

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 Poses octobre 2023

Date : du mercredi 25 au vendredi 27 octobre 2023

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

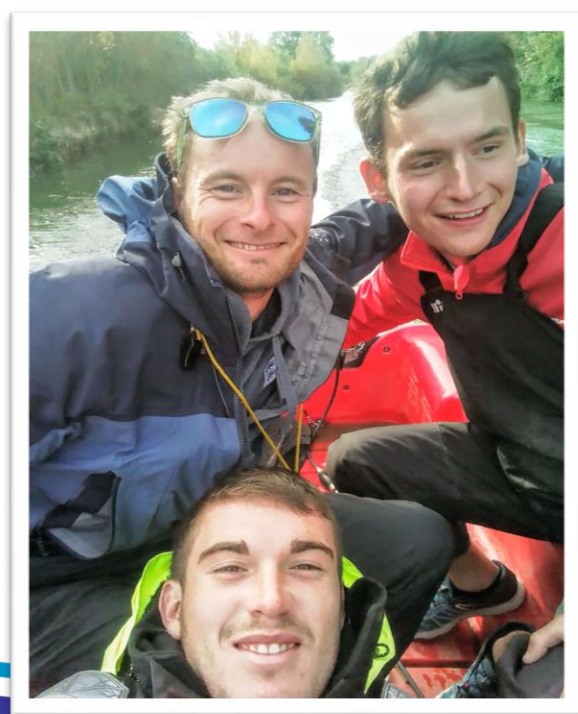
Objectif : Stage ayant pour but de maintenir les séances bateaux avant de rentrer dans la période hivernale avec des séances spécifiques et séances longues.

Moyens mis en œuvre :

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

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
LESENECHAL Matthieu	Cadre ETR – Pôle Espoir de Caen



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	RIVIERE Louison	Cadet	AONES Louviers	27
2	DELANNEY-VINET Jeanne	Cadet	AONES Louviers	27
3	MONOYEZ Julie	Cadet	AONES Louviers	27
4	SALINGUE Aimy	Cadet	AONES Louviers	27
5	CHENE Lana	Cadet	AONES Louviers	27
6	GIROMELLA Gaultier	Junior	AONES Louviers	27
7	BIDOT Agathe	Junior	ASEV Conde/Vire	50
8	LAMOURET Gaëtan	Cadet	SPN Vernon	27
9	LEPETIT Lorenzo	Cadet	SPN Vernon	27
10	HERZER Marie	Cadet	SPN Vernon	27
11	BRETON Axel	Junior	SPN Vernon	27
12	DASSY Nolan	Junior	SPN Vernon	27
13	DUCREUX Baptiste	Junior	SPN Vernon	27
14	TOUCHAUD Clément	Junior	SPN Vernon	27
15	DURON Mahé	Junior	SPN Vernon	27
16	ABOMESSE Imre	Cadet	CCN Rouen	76
17	COUTARD Taïna	Cadet	CCN Rouen	76
18	GAZANION Eloïse	Cadet	CCN Rouen	76
19	CREVEL-BAUDU Guanaëlle	Cadet	CCN Rouen	76
20	TAMBURINI Louis	Junior	CCN Rouen	76
21	DELRUE Amélie	Cadet	CCN Rouen	76
22	SANGLEBEUF Léa	Junior	Putanges	61
23	GUIFFARD Charlotte	Junior	Putanges	61
24	CHARTRAIN Matthieu	Cadet	Putanges	61
25	LAIGNEL Elliot	Cadet	Putanges	61
26	RIPOUX Juliette	Cadet	Putanges	61
27	MISMETTI Tom	Junior	PEC	14
28	ZWILLER Tao	Cadet	PEC	14

	MERCREDI 25/10	JEUDI 26/10	VENDREDI 27/10
Petit Déjeuner	Arrivée des clubs 9H30	7h45	7h45
1 ^{ère} Séance 9h30 embarquement	EB2 Mono Chrono 2000m CLM Puis un 2 ^{ème} en Poursuite (écart du 1er 2000m)	Bateau EC 2 tps 1x500m mono +VMA : 8' en 30''/30''	Séance longue en équipage 16/20kms EB1 : 15km équipages Pyramide : 4'-6'-8'-10'-12'-10'-8'-6'-4'
Repas Midi	Déjeuner vers 12h puis Sieste	Déjeuner vers 12h puis Sieste	Déjeuner 11h55
2 ^{ème} Séance 15h Embarquement	Bateau EB1 avec éducatifs En équipage ou mono Vidéo pour les + jeunes ? 3 ou 4 fois : 5' (1'eb1/1'educatif/1'eb1/1'educatif/1'eb1) + 4' eb1	Bateau EB1/EB2 En équipage ? Eb1/EB2 : (2 séries eb1 : 4' en 40'' r=20'') r=2' (2 séries eb2 : 4x40'' r=1'20'') r=3' (2 séries eb1 : 4' en 40'' r=20'') r=2'	14h Bateau Vitesse Mono Montante descendante
16h45	Collation	Collation	
3 ^{ème} séance 17h30	Musculation FP/Gainage en CT 2 groupes (1 début d'aprém...)	PPG : CAP Montée au point de vue	Fin à 16h
19h/20h	Diner	Diner	
Dodo 22h30 maxi			Etirements chez vous

