

**Affaire suivie par :**

Ludovic CAUCHOIS

26 rue du Grévarin

27200 VERNON

Tél : 06.16.49.03.99

Mail : [cauchois.ckvernon@hotmail.fr](mailto:cauchois.ckvernon@hotmail.fr)

**Destinataires :**

Tous les Clubs Normands

## Bilan technique stage régional de Course en Ligne à Poses

**Date :** du lundi 8 au vendredi 12 avril 2019

**Lieu :** Base de Léry Poses en Normandie(27)

**Objectifs :**

- ✓ Préparation à la saison de vitesse
- ✓ Préparation au test N°3 à Vaires/Marne pour les juniors

**Moyens mis en œuvre :**

- ✓ Bassin de Course en Ligne
- ✓ Bateau à moteur
- ✓ Salle de musculation
- ✓ Retour vidéo (Technique)

**Liste des cadres :**

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	Réfèrent ETR – Club SPN Vernon
LESENECHAL Matthieu	Cadre ETR – Pôle Espoir Caen
ABDELAZIZ Lucas	Cadre ETR – Club SPN Vernon



**Liste des stagiaires :**

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	GAUTIER Manon	Cadet	ROUEN	76
2	GLEIZES Pierre	Cadet	VERNON	27
3	LAOUINI Hedi	Cadet	VERNON	27
4	LAMERA Léa	Cadet	VERNON	27
5	DURON Ilona	Cadet	VERNON	27
6	PESCAYRE Emma	Cadet	VERNON	27
7	ARGENTIN Tom	Junior	VERNON	27
8	GARNIER Melvyn	Junior	VERNON	27
9	DUVAL Aimy	Junior	VERNON	27
10	DUHAMEL Ninon	Cadet	CONDE/VIRE	50
11	HASCOET Jim	Cadet	CONDE/VIRE	50
12	BRECIN Jules	Cadet	CONDE/VIRE	50
13	FEUARDENT Odin	Cadet	CONDE/VIRE	50
14	LAVALLEY Perrine	Junior	CONDE/VIRE	50
15	DEWASTE Claire	Cadet	CONDE/VIRE	50
16	LANEE Robin	Junior	CHERBOURG	50
17	LANEE Marin	Cadet	CHERBOURG	50
18	BOWRING Isaac	Junior	PUTANGES	61
19	BETHEMBOUS Barbara	Junior	PUTANGES	61
20	JOUET Matisse	Junior	LOUVIERS	27
21	JOUET Titouan	Junior	LOUVIERS	27
22	PERRIER Thomas	Junior	LOUVIERS	27
23	MILLAN Axel	Cadet	LOUVIERS	27
24	FOURNIER Henri	Cadet	LOUVIERS	27
25	DELAVIGNE Manon	Cadet	LOUVIERS	27
26	JACOB Gabriel	Junior	CRETEIL	94

## Petit Footing en fin de journée et découverte du barrage de Poses



## Séance de musculation et gainage





**Programme réalisé :**

	LUNDI 08/04/19	MARDI 09/04/19	MERCREDI 10/04/19	JEUDI 11/04/19	VENDREDI 12/04/2019
<b>7H30</b>		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
<b>8H</b>		Réveil musculaire Bateau: 20'	Réveil musculaire Bateau: 20'		Réveil musculaire Bateau: 20'
<b>1<sup>ère</sup> Séance 9H30</b>	<b>10h30: Bateau</b> <b>Groupe 1 : EB1</b> 12x3' R=1' <b>Groupe 2-3: EB1 : 10x3'</b> R=1'	<b>Bateau : FMS</b> 4 à 6x250m r=départ (5'-6') 2 avec gros tendeurs 2 avec tendeur 2 sans tendeur	<b>Bateau : EB1 pyramide</b> Technique/Placement Equipage	<b>Groupe 1 : Bateau : VE</b> 6x100m DL 1sur2 cad 120 <b>Groupe 2-3 : Bateau :</b> <b>EB1-EB2</b> sur 5'(15''EB2/45''EB1) x5	<b>Bateau : Test Chrono</b> <b>200m</b> Mono et équipage
<b>12 H</b>	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
<b>2<sup>ème</sup> Séance 15H</b>	<b>Bateau : EB2</b> <b>Groupe 1 : (4 x 250m)x4</b> départ ttes les 2' Ou 2x1000m 4x500m <b>Groupe 2 et 3 : 4-5</b> x500m départ ttes les 6'	<b>Groupe 1 : Muscu FM</b> 3x3 puis transfert vitesse 5 départs max <b>Groupe 2-3 : Bateau : EB1</b> Equipage 8 x 6' récup 2'	<b>Bateau : Test Chrono</b> Homme : 1000m-400m Dame : 500m-400m	<b>Groupe 1 : Muscul : FP</b> Travail parachute 15' <b>Groupe 2-3 : Bateau :</b> FES : tendeur 4x4'EB1 – 6x10''V -4x4'	<b>Bateau : EB1</b>
<b>16h30</b>	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
<b>3<sup>ème</sup> Séance 18H</b>		<b>Groupe 1 : EB1</b> 10 x 3' r=1' <b>Groupe 2-3 :</b> Gainage	<b>Course à pied</b> <b>45'</b>	<b>Groupe 1-2-3 :</b> Gainage / Athlé	
<b>19H00</b>	Diner	Diner	Diner	Diner	
<b>20H00</b>					

