

COMITÉ NORMANDIE

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 CEL Hiver « Grands »

Titre action : Stage CEL « Hiver »

Date : du lundi 11 février au vendredi 15 février 2019

Lieu : Pôle Espoir CAEN –NORMANDIE (14) et CSN (Centre Sportif de Normandie) de Caen pour l'hébergement.

Objectifs :

- ✓ Volume bateau (début février donc d'abord une majorité de basse intensité pour augmenter progressivement dans les intensités...).
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Séances équipages mixte

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivit en bateau moteur et vélo
- ✓ Analyse vidéo
- ✓ Accent sur la navigation en équipages
- ✓ Séances de musculation au CSN et au Pôle
- ✓ Séance d'étirements au dojo du CSN

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
ABDELAZIZ Lucas	Cadre Bénévole - SPN Vernon



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	GLEIZES Pierre	C	SPN Vernon	27
2	LAOUINI Hedi	C	SPN Vernon	27
3	LAMERA Léa	C	SPN Vernon	27
4	DURON Ilona	C	SPN Vernon	27
5	ARGENTIN Tom	J	SPN Vernon	27
6	GARNIER Melvyn	J	SPN Vernon	27
7	DUVAL Aimy	J	SPN Vernon	27
8	JOUET Matisse	J	Louviers	27
9	JOUET Titouan	J	Louviers	27
10	PERRIER Thomas	J	Louviers	27
11	FEUARDANT Odin	C	Condé/Vire	50
12	HASCOUET Jim	C	Condé/Vire	50
13	LAVALLEY Perrine	C	Condé/Vire	50
14	DEWASTE Claire	C	Condé/Vire	50
15	LANNE Marin	C	CKMNC	50
16	LANNE Robin	J	CKMNC	50
17	GAUTIER Manon	C	CCN Rouen	76
18	BOUCHARDIN ROUILLON Jules	C	CCN Rouen	76
19	BETHEMBOUS Barbara	J	Putanges	61



PROGRAMME STAGE Hiver « Grands » CRNCK à Caen - PEC

DU 11 au 15 février 2019

Cadres du stage : Matthieu LESENECHAL (R1 - PEC), Ludovic CAUCHOIS (Entraîneur SPN Vernon) et Lucas ABDELAZIZ (SPN Vernon)

	LUNDI 11/02	MARDI 12/02	MERCREDI 13/02	JEUDI 14/02	VENDREDI 15/02
Petit Déjeuner	RDV Pôle 10h, Accueil/Briefing	7h30	7h30	7h30	7h30
1^{ère} Séance 10h sur l'eau	Bateau EB1 8/10kms Technique avec tendeur au début	Bateau EB1 12kms Prise d'images K1	Musculation FE en circuit training Au CSN	Bateau EB1/EB1+/EB2	Natation Départ 9h du CSN
Repas Midi	Déjeuner- Installation- <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h
2^{ème} Séance 15h sur l'eau	Bateau EB2 Longue – ZT Equipages	Bateau VMA Equipages	15h Bateau EB1 Longue Seuil 1 16-20kms Equipages	Bateau Vitesse/VE Avec 1x200m à la fin	Bateau EB1 12kms Equipages mixte (H/D tout niveaux) Pyramide
16h30	Collation	Collation	Collation	Collation	15h30 : Nettoyage pôle puis Collation/Bilan de stage
3^{ème} séance 17h-45	Musculation FP Bulgare ou FE Gainage	Footing cool 30' max Près du lycée	Sport-co 45' max- Gymnase	Musculation FP Bulgare 1h max	Fin à 16h
19h30	Diner	Diner	Diner	Diner	
Dodo 22h30 maxi	Sophrologie puis étirements au dojo	Analyse vidéo	Étirements au dojo	Soirée échange sur le HN à définir	Étirements chez vous



Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Météo favorable et bassin au top	Le seul point négatif est de devoir effectuer un trajet de 3kms entre l'hébergement et le pôle (séances de bateau). Cependant, la circulation étant bonne, ce n'est pas un trop gênant.
Programme 5 jrs OK, matinée compétition fin de stage car conditions météo plus favorables... Uniquement pour les athlètes ayant eu un foncier hivernal. Année avec fortes crues.	
Qualité et quantité de l'alimentation	
Bonnes salles de musculation à la fois au CSN et au pôle, vestiaires et séchoir.	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes et sieste des athlètes	Natation : investissement de certains athlètes qui passent beaucoup de temps au mur plutôt que de nager.
Infrastructures et lieu nouveau et adapté pour l'hiver. Le CSN est vraiment un atout. Le fonctionnement et les services apportés se fluidifient...	

Bonne saison sportive à tous !!!