

**Affaire suivie par :**

Matthieu LESENECHAL  
 Pôle espoir CK Caen-Normandie  
 14120 MONDEVILLE  
 Tél : 06.28.56.70.77  
 Mail : mlesenechal@ffck.org

**Destinataires :**

Tous les Clubs Normands

**Bilan technique stage régional Course en Ligne Hiver 2016**

**Titre action :** Stage CEL Février

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

**Lieu :** Pôle Espoir CAEN –NORMANDIE (14) et Beaugard (Hérouville Saint Clair) pour l'hébergement.

**Objectifs :**

- ✓ Volume bateau
- ✓ Maintien de la PPG
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Séances équipage mixte

**Moyens mis en œuvre :**

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

**Liste des cadres :**

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



**Liste des stagiaires :**

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	LABBE Briac	C	CC Avranches – PEC	50
2	GUILLOU Bastien	C	Condé/Vire – PEC	50
3	LAMY Anjara	C	Condé/Vire	50
4	JEGOUX Elisa	C	CCN Rouen	76
5	GAUTIER Clément	C	CCN Rouen	76
6	LELOUTRE Audric	C	CCN Rouen	76
7	SAVREUX Paul	J	CCN Rouen	76
8	ANNAIX Clément	S	CCN Rouen – PEC	76
9	GENIESSE Baudouin	J	SPN Vernon – PEC	27
10	HEC Antoine	J	SPN Vernon	27
11	TESSIER Titouan	J	SPN Vernon	27
12	AVALLET Eliott	C	SPN Vernon	27
13	TESSIER Manon	C	SPN Vernon	27
14	ABDELAZIZ Lucas	S	SPN Vernon	27
15	CAUCHOIS Lucie	S	SPN Vernon	27
16	JOUET Basile	J	Louviers – PEC	27
17	TOUCHARD Léo	J	US Créteil – PEC	77



**Programme réalisé :**

	LUNDI 15/02	MARDI 16/02	MERCREDI 17/02	JEUDI 18/02	VENDREDI 19/02
Petit Déjeuner	RDV Pôle 10h, Réunion/Briefing	Réveil musculaire CAP 7h30	8h : Pti déj	Réveil musculaire CAP 7h30	7h30
1 <sup>ère</sup> Séance 9h30	Séance à 10h45 Bateau EB1 6 à 8x1000m en mono R=Virage	Bateau EB1 10x4' R= 1' Vidéo	<b>Compétition</b> Chrono Protocole échauffement 2 tps <u>200m R=20' et 2000m</u>	Bateau EB1/FES (frein) <u>3 blocs de :</u> [4 x (1'15''/15''r)/1'30''R, avec frein, alterner avec [4 x (1'15''/15''r)/1'30''R, sans frein, eb1-/eb1	Bateau VMA Sur 8' R=4' mini 1 <sup>ère</sup> série en 1'/1' puis 45''/45'' puis 30''/30'' En K1 et K2
Repas Midi	Déjeuner-Pique nique perso- Installation-sieste	Déjeuner puis sieste	Déjeuner puis sieste	Déjeuner puis sieste	Pique-nique au pôle
2 <sup>ème</sup> Séance 15h	Bateau EB1 Equipage EB1/EB1+/EB2 3 à 4 x [3 x (3'/1'r)]/2'R eb1/eb1+/eb1/eb2	Bateau équipages mixte Séance longue 15kms en K4 Séquences EB1/EB1+	PPG Athlé Plage	Bateau Vitesse Echauffement au sol (cardio + musculaire) Travail avec variations signaux départs puis technique de START	Bateau EB1 Equipages K4 12kms
16h30	Goûter	Goûter	Goûter à l'hébergement	Goûter	15h30 : Nettoyage pôle puis Goûter/Bilan de stage
3 <sup>ème</sup> séance 17h30	Musculation FP Bulgare	Sport co	REPOS	Musculation FE Circuit 15/20reps	Fin à 16h
19h30	Diner	Diner	Diner	Diner	
Diner	Etirements	Etirements	Etirements	Etirements	

**Test bateau 200m et 2000m du 17/02/2016 le matin**

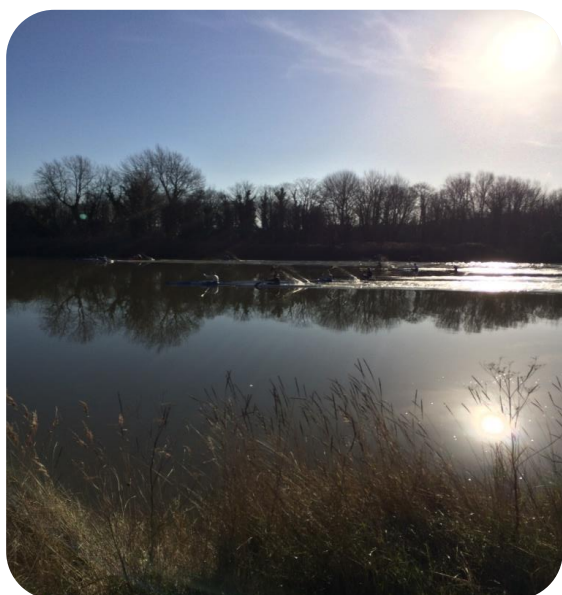
	200m	Tps Inter: 1000m	Cadence: 1000m	Chrono: 2000m
Basile	40"90	4'21	85	9'37
Léo	42"50	4'35	68	10'04
Lucas	42"20	4'22	95	9'12
Clément A	40"20	/	/	/
Bastien	41"10	4'23	92	9'27
Briac	42"30	4'14	90	9'15
Antoine	42"60	4'24	87	9'27
Baudouin	41"90	4'09	92	9'03 + 2"
Titouan	43"20	4'32	85	9'54
Lucie	47"00	4'30	90	9'48
Clément G	48"30	4'55	75	10'26
Paul	43"00	4'41	82	10'00
Audric	53"20	6'02	42	13'02
Elisa	55"60	5'25	80	11'35
Anjara	52"70	5'32	80	11'39
Manon	1'01"90	5'55	75	12'55
Eliott	58"30	5'55	76	12'56

**Retour des stagiaires :**

Positifs	Négatifs
Infrastructures/ Bassin sans courant (adapté sur la période notamment cette année)	Qualité des matelas + chaleur de l'hébergement
Changement de lieu pour les « Hauts Normands »	Réveil musculaire CAP – préférence pour gros échauffement au sol avant séance
Programme 5J OK, Chrono milieu de stage (fraicheur encore présente)	Manque légumes chaud
Qualité et quantité de l'alimentation	Pourquoi pas une séance PPG en intérieur autre que musculation (natation, escalade par ex).
Bonne salle de musculation, vestiaires et séchoir	

**Retour des cadres :**

Positifs	Négatifs
Investissement et sieste des athlètes	Ne pas hésiter à solliciter les coachs pour des questions diverses
Infrastructures et lieu nouveau et adapté pour février (reconduit l'an prochain) Le fonctionnement de pension non complète permet aux jeunes de s'investir dans la vie en collectivité (vaisselle, ménage...)	Les trajets même courts entre les lieux d'entraînement et l'hébergement...



**Bonne saison sportive à tous !!!**