

Affaire suivie par :

Ludovic CAUCHOIS
 1 rue de la Gravelle Apt 6
 27200 VERNON
 Tél : 06.61.77.20.27
 Mail : cauchois.ckvernon@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage CEL Avril « Grands »

Titre action : Stage CEL Février

Date : du lundi 10 au vendredi 14 Avril 2017

Lieu : Base de Léry Poses (27)

Objectifs : Préparation des athlètes de course en ligne :

- ✓ Saison de vitesse
- ✓ Sélection Equipe de France
- ✓ Challenge national Jeune

Moyens mis en œuvre :

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

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	HUET Yseline	J	Créteil - PEC	94
2	GENIESSE Baudouin	J	SPN Vernon - PEC	27
3	MULLER Margaux	J	Epernay - PEC	51
4	BRANCHU Maxime	J	SPN Vernon - PEC	27
5	JEGOUX Elisa	J	CCN Rouen - PEC	76
6	MOUGENEL Florian	J	CCN Rouen - PEC	76
7	LEFOULON Salya	C	Mantes la Jolie - PEC	78
8	LABBE Briac	J	Condé/Vire	50
9	MANGON Robin	C	Condé/Vire	50
10	MARIE Jules	C	Condé/Vire	50
11	LAVALLEY Perrine	C	Condé/Vire	50
12	LAMY Anjara	C	Condé/Vire	50
13	BOWRING Issac	C	Putanges	61
14	VANNIER Steven	C	Putanges	61
15	GACOIN Baptiste	C	Putanges	61
16	ARGENTIN Tom	C	SPN Vernon	27
17	CHEVALIER Jean François	C	SPN Vernon	27
18	ZEDE Gabriel	C	SPN Vernon	27
19	GARNIER Melvyn	C	SPN Vernon	27
20	ROUZE Lucas	C	SPN Vernon	27
21	TESSIER Manon	C	SPN Vernon	27
22	BIAUX Maxence	J	SPN Vernon	27
23	BESNARD Dimitri	J	SPN Vernon	27
24	TESSIER Titouan	Senior Jeune	SPN Vernon	27
25	JOUET Basile	Senior Jeune	Louviers	27
26	JOUET Matisse	C	Louviers	27
27	JOUET Titouan	C	Louviers	27
28	PERRIER Thomas	C	Louviers	27
29	ANNAIX Clément	Senior Jeune	CCN Rouen	76
30	LELOUTRE Audric	J	CCN Rouen	76

Programme réalisé :

	LUNDI 10/04/17	MARDI 11/04/17	MERCREDI 12/04/17	JEUDI 13/04/17	VENDREDI 14/04/17
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 : Test Chrono Homme : 1 x 1000m – 1 x 500m Dame : 2 x 500m r=30'	Groupe 2 - 3 Bateau : VMA 1' r=30'' X3, x4, x5, x4, x3 R=4' à 6' entre série Groupe 1 : 5x200m	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 : 8x1000m/départ toutes les 6'Allure soutenu 750m EB1+, 250m EB1 Dame : 14x500m r=virage	Bateau EB1 6 x 1500 r=2' 1 sur 2 EB1-EB1+	15h: Groupe 2 Muscultation 16h15: Groupe 3 Muscultation	Bateau EB1 6'-8'-10'-10'-8'-6' R=2' à 3'	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: Muscultation Groupe 2: Vitesse:4x100m	Sport Collectif		Bateau Vitesse 4x100m	
19H00	Diner	Diner	Diner	Diner	
20H00			Etirement		

Résultats tests Bateau :

Test Chrono du 12 Avril 2017

9h45: 1000m	250m	500m	750m	1000m
Florian		1'51"		3'55"30
Baudouin		1'58"		3'55"00
Briac		1'55"		3'59"00
Clément		1'52"		3'54"00
Adrien		1'54"		4'01"00

11h: 500m	250m	500m
Florian	51"10	1'59"00
Baudouin	51"20	1"57"
Briac	51"80	1'59"30
Clément	Abs	Abs
Adrien	52"20	2'01"00

9h49: 1000m	250m	500m	750m	1000m
Basile		2'04"		4'15"80
Maxime	56"	1'56"60	2'58"70	4'04"80
Titouan		1'59"20		4'06"70

11h04: 500m	250m	500m
Basile		2'03"60
Maxime		2'04"80
Titouan		2'08"50

9h53: 1000m	250m	500m	750m	1000m
Tom	1'04"00	2'12"00	3'17"00	4'25"30
Isaac	1'03"10	2'10"70	3'15"00	4'28"80
Jean François	1'02"29	2'09"10	3'13"00	4'25"60
Dimitri	1'03"50	2'09"80	3'14"00	4'26"80

11h08: 500m	250m	500m
Tom		2'15"40
Isaac	59"70	2'12"60
Jean François	58"60	2'12"20
Dimitri	1'00"60	2'21"00

9h57: 1000m	250m	500m	750m	1000m
Matisse				4'33"
Titouan				4'36"
Maxence				4'28"
Anjara				4'32"

11h12: 500m	250m	500m
Matisse		2'31"
Titouan		2'29"
Maxence		2'25"
Anjara		2'37"

10h01: 1000m	250m	500m	750m	1000m
Melvyn		2'25"		4'59"30
Thomas		2'22"		4'49"80
Steven		2'27"		4'58"50
Gabriel		2'29"		5'01"20

11h16: 500m	250m	500m
Melvyn	1'08"40	2'32"00
Thomas	1'05"40	2'29"20
Steven	1'07"90	2'31"50
Gabriel	1'08"90	2'32"50

10h05: 1000m	250m	500m	750m	1000m
Baptiste	1'13"	2'36"30		5'19"40
Jules	1'09"60	2'25"00		5'00"50
Robin	1'23"	2'48"90		5'38"70
Audric	1'10"60	2'31"00		5'08"90
Lucas	1'23"40	2'50"70		5'44"00

11h20: 500m	250m	500m
Baptiste		2'37"00
Jules		2'30"70
Robin		2'46"40
Audric		2'28"00
Lucas		3'02"10

10h09: 500m	250m	500m
Margaux	58"83	2'09"47
Yseline	57"33	2'08"82
Salya	1'01"28	2'15"09
Elisa	1'02"40	2'24"90

11h24: 500m	250m	500m
Margaux	1'02"10	2'27"30
Yseline	1'02"30	2'17"40
Salya	1'04"40	2'22"20
Elisa	1'04"60	2'22"30

10h13: 500m	250m	500m
Manon	1'10"40	2'33"30
Perrine	1'14"00	2'39"80

11h28: 500m	250m	500m
Manon	1'21"	2'48"60
Perrine	1'24"	2'55"20

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Infrastructures/ Bassin sans courant (adapté pour réaliser des chronos et se préparer à la saison de vitesse)	Quantité de l'alimentation
Programme 5J OK, Chrono milieu de stage (fraicheur encore présente)	La salle de musculation n'est pas bien équipée
Programme 5J OK, Chrono milieu de stage (fraicheur encore présente)	
Quantité de l'alimentation	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes et sieste des athlètes	Ne pas hésiter à solliciter les coachs pour des questions diverses
Le programme a été réalisé dans sa globalité	La salle de musculation est très équipée



Bonne saison sportive à tous !!!

