

Affaire suivie par :

Isabelle JEGOUX

Tél : 06.73.08.73.77.

Mail : ccn76@wanadoo.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

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

Date : du lundi 13 au vendredi 17 février 2017

Lieu : Pôle Espoir CAEN –NORMANDIE (14)

NOM – Prénom	Fonction(CTR,cadre ETR,cadre de club,....)
DELATTRE Lorrie	CTR
JEGOUX Isabelle	Cadre ETR (CCN Rouen)
ROQUETTE Coralie	Cadre de club (SPN Vernon)

Liste des stagiaires :

Participation stagiaires Stage Régional à Caen Février 2017

	Nom - Prénom	Club	CDCK	Catégorie
1	LAMERA Léa	SPN VERNON	27	M1
2	SEKULIC Danilo	SPN VERNON	27	M2
3	GACOIN Pauline	Putanges	61	M2
4	BAPSOLLES Jules	Putanges	61	M1
5	FOURNIER Henri	LOUVIERS	27	M2
6	DELAVIGNE Manon	LOUVIERS	27	M2
7	COQUEREZ Sébastien	Argentan	61	M2
8	MEDDAD Riyann	CCN ROUEN	76	M2
9	JEGOUX Corentin	CCN ROUEN	76	M2
10	GAUTIER Manon	CCN ROUEN	76	M1
11	BAYNAUD Yaël	CCN ROUEN	76	M1
12	BONNARD Noémie	CCN ROUEN	76	M2

Objectifs : Détection et préparation à la Régate de l'Espoir en juillet.

Thématiques abordés :

- La Course en ligne : Travail sur la quantité du contenu des séances, comprendre la gestuelle du jeune pagayeur, variations techniques à des allures différentes et chronomètres.
- Activités complémentaires : natation, gainage et proprioception, course à pied, étirements.
- Entretien oral sur la carrière sportive.

Moyens mis en œuvre :

- Navigation sur le canal sur la zone balisée.
- Prêt du matériel des clubs de Rouen, Putanges, Vernon, Louviers, Argentan.
- Prêt du bateau moteur et de la salle de musculation du Pôle Espoir.
- Accès à la salle de vie pour réunion technique/vidéo du Pôle Espoir.
- Hébergement et restauration au Centre Ressources et de Haut-Niveau situé au lycée Laplace.

Programme entraînement :

Séance kayak sur le canal de Caen

Séance natation : 2 blocs au total de 1600m :

1^{er} bloc : 3x 200m (50m brasse/50m dos/50m jambes/50m pull boy r=1')

R=2'

2^{ème} bloc : 3x 300m(100m brasse/50m jambes/100m dos/50m

jambes r=1')

+ 1 relais sprint crawl (4 x 12.50m=100m)

Séances kayak : Voir tableau ci-dessous :

Total des séances cumulées : 7 séances kayak / 1 séance gainage /1 séance natation/
2 séances étirements/ 2 séances course à pied.



Retour des stagiaires et cadres :

Positifs	Négatifs
Encadrement : Coralie est venue intégrer le collectif jeune pour ce stage mais ne pourra pas faire les autres stages. Elle a contribué à une bonne dynamique. Les jeunes ont apprécié le contenu des séances avec quelques petits réajustements. Les températures ont été assez clémentes.	Hébergement : soucis avec la température (un peu élevée) et une alarme a été déclenchée (problème électrique). Manque une salle de jeux avec baby-foot et TV. Manque la wifi pour travailler.
Repas midi et soir : bon accueil du personnel du RU et repas variés et très satisfaisants, la quantité et la qualité ont été très appréciés par tous.	
Hébergement : au Lycée Laplace pour la 1 ^{ère} fois, de très belle qualité avec chambre double et douches et wc collectif. Les jeunes pouvaient se reposer le midi car l'établissement était près du Pôle	



