

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 Poses**

Date : du lundi 10 au vendredi 14 avril 2017

Lieu : Base de Poses

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction(CTR, cadre ETR, cadre de club,....)
JEGOUX Isabelle	Cadre ETR (CCN Rouen)
Céline TESSIER	Cadre de club (SPN Vernon)
Sylvie ASSELIN	Cadre de club (Condé sur Vire)

Liste des stagiaires :

	Nom - Prénom	Club	CDCK	Catégorie
1	LAMERA Léa	SPN VERNON	27	M1
2	SEKULIC Danilo	SPN VERNON	27	M2
3	LAOUINI Hedi	SPN VERNON	27	M2
4	ARCHAMBAUD Noé	SPN VERNON	27	M2
5	DUVAL Aimy	SPN VERNON	27	C2
6	DELAVIGNE Manon	LOUVIERS	27	M2
7	GACOIN Pauline	PUTANGES	61	M2
8	FUARDENT Odin	CARENTAN	50	M2
9	HASCOET Jim	CONDE SUR VIRE	50	M2
1	BARBE Enola	CCN ROUEN	76	J2
10	JEGOUX Corentin	CCN ROUEN	76	M2
11	GAUTIER Manon	CCN ROUEN	76	M1
12	BAYNAUD Yaël	CCN ROUEN	76	M1
13	BONNARD Noémie	CCN ROUEN	76	M2
14	BRECIN Jules	AVRANCHES	50	M2
15	LEGENDRE Maxime	AVRANCHES	50	M2
16	BONVALET Fabien	BEAUMONT LE ROGER	27	M2

Objectifs : Préparation à la Régate Nationale de l'Espoir en juillet à Vitré.

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.
- Activité complémentaire : Foot, gainage en extérieur, course à pied, étirements.

Moyens mis en œuvre :

- Navigation sur les 2 lacs et la Seine.
- Prêt du matériel des clubs de Rouen, Vernon, Louviers, Avranches.
- Prêt du bateau moteur de la base.
- Accès au restaurant de la base pour tous les repas et pour l'hébergement au dessus de l'accueil de la base.

Programme entraînement :

Séances kayak : Voir tableau ci-dessous :

Total des séances cumulées : séances kayak / 10 séances / 2 séances étirements / 2 séances course à pied / 1 séance foot / 1 séance gainage

		Régates de l'Espoir à Vitré Juillet 2017					NORMANDIE Équipe Norm 2007
		Stage Minimes Lundi 10 au vendredi 14 avril 2017 à Poses					
Repas	Matériel à préparer	LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14	
Petit Déjeuner 8h00	Les Calages /Whiffles les tapes au pied / visserie / câbles / gilet / gilet stock changeur de bateau dans à chaque fois il faut contrôler son matériel	1^{ère} séance EB1 - 10 x500 m r= 2' stage Avec départ sur 50m départ arrêté W= 250 cad à 60/250m cad 80 • 1 x 150m cad Max	1^{ère} séance Chrono 2 chronos: R= 15' à 20' entre les 2 chronos (boire/étirements) Attention igouvernail/ Débarquement	1^{ère} séance Endurance 1C Cad Max Avec Poids 15kg pour les H /10kg pour les F) S=20' r= + Sans poids 2x30' 45' 1' 1'30' 1'45' 30' r= effort R= 7' + Régénération 10'/15'	1^{ère} séance Chrono Endurance 1 chrono K2 / 1 chrono K4 Chrono C2 /C4? R= 15' à 20' entre les 2 chronos (boire/étirements)	1^{ère} séance Endurance en Seine = (jeun) EB1 sur 150m Cad 30/70 2x 15x1' r= 1' (R=5' se appui max à cad 30 Changement d'allures 5 mètres le fish	
Déjeuner 12h30		2^{ème} séance EB2 - 2x4 x 30' r= 30' (R= 5' + 2/3x(1'+1/2'+1'/1'+1') R=5' Cad 80/90)	2^{ème} séance Endurance EB1 - 15 x500 m r= 2' stage Avec départ sur 50m départ arrêté W= 250 cad à 60/250m cad 80 • 1 x 150m cad Max	2^{ème} séance Endurance EB2 2x(1'2" 2' 4" 3" 2" 1" r= temps) R= 5' Cad = 80/100	2^{ème} séance Endurance 6x500m (tous les 300m changement de cad / w technique) + 4x150m cad Max r= 1' + 4x 100m allure cad 70 r= stage 2'	2^{ème} séance Endurance Vitesse Cad Max 3x 50 m + 6x 100m R= 3' à 4'	
Dîner 20h00	Echauffement au sol avant chaque séance (protocole de course) 10' à 15' Echauffement bateau	1^{ère} séance Légende Travail PPG/Cardio	1^{ère} séance Gainage/Musculation 45' à 1 heure	1^{ère} séance Etirements 45'	1^{ère} séance Etirements 45'	Bilan du stage à 19h00	
		POWER !		Objectifs : Médailles et Finales			

