

**Affaire suivie par :**

Lorrie DELATTRE

Pôle espoir CK Caen-Normandie

14120 MONDEVILLE

Tél : 06.29.34.24.37.

Mail : [ldelattre@ffck.org](mailto:ldelattre@ffck.org)

**Destinataires :**

Tous les Clubs Normands

**Bilan technique stage régional Animation Jeune à Caen**

**Date :** du lundi 15 au vendredi 19 février 2016

**Lieu :** Pôle Esprit de Canoë-Kayak de Caen - Normandie (14)

**Liste des cadres :**

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
DELATTRE Lorrie	CTR
JEGOUX Isabelle	Cadre de club (CCN Rouen)
TESSIER Céline	Bénévole du SPN Vernon
ASSELIN Sylvie	Cadre ETR de ASEV Condé/Vire

**Liste des stagiaires :**

	NOM	Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1-	JOUET	Matisse	Minime 2	LOUVIERS	27
2-	JOUET	Titouan	Minime 1	LOUVIERS	27
3-	Manon	DELAVIGNE	Minime 1	LOUVIERS	27
4-	ROUZE	Lucas	Minime 2	VERNON	27
5-	ARGENTIN	Tom	Minime 1	VERNON	27
6-	CHEVALIER	Jean-François	Minime 2	VERNON	27
7-	BONVALET	Fabien	Minime 1	CSBCK	27
8-	MATHIAS	Félix	Minime 1	CSBCK	27
9-	MOUILLARD	Doriane	Minime 2	CSBCK	27
10-	BROSSE	Julianne	Minime 2	ARGENTAN	61
11-	TOUATI	Lenny	Minime 2	ARGENTAN	61
12-	LESEURE	Lucas	Minime 1	ARGENTAN	61
13-	LE CRAZ	Emma	Minime 2	CONDE	61
14-	HASCOUET	Jim	Minime 1	CONDE	61
15-	LEMOINNE	Mathilde	Minime 2	CONDE	61
16-	GACOIN	Pauline	Minime 1	PUTANGES	61
17-	ANNAIX	Martin	Minime 2	CCN Rouen	76

	NOM	Prénom	Catégorie	Club	CDCK
18-	MALLET	Gautier	Minime 1	CCN Rouen	76
19-	MEDDAD	Riyann	Minime 1	CCN Rouen	76
20-	JEGOUX	Corentin	Minime 1	CCN Rouen	76
21-	HAMMOUDA	Damien	Minime 1	CCN Rouen	76
22-	FORESTIER	Valentine	Cadette 1	CCN Rouen	76

**Objectifs :** Préparation à la Régate National de l'Espoir en juillet.

**Thématiques abordées :**

- En course en ligne : travail à différentes allures, maîtrise de la gestuelle, prise de risque dans l'équilibre et des chronomètres.
- Travail complémentaire au Canoë-Kayak : course à pied, renforcement musculaire et étirements.

**Moyens mis en œuvre :**

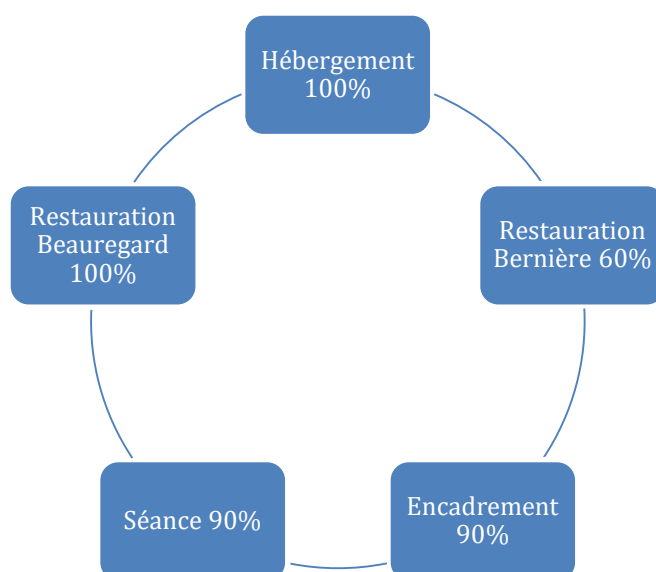
- Navigation sur le canal sur la zone balisée
- Prêt de matériel nautique par les clubs de Condé sur Vire, de Vernon et de Rouen.
- Prêt du bateau moteur, chronomètre et mégaphone par le pôle espoir.
- Accès à la salle de vie, à la salle machine à pagayer et la salle de musculation du pôle espoir.
- Accès au site Beaugard pour les repas du midi.