COURSE N°1 : CONTRE LA MONTRE			COURSE N°2 : POURSUITE			COURSE N°3 : MASS START
NOM	PRENOM	CHRONO	DEPART +	CHRONO	PLACE	PLACE
DURON	Mahé	08:41:00	00:00:00	00:08:38	1	1
TOUCHAUD	Clément	08:47	00:00:06	00:08:59	3	3
MISMETTI	Tom	08:52	00:00:11	00:08:56	2	4
DUCREUX	Baptiste	08:57	00:00:16	00:09:00	4	2
ZWILLER	Tao	09:03	00:00:22	00:09:20	6	6
TAMBURINI	Louis	09:04	00:00:23	00:09:19	5	7
DASSY	Nolan	09:17	00:00:36	00:10:12	7	5
BRETON	Axel	09:46	00:01:05	00:10:52	8	8
PETIT	Lorenzo	10:02	00:01:21	00:11:10	10	-
LAMOURET	Gaetan	10:06	00:01:25	00:11:04	9	-
GIROMELLA	Gautier	10:21	00:01:40	00:12:45	12	-
ABOMESSE	Imre	10:21	00:01:40	00:11:34	11	-
LAIGNEL	Elliot	10:41	00:02:00	00:13:53	13	-
CHARTRAIN	Matthieu	11:11	00:02:30	-	14	-
DELRUE	Amélie	10:19	00:00:00	00:10:24	1	1
BIDOT	Agathe	10:23	00:00:04	00:10:41	2	2
HERZER	Marie	11:01	00:00:42	00:11:32	3	6
SANGLEBOEUF	Léa	11:02	00:00:43	00:11:33	4	3
RIVIERE	Louison	11:10	00:00:51	00:12:03	5	4
DELANNEY-VINET	Jeanne	11:26	00:01:07	00:12:35	6	5
CREVEL-BAUDU	Guanaëlle	11:32	00:01:13	00:13:04	7	7
GUIFFARD	Charlotte	11:57	00:01:38	00:13:17	9	8
COUTARD	Taina	11:57	00:01:38	00:13:40	10	9
GAZANION	Eloïse	11:59	00:01:40	00:13:17	8	10
MONOYEZ	Julie	12:01	00:01:42	00:13:56	11	11
RIPPOUX	Juliette	12:12	00:01:53	00:13:57	12	12
CHENE	Lana	12:16	00:01:57	00:14:24	13	13
SALINGUE	Aimy	12:24	00:02:05	00:14:25	14	14

Chronos 500m

Série 1 : 10h			
DURON	Mahé	01:54	1
TOUCHAUD	Clément	01:57	3
MISMETTI	Tom	01:56	2
DUCREUX	Baptiste	01:59	5
ZWILLER	Tao	02:00	6
TAMBURINI	Louis	01:58	4

Série 2 : 10h05			
DASSY	Nolan	02:06	1
BRETON	Axel	02:13	4
PETIT	Lorenzo	02:18	5
LAMOURET	Gaëtan	02:09	2
GIROMELLA	Gautier	02:34	6
ABOMESSE	Imre	02:11	3

Série 3 : 10h10			
LAIGNEL	Elliot	02:52	7
CHARTRAIN	Matthieu	02:42	6
DELRUE	Amélie	02:23	1
BIDOT	Agathe	02:24	2
HERZER	Marie	02:38	4
SANGLEBOEUF	Léa	02:33	3
RIVIERE	Louison	02:40	5

Série 4 : 10h15			
DELANNEY-VINET	Jeanne	-	2
CREVEL-BAUDU	Guanaëlle	-	1
GUIFFARD	Charlotte	-	6
COUTARD	Taïna	-	4
GAZANION	Eloïse	-	3
MONOYEZ	Julie	-	5

Série 5 : 10h20			
RIPPOUX	Juliette	02:56	2
CHENE	Lana	022:57	3
SALINGUE	Aimy	02:53	1

Départ Chronos 500 mètres !



"Séance équipage"



Séance couse à pied :
"montée au point de vue"



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	Salle de musculation qui n'est pas équipée !!!
Les conditions météorologiques se sont maintenues lors des 3 jours, pas froid pour fin octobre et pas trop d'eau	
Les repas ont été améliorés par rapport au dernier stage en juillet et plus équilibrés.	

EN ROUTE POUR LA SAISON 2024

