

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 Juillet

Date : du Mercredi 6 au samedi 9 juillet 2016

Lieu : Base de Léry Poses (27)

Objectifs :

- ✓ Préparation pour les championnats de France de vitesse
- ✓ Séances équipages
- ✓ Séances de musculation

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivi en bateau moteur et vélo
- ✓ Variation des séances

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	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	GENIESSE Baudouin	Junior	SPN Vernon	27
2	TESSIER Titouan	Junior	SPN Vernon	27
3	HEC Antoine	Junior	SPN Vernon	27
4	GICQUEL Lucie	Junior	SPN Vernon	28
5	ZEDE Gabriel	Cadet	SPN Vernon	27
6	AVALLET Eliott	Cadet	SPN Vernon	27
7	BRANCHU Maxime	Cadet	SPN Vernon	27
8	TESSIER Manon	Cadette	SPN Vernon	27
9	VOISIN Charly	Sénior	SPN Vernon	27
10	CIVIDINO Luc	Sénior	SPN Vernon	27
11	ABDELAZIZ Lucas	Sénior	SPN Vernon	27
12	JOUET Basile	Junior	Louviers	27
13	MOUGENEL Florian	Junior	CCN Rouen	76
14	LELOUTRE Audric	Cadet	CCN Rouen	76
15	JEGOUX Elisa	Cadet	CCN Rouen	76
16	GAUTHIER Clément	Cadet	CCN Rouen	76
17	ANNAIX Clément	Sénior	CCN Rouen	76
18	GUILLOU Bastien	Cadet	ASEV Condé/Vire	50
19	LAMY Anjara	Cadet	ASEV Condé/Vire	50
20	HASCOET Jim	Minime	ASEV Condé/Vire	50
21	LABBE Briac	Cadet	Avranches	50

Séance d'équipage sous le soleil !!



Programme réalisé :

Groupe 1000m et 500m

	Mercredi 06/07	Jeudi 07/07	Vendredi 08/07	Samedi 09/07
Petit Déjeuner	RDV 9h30	Réveil musculaire CAP ou Bateau 7h15	Réveil musculaire CAP ou Bateau 7h15	Réveil musculaire CAP ou Bateau 7h15
1^{ère} Séance 9h30	Bateau EB1 6 à 8x1000m en mono R=Virage 12x500m R=Virage	Bateau EC Fractionnée (30''-30'') x2-x3-x4-x3-x2 R=6' entre chaque	Protocole d'échauffement Compétition 1 x 200m (K1) 1 x 1000 (homme) 1 x 500 (femme)	Bateau VMA 3 x 6' R=5' en (1'/1') (45''/45'') (30''/30'')
Repas Midi	Déjeuner-Pique nique perso- Installation- <u>sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>
2^{ème} Séance 15h	Bateau EB2 2x1000 1x500m Ou 3x500 3x250	Bateau EB1 15x2' R=30''	Bateau EB1 K4 4 x 8' R=3'	Bateau Vitesse Ponton puis R Tour de lac Libre Goûter Fin du stage
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter
3^{ème} séance 17h30	Vitesse 4/5 Départs	Musculation FP 4x 6 à 9 reps (70%) (dpt 3') Vitesse max4 ateliers	Footing 30'/40' puis étirements	
19h30	Diner	Diner	Diner	
Diner	Etirements	Etirements	Etirements	

Groupe 200m

	Mercredi 06/07	Jeudi 07/07	Vendredi 08/07	Samedi 09/07
Petit Déjeuner	RDV 9h30	Réveil musculaire CAP ou Bateau 7h15	Réveil musculaire CAP ou Bateau 7h15	Réveil musculaire CAP ou Bateau 7h15
1^{ère} Séance 9h30	Bateau EB1 6 à 8x1000m en mono R=Virage Ou 12x500m R=Virage	Bateau FMS/V 6x50m R=3' 2 avec 2 balles (placement) 2 avec 1 balle 2 Avec Tendeur Puis 2x100m R=4' 1 Sur 2 DA	Protocole d'échauffement Compétition 1 x 200m (K1) 1 x 1000 (homme) 1 x 500 (femme)	EC/VMA (500m) 2x (20''/20''/30''/40''/40''/30''/ 20''/20''R=w) R=9' Ou VE 3x150 et 2x100
Repas Midi	Déjeuner-Pique nique perso- Installation- <u>sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>	Déjeuner <u>puis sieste</u>
2^{ème} Séance 15h	Bateau FES/EB2 (4x1' R=1'30) x3 R=5' Petit tendeur 1 ^{ère} série	Bateau EB1 15x (2' r=30'')	Bateau EB1 4 x 8' R=3'	Bateau Vitesse Ponton puis R Tour de lac Libre Goûter Fin du stage Bateau R
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter
3^{ème} séance 18h	Vitesse 4/5 Départs	Musculation FP 4x 6 à 9 reps (70%) (dpt 3') Vitesse max 4 ateliers	Petit Footing 25' ? puis étirements	
19h30	Diner	Diner	Diner	
	Etirements	Etirements	Etirements	

Chronos pendant le stage :

Chrono du 08/07/2016
200m - 500m (Fille) - 1000m (Garçon)

Prénom	200m	Prénom	1000m	Tps inter 500m	Cadence
Victor	37"80	K4 Junior Vernon	3'24"40	1'39"70	150-112-110
Basile	39"20	K4 Sénior Vernon	3'26"20	1'40"30	130-107-103
Clément A	40"10	Clément A	4'02"40		
Baudouin/Antoine	39"10	Briac	4'05"10		
Bastien	43"60	Bastien	4'20"		
Lucas	39"60	Basile	4'13"	2'03"	
Briac	41"10	Maxime	4'14"	2'04"	
Brian	43"40	Clément G	4'11"	2'05"	
Luc	42"80	Paul	4'28	2'09"	
Charly	39"50	Audric	5'35"		
Paul	41"60	Anjara	5'35"		
Titouan	42"10	Gabriel/Elliot	4'43"	2'17"	
Clément G	42"80				
Maxime	42"50				
Gabriel	54"10				
Elliot	48"40				
Anjara	46"30				
Lou	48"10				
Audric	51"80				
Elisa	52"50				

Prénom	500m	Cadence
Lou	2'18"00	121-97
Elisa	2'22"70	115-89

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Un bon bassin pour préparer les championnats de France de vitesse	
De bon repère avec un balisage permanent	
Programme adapté les filles et garçons et en fonction des distances (100, 500, 200m)	Salle de musculation pas assez adapté et manque de matériel
Chrono en milieu de stage	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes et sieste des athlètes	Ne pas hésiter à solliciter les coaches pour des questions diverses
Le bassin est bien adapté pour suivre les athlètes en vélo avec un balisage permanent sur toutes les distances	



Bon championnat de France à tous !!!