**Programme d'entraînement stage CRNCK CAEN MINIMES :**

	LUNDI 16/02	MARDI 17/02	MERCREDI 18/02	JEUDI 19/02	VENDREDI 20/02
Petit Déjeuner 8h	RDV Pôle 10h Réunion /Briefing				
1 <sup>ère</sup> séance 10h	EB1EB1+ 5x(1' cad 60 r=1' 1' cad 60 r=1') 5(1'cad 70 r=1' 1' cad 70 r= 1') R= 2' + 10 cps r=20 "x 3 technique de start + 3x 2' r=2' cad 80 R= 3' 2(x15 " r=15" 15" r= 15") 2000m allure 70/80	EB1 + cad 80 4 X(4x 2' r=2') R= 5' + 2 blocs de (30 " r=30" 45" =45" 1' r=1' 45"r=45" 30" r=30"	EB1 cad 70 10X 500m r= virage	Footing sur la plage 25minutes Circuit training avec 30" effort 30 " = r x 11 ateliers x 3tours 1 heure	Chronos 500m Monoplace et équipage
Repas midi					
2 <sup>ème</sup> séance 14h30	Groupe 1 Mixte Tom/Félix Matisse/Valentine Martin/Manon Jim/Lenny K1 J.François, Lucas, Titouan Groupe 2 en K1	3x (10 cps r=20 " + 10cps marche arrière 2' cad 80 r= 2') R=3' 2x(15" r=15" 15") R=3' 2000m allure EB2 cad 90	Travail technique 15' Eb1 ECHAUFFEMENT 1 <sup>er</sup> :3 x rotation maxi pagaie basse 2 <sup>ème</sup> : poussée de jambes maxi 3 <sup>ème</sup> :3x3" temps en l'air 4 <sup>ème</sup> :6x (6cps avant 6cps arrière) x3 5 <sup>ème</sup> : 5x (2cps à gauche 2cps à droit accroche maxi) x3 6 <sup>ème</sup> : 50m x 2 sprints	<b>Repos Cinéma</b>	Travail avec des variations technique (marche arrière/10 cps/cad basse/rotation maxi/buste sur l'avant + 4 x 100m
16h30	Goûter au pôle	Goûter au pôle	Goûter au pôle		Fin de stage
3 <sup>ème</sup> séance		Etirements 30'			
Dîner					

### Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Encadrement : Bonne ambiance générale	Séances difficiles le lundi matin et vendredi après-midi avec le vent
Repas midi : bon accueil à Beaugard, adapté et bonne quantité	- Repas moyens en qualité à Bernière/mer
Sur une semaine le temps d'apprentissage est plus intéressant. On a plus le temps de faire d'aborder différents thèmes	- Manque de place dans le vestiaire des garçons mais malgré tout, les équipes ont su s'adapter
Hébergement : grande chambre, douche chaude	Hébergement : éloigné pour pouvoir rentrer le midi et se reposer



### Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Météo : temps plus clément que prévu et une belle journée ensoleillée le jeudi	Météo : frais le matin, avec du vent le lundi et vendredi
Repas : à Beaugard le midi en bonne quantité et d'assez bonne qualité.	Repas : à Bernière sur Mer de moyenne qualité
Logement : bon accueil, grandes chambres et douches chaudes, Salle de jeux et TV	Logement : Eloigné pour pouvoir rentrer et se reposer le midi
Hébergement : Bon accueil de Mathieu LESENECHAL sur le pôle. L'accès à la salle de vie était adapté sur les temps entre les navigations.	Hébergement : Nous n'avons pas pu profiter de la salle de musculation pour s'étirer (manque de temps)
Niveau des jeunes : Une partie des jeunes font partie du potentiel de l'équipe RNE.	Niveau des jeunes : Les jeunes avaient des niveaux assez différents ce qui a nécessité à certains moments la composition de 2 groupes. Certains pouvaient se laisser aller à la balade.
Séances et intérêts du stage : Stage orienté CEL à la vue du site, convivial, à maintenir sur une semaine pour entamer les sélections des équipes minimales RNE et à faire suivre des stages en avril plus spécifique en préparation des épreuves nationales. Les apports sur les étirements, le renforcement musculaire et le protocole d'échauffement avant une course, sont à poursuivre dans les clubs	Séances et intérêts du stage : manque de matériel adapter pour aborder plus en profondeur la pratique monoplace et biplace.

<p>Parc à bateaux : remerciements au club de Condé, Vernon et Rouen pour le prêt de bateaux d'équipage. Et à Mathieu pour avoir essayé de nous permettre d'avoir un K4 bien équipé.</p>	<p>Parc à bateaux : Difficulté à ramener des bateaux d'équipage sur Caen Un K4 plus performant pour les minimes 2 aurait été un plus car il correspondrait plus au gabarit des jeunes. On a manqué d'un K2 adapté. Les bateaux Elio sont de bons bateaux adaptés pour les minimes, on en manque pour ces catégories.</p>
<p>Matériel divers : Le bateau moteur a été primordial en raison des conditions Le balisage est idéal pour suivre les séances sur l'eau et au bord sur le chemin de halage. Remerciements pour les coups de main diverses au cours du stage par les cadres qui étaient présents : Matthieu LESENECHAL, Ludovic CAUCHOIS, Yannick JEGOUX</p>	<p>Matériel divers : la mise à l'eau du bateau moteur est contraignante pour les coachs !</p>
<p>Vie collective : Avec les 2 équipes : bonne dynamique et participation de groupe</p>	

### **Chronos réalisés en Course en Ligne : Le vendredi 19 le matin avec un vent de dos du S.O**

	NOM	Prénom	Catégorie	Chrono 500m Equipage	Chrono 500m monoplace	Chrono 500m Février 2015
1-	JOUET	Matisse	Minime 2	2'01	2'14	2'26
2-	JOUET	Titouan	Minime 1	2'01	2'17	2'37
3-	Manon	DELAVIGNE	Minime 1	2'40	3'08	
4-	ROUZE	Lucas	Minime 2	2'21	2'45	2'45
5-	ARGENTIN	Tom	Minime 1	2'01	2'27	2'33
6-	CHEVALIER	Jean-François	Minime 2	2'21	2'38	x
7-	BONVALET	Fabien	Minime 1	2'31	3'01	
8-	MATHIAS	Félix	Minime 1	2'21	2'59	
9-	MOUILLARD	Dorine	Minime 2	2'52	3'08	x
10-	BROSSE	Julianne	Minime 2	2'40	2'53	2'59
11-	TOUATI	Lenny	Minime 1	2'21	2'44	2'46
12-	LESEURE	Lucas	Minime 1	2'31	3'04	
13-	LE CRAZ	Emma	Minime 2	2'58	3'15	x
14-	HASCOUET	Jim	Minime 1	2'31	2'51	
15-	LEMOINNE	Mathilde	Minime 2	2'58	3'11	x
16-	GACOIN	Pauline	Minime 1	2'52	3'09	
17-	ANNAIX	Martin	Minime 2	2'01	2'30	2'43
18-	MALLET	Gautier	Minime 1	2'42	2'59	
19-	MEDDAD	Riyann	Minime 1	2'31	3'12	
20-	JEGOUX	Corentin	Minime 1	2'42	3'12	
21-	HAMMOUDA	Damien	Minime 1	2'42	3'36	
22-	FORESTIER	Valentine	Cadette 1	2'42	x	