**Chrono du mercredi 10 avril 2019**  
**1000m - 500m - 400m (vent de face)**

	passage 500m	1000m		400m
Isaac	1'56"	4'07"	Isaac	1'32"
Tom	2'00"	4'13"	Tom	1'35"
Matisse	2'05"	4'34"	Matisse	1'38"
Titouan	2'01"	4'25"	Titouan	1'40"
Odin	2'06"	4'25"	Odin	1'41"
Jim	2'09"	4'24"	Jim	1'44"
Robin	2'12"	4'35"	Robin	1'48"
Marin	2'13"	4'26"	Marin	1'46"
Melvyn	2'18"	4'47"	Melvyn	1'50"
Jules	2'09"	4'24"	Jules	1'41"
Axel		5'12"	Axel	1'59"
Henri		4'47"	Henri	1'52"
Thomas		4'38"	Thomas	1'51"
Hedi		4'36"	Hedi	1'48"
Pierre		4'43"	Pierre	1'50"

	passage 250m	500m		400m
Claire	1'07"	2'21"	Claire	1'54"
Perrine	1'09"	2'27"	Gabrielle	1'42"
Aimy	1'15"	2'34"	Perrine	2'00"
Ninon	1'14"	2'33"	Aimy	2'03"
Manon G	1'18"	2'40"	Ninon	2'04"
Léa	1'23"	2'49"	Manon G	2'09"
Ilona	1'31"	3'07"	Léa	2'13"
Manon D	1'33"	3'10"	Ilona	2'27"
Barbara	1'22"	2'53"	Manon D	2'32"
Emma	1'35"	3'12"	Barbara	2'16"
			Emma	2'36"

**Chrono du vendredi 12 avril 2019**  
**200m K1 et K2**

	<b>200m</b>
Jules	38"70
Tom	39"40
Isaac	40"10
Titouan	41"20
Matisse	42"70

	<b>200m</b>
Odin	44"50
Jim	44"80
Hedi	49"60
Melvyn	46"00
Robin	46"60
Marin	47"50

	<b>200m</b>
Thomas	47"30
Henri	47"90
Axel	52"20
Pierre	50"50
Claire	52"60
Gabrielle	48"40

	<b>200m</b>
Ninon	57"50
Aimy	55"80
Léa	59"60
Manon G	58"80
Manon D	1'07"10
Emma	1'10"20
Barbara	1'01"50

	<b>200m</b>
Matisse/Jim	37"20
Marin/Titouan	39"60
Jules/Melvyn	38"00
Tom/Isaac	34"60
Odin/Thomas	34"60
Robin/Hedi	44"50
Henri/Axel/Pierre/Claire	42"40

	<b>200m</b>
Aimy/Léa	52"60
Ninon/Manon G	54"02
Manon D/Barbara	58"14

**Retour des stagiaires :**

Positifs	Négatifs
Bon programme d'entraînement proposé dans la globalité	Un manque de séance de vitesse pure
Une bonne densité dans chaque groupe (3 groupes)	La salle de musculation n'est pas adaptée

**Retour des cadres :**

Positifs	Négatifs
Bon groupe motivé à chaque séance	L'hébergement est bruyant
Très ponctuel dans les horaires de séances imposés	Le tarif de location bateau à moteur est excessif



**Bonne saison de vitesse à tous !!!**