
Ambre	8	3'04"90
Izia	5	2'56"45
Julie	4	2'56"04
Eloise	1	2'44"48

10h40	Place	Temps
Finale A		
Oleksander	2	1'54"27
Anatole	4	1'56"94
Clement	3	1'54"40
Mahé	1	1'52"50
Tao	6	2'01"15
Ruben	5	1'57"26
Mikahilo	7	2'03"01

10h50		
Finale B		
Raphael	3	2'05"98
Louis-Paul	7	2'20"30
Nolan	2	2'02"80
Baptiste	1	1'59"07
Hugo	4	2'06"31
Noé	5	2'09"09
Lorenzo	6	2'11"98

11h		
Finale C		
Ana-Lucia	1	2'21"93
Amélie	2	2'28"16
Léa	4	2'32"83
Marie	3	2'32"80
Louison	6	2'39"30
Guanaelle	5	2'34"49
Jeanne	7	2'47"43

11h10		
Finale D		
Lisa	3	2'58"52
Edwyn	6	3'08"27
Felicien	8	3'10"60
Amandine	2	2'50"81
Ambre	7	3'09"57
Izia	4	3'00"58
Julie	4	3'00"58
Eloise	1	2'45"47