### **Potentiel intégration équipe RNE/CEL :**

Il manque quelques athlètes sur ce stage pour pouvoir se prononcer sur une pré-équipe RNE. Certains chronos laissent apparaître un état de forme qui a été travaillé sur la période hivernale. Quelques jeunes stagnent au niveau des chronos par rapport à février 2015.

## Bilan individualisé : CEL

NOM		Prénom	AISANCE	TECHNIQUE	EQUILIBRE	BATEAU
1-	JOUET	Matisse	++	Bras droit sup à tendre sur la phase aérienne/bien laisser la jambe gauche tendue et bassin tourner au max	Prise de risque dans l'équilibre du côté gauche	Bbk
2-	JOUET	Titouan	++	Bien dynamique sur la phase d'attaque/fixer un peu + ses 2 mains sup	Tourne assez bien	zedtech
3-	Manon	DELAVIGNE	++	Augmenter sa rotation de buste/dégager + vite		Thunderkid
4-	ROUZE	Lucas	+	Phase d'attaque pas assez dynamique/rotation -		Orion
5-	ARGENTIN	Tom	++	Bonne phase aérienne Buste droit	Plus de pédalage	Titan
6-	CHEVALIER	Jean-François	-	Mains sup descendante trop/bonne puissance Travail de la souplesse pour une meilleure rotation	Plus de risque dans la phase de rotation	Zedtech
7-	BONVALET	Fabien	+	Une bonne dynamique à l'attaque mais les mains sup pas assez contrôlées sur la phase du dégagé		Thunderkid
8-	MATHIAS	Félix	+	Manque de rotation une bonne dynamique à l'attaque	A essayer le titan mais pas assez de stabilité. Il doit recommencer en avril	Thunderkid
9-	MOUILLARD	Dorine	-	Manque d'amplitude alors qu'elle a des grands segments. Dois augmenter l'aisance et sa rotation	Pas assez stable pour changer de gamme de bateau.	viper
10-	BROSSE	Julianne	-	Fixe pas assez ses mains sup/dégagé trop loin/mouvement parasite du buste, doit travailler davantage la rotation du buste		zedetch
11-	TOUATI	Lenny	+	Buste un peu trop sur l'avant/doit se redresser/pédalage moyen		zedetch
12-	LESEURE	Lucas	+			Thunderkid
13-	LE CRAZ	Emma	+			Thunderkid

14-	HASCOUET	Jim	+			Titan
15-	LEMOINNE	Mathilde	+			Thunderkid
16-	GACOIN	Pauline	+			Thunderkid
17-	ANNAIX	Martin	++	Bras doit fléchi au dégagé à travailler/tête droite/relâcher les trapèzes		Hannah
18-	MALLET	Gautier	+ -	Plus pédaler/ rentrer ses 2 pales bien dans l'eau et Fixer mains sup	Augmenter la rotation du buste	Thunderkid
19-	MEDDAD	Riyann	++	Avoir les bras +tendus et contrôler la descente des mains sup		Thunderkid
20-	JEGOUX	Corentin	++	Mains sup descendent/contrôler le dégager/placer ses mains au bon endroit sur le manche		Thunderkid
21-	HAMMOUDA	Damien	++	Pales pas assez dans l'eau/ buste sur l'arrière		Thunderkid
22-	FORESTIER	Valentine	+	Phase de dégagé, attention au coude proche des hanches	Rotation plus importante	Thunderkid