

Affaire suivie par :

JOUET Matisse

Pont de Folleville 27400, Louviers

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 1 au vendredi 4 juillet 2024

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

Objectif : Préparation au Championnats de France de vitesse à Libourne du 9 au 13 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 Louviers
ARGENTIN Tom	Cadre ETR – Club SPN Vernon
BETHEMBOS Barbara	Bénévole – US Putanges

Liste des stagiaires :

Minimes				
Julius BLONDEL RIVIERE	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	1
Lucas DUHOUX	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	2
Louis-Paul MARTIN-DUCREUX	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	3
Izia LETELLIER	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27	4
Felicien LAIGNEL	Minime 2	PUTANGES	CDCK61	5
Lisa LANGLOIS	Minime 1	PUTANGES	CDCK61	6
Louison FAUCHER	Minime 1	PUTANGES	CDCK61	7
Raphael TUDAL	Minime 2	ASEV CONDE/VIRE	CDCK50	8
Edwin JEUNEMAITRE	Minime 1	ASEV CONDE/VIRE	CDCK50	9
Romain EUDE	Minime 1	PLA	CDCK61	10
Maxime ADAM	Minime 2	PLA	CDCK61	11
Cadre	PUTANGES	Barbara BETHEMBOS		12



Cadets/Juniors				
Clement TOUCHAUD	Junior 2	SPN VERNON	CDCK27	1
Tao ZWILLER	Cadet 2	SPN VERNON	CDCK27	2
Hugo DASSY	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27	3
Baptiste MARTIN-DUCREUX	Junior 2	SPN VERNON	CDCK27	4
Lorenzo PETIT	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27	5
Marie HERZER	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27	6
Ambre LOUIS EMILE DIT MALLET	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27	7
Amandine FAURE	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27	8
Léa SANGLEBOEUF	Junior	PUTANGES	CDCK61	9
Mathieu CHARTRAIN	Cadet	PUTANGES	CDCK61	10
Elliot LAIGNEL	Cadet	PUTANGES	CDCK61	11
Lisa ASABELLA	Junior	ASEV CONDE/VIRE	CDCK50	12
Agathe BIDOT	Junior	ASEV CONDE/VIRE	CDCK50	13
Camille VARIN	Cadet	CCN ROUEN	CDCK76	14
Guanaelle CREVEL-BAUDU	Cadet	CCN ROUEN	CDCK76	15
Eloise GAZANION	Cadet	CCN ROUEN	CDCK76	16
Amelie DELRUE	Junior	CCN ROUEN	CDCK76	17
Louison RIVIERE	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	18
Jeanne DELANEY VINET	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	19
Julie MONOYEZ	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	20
Aimy SALINGUE	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	21
Lucas LEULLIER	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	22
Noe SABAROTS	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK27	23
Ruben ROMNEY	Cadet	AONES LOUVIERS	CDCK28	24
Matisse JOUET	Cadre (R1)	AONES LOUVIERS		25
Tom ARGENTIN	Cadre	SPN VERNON		26



PROGRAMME STAGE juillet « Grands » et Minimes CRNCK à Poses

DU 1 au 14 juillet 2025

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

	LUNDI 07/04	MARDI 08/04	MERCREDI 09/04	JEUDI 10/04
Petit Déjeuner	RDV base 9h30, Accueil/Briefing	7h	7h45	7h45
1^{ère} Séance 9h45 sur l'eau	EB1 : 5 x 3' r=1' 5 x 2' r=1' 5 x 1' r=1'	EB2 : 750m ZT (250/500/250) x2	Chronos 500m + 200m	Lactique : 40''-30''-20'' X 2
Repas Midi 12/13h	Déjeuner- Installation- <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>
2^{ème} Séance 15h30 sur l'eau	FES/EC 500m 5 x 250m r= dpt tte les 5'	V/VE 5/6 x 100m Montante descendante	EB1 : 5 x (4x1'15 r=15'') r=2'	EB1 Régénération
16h30	Collation	Collation	Collation	Collation
19h/20h	Diner	Diner	Diner	Fin de stage 16h
Dodo 22h30 maxi	20h30 Etirements			Etirements chez vous

Chrono 200 & 500 Stage régional Juillet 2025 - Poses

200M

10H30	Place	Chrono
Finale A		
Clement	1	38"61
Ruben	2	39"36
Tao	4	41"65
Baptiste	3	41"33
Hugo	5	42"81
Noé	7	44"49
Lorenzo	6	44"12

10h35	Place	Chrono
Finale B		
Lucas L	2	48"13
Louis-Pau	1	46"45
Mathieu	3	49"08
Amélie	7	52"05
Agathe	4	50"09
Raphael	6	52"00
Marie	5	51"69

10h40	Place	Chrono
Finale C		
Guanaelle	4	55"65
Louison R	1	53"51
Léa	2	54"43
Jeanne	3	54"74
Camille	5	58"19
Amandine	6	59"18

10h45	Place	Chrono
Finale D		
Lisa A	4	1'00"90
Ambre	3	58"72
Julie	6	1'01"
Aimy	5	1'00"93
Elliot	1	53"73
Eloise	2	58"70

10h50	Place	Chrono
Finale E		
Romain	3	2'43"73
Izia	2	2'39"39
Louison F	6	2'58"01
Lisa L	5	2'51"48
Edwyn	4	2'47"07
K4 Minime	1	2'22"55

500M

11h	Place	Chrono
Finale A		
Clement	1	1'48"50
Ruben	3	1'51"77
Tao	2	1'50"42
Baptiste	4	1'53"46
Hugo	5	1'57"38
Noé	6	2'00"78
Lorenzo	7	2'04"5

11h10	Place	Chrono
Finale B		
Lucas L	2	2'07"36
Louis-Pau	1	2'00"30
Mathieu	4	2'12"89
Amélie	6	2'17"75
Agathe	3	2'09"27
Raphael	7	2'27"44
Marie	5	2'17"44

11h20	Place	Chrono
Finale C		
Guanaelle	4	2'21"69
Louison R	2	2'21"02
Léa	3	2'21"51
Jeanne	5	2'23"32
K4 Minime	1	2'16"40
Camille	7	2'31"88
Amandine	6	2'30"55

11h30	Place	Chrono
Finale D		
Lisa A	3	2'32"51
Ambre	5	2'34"86
Julie	6	2'37"41
Aimy	4	2'34"57
Elliot	1	2'25"17
Eloise	2	2'28"29

11h40	Place	Chrono
Finale E		
Romain	3	2'52"09
Izia	1	2'37"47
Louison F	5	3'01"18
Lisa L	4	2'55"90
Edwyn	2	2'45"59

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	Manque de retour à cause du manque de cadre
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	GROS manque de cadre technique pour l'encadrement !!! 35 jeunes à 2 c'est ingérable et le travail n'est plus qualitatif
Les conditions météorologiques étaient bonnes	
Les repas ont été améliorés par rapport au dernier stage en juillet et plus équilibrés.	