

Affaire suivie par :

Ludovic CAUCHOIS

1 rue de la Gravelle Appt 6

27200 VERNON

Tél : 06.61.77.20.27

Mail : cauchois.ckvernon@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique Stage Régional Course en Ligne à Poses

Titre action : Stage CEL Février

Date : du lundi 4 au vendredi 8 avril 2016

Lieu : Base de Léry Poses (27)

Objectifs :

- ✓ Volume bateau pour préparer la saison de vitesse
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Séances équipages mixte
- ✓ Séances de musculation

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivit en bateau moteur et vélo
- ✓ Retour vidéo
- ✓ Variation des séances

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	Entraîneur PEC (Pôle Espoir Caen) Cadre ETR - SPN Vernon
LESENECHAL Matthieu	Entraîneur PEC (Pôle Espoir Caen)
JEGOUX Yannick	Cadre ETR - CCN ROUEN



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	LABBE Briac	Cadet	CC Avranches	50
2	GUILLOU Bastien	Cadet	Condé/Vire	50
3	LAMY Anjara	Cadet	Condé/Vire	50
4	JEGOUX Elisa	Cadet	CCN Rouen	76
5	GAUTIER Clément	Cadet	CCN Rouen	76
6	LELOUTRE Audric	Cadet	CCN Rouen	76
7	MOUGENEL Florian	Junior	CCN Rouen	76
8	HUET Yseline	Junior	US Créteil	77
9	TOUCHARD Léo	Junior	US Créteil	77
10	GENIESSE Baudouin	Junior	SPN Vernon	27
11	JOSSE Victor	Junior	SPN Vernon	27
12	TESSIER Titouan	Junior	SPN Vernon	27
13	ROUZE Lou	Junior	SPN Vernon	27
14	AVALLET Eliott	Cadet	SPN Vernon	27
15	CARRE Yolán	Cadet	SPN Vernon	27
16	BRANCHU Maxime	Cadet	SPN Vernon	27
17	TESSIER Manon	Cadet	SPN Vernon	27
18	GUESDON Josephine	Senior	SPN Vernon	27
19	CAUCHOIS Lucie	Senior	SPN Vernon	27
20	JOUET Basile	Junior	Louviers	27



Séance de musculation

Séance de vitesse en fin de journée



Programme réalisé :

Groupe 1000m et 500m

	LUNDI 04/04/16	MARDI 05/04/16	MERCREDI 06/04/16	JEUDI 07/04/16	VENDREDI 08/04/16
7H30		Réveil musculaire Footing	Réveil musculaire Bateau	Réveil musculaire Footing	Réveil musculaire Bateau
8H		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 9H30	10h30: Bateau 1'40'' r=20'' x 18	Homme : Bateau : EB2 : cad 85/90 4 à 5 x 1000m r=5' Dame : Bateau : EB2 : cad 85/90 5 x 500m r=3'	Bateau : EB1 : 20km 5 x 15' Test Chrono : Dame : 2 x 500m r=30'	Bateau : VMA 1' r=30'' X3, x4, x5, x4, x3 R=4' à 6' entre série	Bateau : FES 3 x 250m avec frein 3 x 250m sans frein R=4'
12 H	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
2^{ème} Séance 15H	Bateau : EB1+/EB1 Homme : 10x1000m/départ toutes les 6'Allure soutenu ¾ EB1+, ¼ EB1 Dame : 14x500m r=virage	Bateau EB1 6 x 1500 r=2' 1 sur 2 EB1-EB1+	Activité diverse ?? Sport Co	Bateau EB1-EB1+ 4x1000m 4x750m 4x500m Cad 80-65 tous les 250m	Bateau EB1 2'-3'-4'-3'-2' r=1' 2 séries
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3^{ème} Séance 18H	Groupe 1: Musculation Groupe 2: Vitesse:4x100m	Groupe 2 : Musculation Groupe 1 : Bateau Vitesse 4x100m	Groupe 1: Musculation Groupe 2: Vitesse:4x100m	Bateau Vitesse 4x100m	
19H00	Diner	Diner	Diner	Diner	
20H00		Sport-CO	Etirement		

