

Affaire suivie par :

Ludovic CAUCHOIS

ETR CK Normandie

06.61.77.20.27

Mail : cauchois.ckvernon@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage de Course en Ligne à POSES - Vacances de Pâques

Titre action : Stage Course en Ligne

Date : du dimanche 29 avril au mercredi 2 mai 2018

Lieu : Poses (27)

Objectifs :

- ✓ Préparation physique des athlètes pour la saison de vitesse
- ✓ Volume bateau
- ✓ Maintien de la PPG avec différents activités
- ✓ Séances équipages mixte

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1 sur place)	Cadre ETR - SPN Vernon
ROUZE Brian	Cadre ETR – SPN Vernon
ABDELAZIZ Lucas	Cadre ETR - SPN Vernon
ROQUETTE Coralie	Cadre ETR - SPN Vernon

Liste des stagiaires :

NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1- Feuardent Odin	Cadet	Condé/Vire	CD 50
2- Brecin Jules	Cadet	Condé/Vire	CD 50
3- Hascoet Jim	Cadet	Condé/Vire	CD 50
4- Artu Leena	Cadet	Condé/Vire	CD 50
5- Lavalley Perrine	Junior	Condé/Vire	CD 50
6- Duhamel Ninon	Cadet	Condé/Vire	CD 50
7- Chevallier Jean François	Cadet	Vernon	CD 27
8- Laouini Hedi	Cadet	Vernon	CD 27
9- Rouze Lucas	Cadet	Vernon	CD 27
10- Gleizes Pierre	Cadet	Vernon	CD 27

11-	Sekulic Danilo	Cadet	SPN Vernon	CD 27
12-	Duval Aimy	Cadet	SPN Vernon	CD 27
13-	Garnier Melvyn	Junior	SPN Vernon	CD 27
14-	Tessier Manon	Junior	SPN Vernon	CD 27
15-	Tessier Titouan	Sénior étudiant	SPN Vernon	CD 27
16-	Abdelaziz Robin	Sénior étudiant	SPN Vernon	CD 27
17-	Rouze Lou	Sénior étudiant	SPN Vernon	CD 27
18-	Geniesse Baudouin	Sénior étudiant	SPN Vernon	CD 27
19-	Meddad Riyann	Cadet	CCN Rouen	CD 76
20-	Jegoux Corentin	Cadet	CCN Rouen	CD 76
21-	Bethembos Barbara	Cadet	Putanges	CD 61
22-	Bethembos Bastien	Cadet	Putanges	CD 61
23-	Gacoin Pauline	Cadet	Putanges	CD 61
24-	Gacoin Baptiste	Junior	Putanges	CD 61
25-	Perrier Thomas	Cadet	Louviers	CD 27
26-	Millan Axel	Cadet	Louviers	CD 27
27-	Tarzout Yanis	Cadet	Louviers	CD 27
28	Fournier Henri	Cadet	Louviers	CD 27
29	Hamelet Alex	Cadet	Louviers	CD 27



Séance d'équipages

Programme réalisé :

	DIMANCHE 29/04/18	LUNDI 30/04/18	MARDI 01/05/18	MERCREDI 02/05/18
7H30		Réveil musculaire Footing	Réveil musculaire Footing	Petit déjeuner
8H		Petit déjeuner	Petit déjeuner	8h30 : Echauffement 2 temps
1^{ère} Séance 9H30	10h30: Bateau Groupe 1 :8x1000m/départ toutes les 6'Allure soutenu 750m EB1+, 250m EB1 Groupe 2-3 et Dame : EB1 : 14x500m r= Virage	Condition météorologique (tempête) Renforcement musculaire et sport collectif (Basket)	Bateau : Test Chrono Homme : 1 x 1000m – 1 x 200m Dame : 2 x 500m r=30'	Bateau : Test Chrono Homme : 1 x 1000m – 1 x 200m Dame : 1 x 500m – 1 x 200m
12 H	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
2^{ème} Séance 15H	Bateau : EC Groupe 1 : 5 x 300m départ ttes les 6' Groupe 2 et 3 : 6 x200m départ ttes les 5'	Course à pied : Condition météo compliqué 1h autour du lac	Bateau : EB1 6'-8'-10'-8'-6'-8'-10' R=2' à 3'	Bateau EB1 2'-3'-4'-3'-2' r=1' 2 séries
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3^{ème}Séance 18H	Bateau : 2 tours de lac récupération	Bateau Vitesse 4x100m	Bateau Vitesse 4x100m	
19H00	Diner	Diner	Diner	Diner
20H00				

Chrono du 2 Mai 2018
1000m - 500m - 200m

1000m		
	Tps Inter	1000m
Titouan	1'56"03	3'58"31
Jim	2'06"21	4'20"22
Odin	2'06"82	4'24"60
Melvyn	2'10"02	4'35"55
Thomas	2'11"11"	4'30"18
Hedi	2'16"00	4'36"00
Henri	2'25"00	4'49"00
Lucas	2'29"00	5'02"00
Pierre	2'31"00	5'11"00
Corentin	2'25"93	4'59"59
Yanis	2'29"00	5'01"00
Axel	2'29"00	5'05"00
Riyann	2'33"16	5'15"51
Danilo	2'33"19	5'14"22

500m		
	Tps Inter	500m
Baptiste	1'02"36	2'14"83
Bastien	1'04"64	2'15"92
Lou	1'06"19	2'20"12
Perrine	1'09"85	2'25"05
Manon	1'11"00	2'31"00
Barbara	1'13"50	2'33"00
Aimy	1'13"00	2'37"00
Leena	1'16"00	2'41"00
Ninon	1'19"00	2'47"00
Pauline	1'24"00	3'01"00

200m	
Titouan	40"60
Thomas	44"80
Odin	46"20
Melvyn	46"20
Jim	47"20
Hedi	47"80
Baptiste	48"20
Henri	51"81
Lucas	52"30
Pierre	57"10
Corentin	53"09
Yanis	53"30
Axel	56"10
Danilo	57"06
Riyann	57"81
Bastien	49"60
Perrine	53"08
Lou	54"00
Manon	55"09
Aimy	55"40
Barbara	57"10
Leena	59"10
Ninon	1'00"05
Pauline	1'06"60

Séance de renforcement musculaire improvisé
du fait du mauvais temps



Bilan

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Infrastructures	Les repas pas toujours équilibrés
De bons moments et échanges avec les minimes et les grands	Un peu trop de course à pied
	Les séances auraient pu être plus dures pour le premier groupe.

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Le site de pratique est adapté pour un grand groupe (pas besoin de déplacements en minibus, tout est sur place)	Du fait du manque des athlètes du Pôle espoir de Caen, le niveau global des cadets/juniors est très faible
La proximité du bassin de Course en Ligne	Un manque d'entraînement global des cadets et juniors en début de stage.
	Les chambres sont bruyantes, manque de matériel dans la salle de musculation
	L'hébergement est vieillissant La journée du lundi a été banalisée à cause du mauvais temps. (un sport collectif a été mis en place et un footing autour du lac