Visite au château de Guillaume le Conquérant

Repas	Lundi 13 février	Mardi 14 février	Mercredi 15 février	Jeudi 16 février	Vendredi 17 février
Petit Déjeuner 8h15	RDV au Pôle de Caen à 10h Réunion / Briefing avec les minimes Déroulement de la semaine et de la saison K1 EB1/EB1+ 60/80 5x(1' cad 60 r=1' 1' cad 60 r=1') 5X(1'cad 80 r=1' 1' cad 80 r=1') 10 cps r=20 "x 3 + 20cps =40"x3	Course à pied 6 tours de piste au lycée K4 EB1+ cad 80 4 X (4x 2' r=2') R= 5' + 2 séries de (30 " r=30" 45" =45" 1' r=1' 45"r=45" 30" r=30" K4 riyann/coco/danilo/seb K4ManonD/Pauline/Léa/Noémie K2 Zedtech Manon/Yael K2 jules/henri	Course à pied 6 tours de piste au lycée Circuit training 30" effort 30 "récupération 12 ateliers x 3 tours soit 1 heure	Natation 2000m avec planche Changement allure + nage 3 relais de 4 personnes soit dos/brasse Jambes	Chronos Préparation/ Echauffement au sol et sur l'eau/concentration à l'effort/ sur 500m Monoplaces et équipages
1^{ère} séance 10h00					
12h30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
2^{ème} séance 14h30	Travail technique/aisance/ludique /concentration K2/K4 Eb1 Echauffement 15' 1 ^{er} : 3 x rotation maxi pagaie basse 2 ^{ème} : poussée de jambes maxi sur 50m 3 ^{ème} : 3 x 3" temps en l'air 4 ^{ème} : 6x (6 cps avant 6cps arrière) x3 5 ^{ème} : 5x (2cps à gauche 2 cps à droit accroche maxi) x3 6 ^{ème} : 50m x 2 sprint 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 K2 Danilo/Henri K4mini ManonD/Pauline/Léa/Noémie K2 J GBA Jules/Seb K2 Zedtech Manon/Yael K2 titan Coirentin/Ryian	K2 EB2 + cad 90 K2 henri/seb K2 yael/manon K2 coco/riyan K2 regina pauline/manon K2 jules/danilo K2 gba léa/noémie 2 ou 3x(1'2' 3' 2' 1') r= tps effort et R= 7'	K4 EB1 +/EC 2x(5x 5' à Cad 70/ r= 2' + 4x 20" Cad 100) R= 5' 15KMS 1h30 Travail de survitesse dans la vague bateau moteur	Repos Cinéma et visite du centre-ville de CAEN Visite du château Guillaume le Conquérant	K1 EB1 Cad 50/Cad 70 10 x 500m (250m cad 50 et 250m cad 70) avec départ sur 15 " et relance les 15" à la fin R= virage
Goûter au Pôle 16h00				Etirements 40 minutes + relaxation	
18h00		Entretien avec 4 jeunes Etirements 20'	Entretien avec 4 jeunes Etirements 20'	Entretien avec 4 jeunes	
19h00	Diner au RU	Diner au RU	Diner au RU	Diner au RU	Diner au RU
Matériel à préparer	Calages : vérifier les barres de pied / visserie/ câbles /gouvernail Mise à l'eau !! faire attention au gouvernail !! Bouteille d'eau + casquette ou bonnet + lunettes de soleil +jupettes + manchons + kway				

Thématiques abordées : En course en ligne : travail à différentes allures, de la gestuelle, de l'équilibre et des chronomètres. **Vent de travers droit -20kms/heure faible.**

Nom	Prénom	Catégorie	K1	K2
MEDDAD	Riyann	M2	3'37 (dessalage avant le D)	2'34
JEGOUX	Coirentin	M2	2'50	2'34
BAYNAULD	Yael	M1	2'58	2'41
GAUTIER	Manon	M1	2'57	2'41
DELAVIGNE	Manon	M2	3'11	2'55
GACOIN	Pauline	M2	3'09	2'55
SEKULIC	Danilo	M2	2'51	2'38
FOURNIER	Henri	M2	2'46	2'38
BONNARD	Noémie	M2	3'22	2'56
LAMERA	Léa	M1	3'12	2'56
BAPSOLLES	Jules	M1	3'17	x
COQUEREZ	Sébastien	M2	2'50	x

Bilan technique individuel :