Retour des stagiaires et cadres :

Positifs	Négatifs
Encadrement : Céline et Sylvie ont contribuées à mettre en place une bonne dynamique de coaching. Les jeunes ont apprécié le contenu des séances avec quelques petits réajustements. Le fait d'être 3 coachs permet une meilleure disposition et appréciation des sportifs. Météo assez favorable.	
Repas: Bon accueil du personnel de la base.	Repas: La quantité et la qualité peuvent être améliorées.
Hébergement : Les minimes ont appréciés d'être avec les grands. Les jeunes pouvaient se reposer le midi.	Hébergement : Soucis avec les portes (il faudrait un système qui retienne les portes) ! Manque une salle de jeux avec baby foot et TV. Manque de débit pour la wifi pour travailler.

Bilan technique des jeunes :

Les points techniques ont été abordés individuellement. Chacune et chacun ont amélioré et/ou sont en phase de progression et de compréhension.

Chronos Minimales / Récupération 20'/25' entre les 2 chronos

NOM	PRENOM	CATEGORIE	MARDI 11/04 CHRONO 1 K1	MARDI 11/04 CHRONO 2 K1	JEUDI 13//04 CHRONO 1	JEUDI 13//04 CHRONO 2	Vendredi 14/04 Matin juste avant le 15kms
BRECIN	JULES	M2	2'22	2'22	K4 2'02	K2 2'08	1K4 1'56
LEGENBRE	MAXIME	M2	2'27	2'31	K4 2'02 Problème gouvernail= dérégulé !	K2 2'12	3K4 1'56
HASCOET	JIM	M2	2'32	2'35	K4 2'02	K2 2'12	2K4 1'56
FUARDENT	ODIN	M2	2'27	2'29	K4 2'02	K2 2'08	4K4 1'56
LAQUINI	HEDI	M2	2'42	2'44	K4 2'20	K2 2'27	
SEKULIC	DANILO	M2	2'52	2'58	K4 2'20	K2 2'29	
BONVALET	FABIEN	M2	CANOE 4'34	x	CANOE 4'18	Sur 200m =1'35	
JEGOUX	CORENTIN	M2	2'50	2'55	K4 2'20	K2 2'27	
GACOIN	PAULINE	M2	3'09	3'17	K2 2'46	K4 2'31	
DELAVIGNE	MANON	M2	3'02	3'06	K2 2'41	K4 2'31	
LAMERA	LEA	M1	3'00	3'02	K2 2'41	K4 2'31	
DUVAL	AIMY	Cadette 1	3'09	3'12	K2 2'45	K2 2'44	
ARCHAMBOU	NOE	M2	2'58	2'59	K4 2'20	K2 2'29	
BONNARD	NOEMIE	M2	3'15	3'17	K2 2'46	K4 2'31	
GAUTIER	MANON	M1	3'02	3'05	K1 2'56	K1 2'57	
BARBE	ENOLA	Juniore 2	3'38	3'31	K2 2'45	K2 244	

MARDI 11/04 : Vent : Faible de 3/4 face

JEUDI 13//04 : Vent nul

Vendredi 14/04 : Léger vent de face

Lundi 11h et 15h : Monoplaces

Mardi 9h30 : Monoplaces : 2 Chronos avec 20' / 25' de récupération entre les 2.

Mardi 15h : Equipages

k4 Mini Dolphin (Léa/Manon/Pauline/Noémie)

K4 Rouen (Jules/Maxime/Jim/Odin)

K4 rouge (Fabien/Noé/Danilo/Manon G)

K2 Elio titan (Corentin/Hedi)

K2 Gba (Enola/Aimy)

Mercredi 9h30 et 15h : Même Equipages

K2 Gba bleu (Aimy/Enola)

K2 Gba rouge (Manon /Danilo)

K2 Elio Titan Rouen (Hedi/ Corentin)

K2 Elio Vernon (Jim/Maxime)

K2 Ureflex Gros US Gris vernon (Jules/Odin)

K2 zedetch blanc Rouen (Fabien/Noé)

K4 Mini Dolphin Rouen (Pauline/Léa/Manon/Noémie)

Jeudi 9h30 : 1 chronos en K2 et en K4

Jeudi 15h :

K2 Maxime/Jules

K2 élio Hedi / Corentin

K2 gba rouge Léa /Manon

K2 zedetch blanc Pauline / Noémie

K2 Enola/Aimy

K2 GBA Bleu Manon/Danilo

K1 Jim et Odin (changement de bateau pour Odin un viper pour être + stable/ + technique/ suivi individuel sur toute la séance avec Sylvie).Odin devra prendre un viper plusieurs semaines .

K4 Dolphin mini Enola/Aimy/Fabien/Noé