Groupe 200m

	LUNDI 04/04/16	MARDI 05/04/16	MERCREDI 06/04/16	JEUDI 07/04/16	VENDREDI 08/04/16
7H30		Réveil musculaire Footing	Réveil musculaire Bateau	Réveil musculaire Footing	Réveil musculaire Bateau
8H30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 9H30	10h30: Bateau 1'40'' r=20'' x 18	Bateau : EB2 3 x 300 r=4' avec tendeur 3 x 250m r=4' 3 x 200m r=4'	Test Chrono : 2 x 200m r=30'	Bateau : VMA 4 x 1' r= 4 x 45'' r= 4 x 30'' r=	Bateau : FES 4 x 250m avec frein 4 x 250m sans frein R=4'
12 H	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
2^{ème} Séance 15H	Bateau : EB1+/EB1 Homme : 10x1000m/départ toutes les 6' Allure soutenu ¾ EB1+, ¼ EB1 Fille : 14x500m r=virage	Bateau EB1 6 x 1500 r=2' 1 sur 2 EB1-EB1+	Activité diverse ?? Sport Co	Bateau EB1-EB1+ 4x1000m 4x750m 4x500m Cad 80-65 tous les 250m	Bateau EB1 2'-3'-4'-3'-2' r=1' 2 séries
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3^{ème} Séance 17H30	Bateau Groupe 1: Musculation Groupe 2: Vitesse:4x100m	Bateau Vitesse 2x50m 2x100m	Bateau R 5kms éducatifs techniques	Bateau Vitesse 4x100m	
19H00	Diner	Diner	Diner	Diner	
20H00		Sport-CO	Etirement		

Chronos pendant le stage :

Séance Chrono le mercredi matin: 06/04/2016

Homme: 1000m

	Tps inter 500m	1000m	Tps inter 500m	1000m
Bastien	2'00	4'09"	1'59"	4'08"
Briac	2'01"	4'10"	2'03"	4'15"
Baudouin	2'06"	4'13"	2'03"56	4'13"
Titouan	2'05"	4'21"	2'08"	4'22"
Maxime	2'07"	4'24"	2'12"	4'25"
Clément	2'14"	4'34"	2'14"	4'37"
Audric	2'42"	5'27"	2'41"	5'27"

Dame + Cadet homme: 500m

	Cad au 150m	500m	Cad au 150m	500m
Lucie	113	2'09	110	2'10"
Yseline	106	2'15"	108	2'19"
Lou	111	2'20"	96	2'21"30
Josephine	88	2'32"	110	2'25"
Anjara	111	2'17"	95	2'21"
Elisa		2'31"		2'30"20
Yolan		2'23"		2'23"
Eliott		2'31"50		2'29"60
Manon		2'41"		2'42

Homme: 200m

	1er 200m	2è 200m
Victor	39"41	39"06
Basile	40"81	41"54

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Un bon bassin pour préparer la saison de vitesse	Chambres trop bruyantes
De bon repère avec un balisage permanent	Hébergement en commun avec les minimes, difficile de se reposer et des sanitaires pas assez suffisant
Programme adapté pour ceux qui prépare les sélections EDF (100, 500, 200m)	Salle de musculation pas assez adapté et manque de matériel
5 jours de stage suffisant	
Chrono en milieu de stage	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes et sieste des athlètes	Ne pas hésiter à solliciter les coachs pour des questions diverses
Le bassin est bien adapté pour suivre les athlètes en vélo avec un balisage permanent sur toutes les distances	Hébergement trop bruyant
Les chambres sont proches des hangars pour ne pas attraper froid après les séances d'entraînements	



Bonne saison sportive à tous !!!