	Nom - Prénom	Club	Technique kayak	Condition Physique	Bateau utilisé
1	LAMERA Léa	SPN VERNON	Rotation du buste moyenne. Les pales pas assez dans l'eau. Il faut poursuivre le travail. Les mains supérieures un peu basses, il faut aussi travailler le renfort musculaire/gainage pour avoir des bras et des épaules plus solides pour encaisser le volume des séances.	Malgré un petit gabarit Léa est très déterminée. Il faut travailler davantage le gainage/renfort musculaire	thunderkid
2	SEKULIC Danilo	SPN VERNON	Il doit se concentrer sur sa rotation et surtout ses mains supérieures pour qu'elles puissent rester hautes au moment du dégagé. Au niveau stabilité du bateau il peut améliorer la gîte du bon côté.	Danilo a un bon physique. Ne rechigne pas à l'effort. Sportif agréable et bon état d'esprit. Le niveau de course à pied est faible	orion
3	GACOIN Pauline	Putanges	Elle est assez à l'aise dans son bateau. Manque d'accrochage. Elle doit rentrer plus fort sa pagaie dans l'eau. Pédalage et rotation moyen. Malgré tout Pauline a le sens de la glisse. En équipage avec Manon D leur bateau était correct.	Niveau Course à pied faible. Elle doit travailler plus son physique (gainage + vélo+ natation). Elle doit apprendre à puncher.	zedetch
4	BAPSOLLES Jules	Putanges	Niveau faible en kayak. En équipage il a du mal à être synchro. Il arrive à bien s'engager physiquement mais il est vite limité physiquement par rapport à ses soucis de santé.	Il doit travailler et développer sa capacité pulmonaire sur des séances aérobies (vélo/marche rapide) et prendre en compte son asthme notamment lors des séances type EB2/EC.	thunderkid
5	FOURNIER Henri	LOUVIERS	Rotation correcte. Manque de pédalage. Mains supérieures un peu basses. Sa pagaie est trop petite. Au printemps il pourrait essayer de monter dans un puma/bbk ?	En course à pied il est bien mais peut faire beaucoup mieux. Très impliqué sur les séances. Bon sportif, très agréable.	orion
6	DELAUVIGNE Manon	LOUVIERS	Manque de stabilité. Elle doit travailler un peu plus sa rotation, mettre plus ses pales dans l'eau. Pédalage correct. Attention à la petite contre gîte	Un peu juste physiquement. A progresser sur la relation du groupe. Toutefois elle manque de confiance sur les équipages nouveaux. Pourtant	orion
7	COQUEREZ Sébastien	Argentan	Il doit travailler à cadence basse pour prendre le temps de mettre en place sa technique. Il doit travailler sa rotation, tendre ses longs bras et pédaler plus.	Sébastien à un bon gabarit mais il est pour l'instant un peu juste physiquement. Il doit améliorer ses capacités aérobies. Il est enthousiaste.	viper
8	MEDDAD Riyann	CCN ROUEN	Bonne rotation. Mains supérieures parfois un peu basses. Manque de pédalage. Aisance moyenne dans son bateau	Course à pied un peu faible. La condition physique est moyenne. Il doit travailler le renforcement musculaire.	titan
9	JEGOUX Corentin	CCN ROUEN	Avec son buste il fait des mouvements verticaux. Il doit gagner plus et se pencher plus sur l'avant. Mains peuvent être un peu trop serrées sur le manche. Pédalage insuffisant. Bonne aisance dans son bateau avec toutefois des contre gîte à gommer.	En course à pied il est moyen. Une séance de gainage par semaine devrait être programmée pour améliorer le haut du corps.	Titan evolution

10	GAUTIER Manon	CCN ROUEN	La rotation est bonne. Pédalage à accentuer. Travailler le port de la tête pour être droite.	Manon a un bon physique. Toutefois elle doit travailler son aérobie par des séances vélo/natation/marche à pied. Il faut qu'elle travaille sur le dynamisme. Sportive agréable	Viper/puma
11	BAYNAUD Yaël	CCN ROUEN	Bonne rotation. Main supérieure gauche un peu basse. Bon pédalage. Les pales pas toujours entièrement dans l'eau. Buste un peu sur l'arrière. En k2 avec Manon il y a un gros potentiel d'équipage.	Yaël a un bon physique surtout le haut du corps.il faudrait davantage travailler la condition physique (natation/cap/marche). Sportive bien investie.	viper
12	BONNARD Noémie	CCN ROUEN	En équipage k2 et k4 gros problème de synchronisation. Manque de rotation. Main supérieure trop basse et le buste est penché en arrière. Manque de concentration à l'effort.	Noémie a un niveau physique moyen. Toutefois elle ne lâche rien malgré l'intensité de l'effort. A un caractère de leader dans le bon sens. Il faut qu'elle progresse sur la base aérobie pour pouvoir encaisser plus facilement les longues séances.	viper