

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 17 février au vendredi 21 février 2019

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

Objectifs :

- ✓ Volume bateau avec de l'intensité car pour la plupart reprise du bateau était déjà effectué depuis 2, 3 semaines...
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Séances équipages mixte

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivit en bateau moteur et vélo
- ✓ Analyse vidéo /Théorie, vocabulaire entrainement...
- ✓ 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
BOUSSEDRA Zoubida	Cadre Bénévole CCN Rouen - Stagiaire STAPS



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	LANNE Robin	J	CKMNC	50
2	ARGENTIN Tom	J	PEC- SPN Vernon	50
3	GARNIER Melvyn	S	SPN Vernon	27
4	DURON Illona	C	SPN Vernon	27
5	GLEIZES Pierre	J	SPN Vernon	27
6	LAOUINI Hedi	J	SPN Vernon	27
7	PESCAIRE Emma	J	SPN Vernon	27
8	LAMERA Léa	J	SPN Vernon	27
9	DUVAL Aimy	J	SPN Vernon	27
10	JOUET Matisse	J	PEC-Louviers	27
11	JOUET Titouan	J	PEC-Louviers	27
12	DELAUVIGNE Baptiste	J	Louviers	27
13	MILLAN Axel	J	Louviers	27
14	ISABELLE Nathan	M	Louviers	27
15	FEUARDENT Odin	J	PEC- Condé/Vire	50
16	HASCOET Jim	J	PEC- Condé/Vire	50
17	DUMOULIN Tristan	C	PEC- Condé/Vire	50
18	MADELEINE Julien	M2	Condé/Vire	50
19	ARTU Leena	J	Condé/Vire	50
20	DEWASTE Claire	J	PEC-Condé/Vire	50
21	TAMBURINI Louis		CCN Rouen	76
22	HAMZA		CCN Rouen	76
23	TAMBURINI Louis		CCN Rouen	76
24	Bertrand 3Jours		CCN Rouen	76
25	ROUILLON BOUCHARIN Jules 2 Jours		CCN Rouen	76
26	GAUTIER Manon		PEC- CCN Rouen	76
27	FORESTIER Apolline		CCN Rouen	76
28	NOEL-PERILLIAT Titouan	M	Putanges	61
29	GILOTIN Noémie	J	PEC- Argentan	61



Le programme :



PROGRAMME STAGE Hiver « Grands » CRNCK à Caen - PEC

DU 17 au 21 février 2020

Cadres du stage : Matthieu LESENECHAL (R1 - PEC), Ludovic CAUCHOIS (Entraîneur SPN Vernon) et Zouhida (Bénévole CCN Rouen)

	LUNDI 17/02	MARDI 18/02	MERCREDI 19/02	JEUDI 20/02	VENDREDI 21/02
Petit Déjeuner	RDV Pôle 10h, Accueil/Briefing	7h30	7h15	7h30	7h30
1^{ère} Séance 9h30 sur l'eau	Bateau EB1 technique 10 à 15x2' R=1' Ou 10x500m Suivant niveau	Bateau EB1 12kms G1 : Prise d'images K1 pour les non « polistes » G2 : Equipages clubs/Open	2pts 9h15 Matinée Compétition EC 500m ou 400m Série/Finale	G1 VMA Equipages G2 EB1/EB2	Bateau EB2 500/400/300/200 X 2 ou 3
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	G1 Musculation FP au CSN G2 CT FE Technique au pôle	Bateau V/VE Travail Parachute et 200m (G1) ou Vitesse/Tendeur (G2)	15h Bateau EB1 Longue Seul 1 16-20kms G1 Equipages Homogènes G2 Equipages	G1 Musculation FP au pôle G2 CT dont TRX	Bateau EB1 8x4'r=1' Equipages
16h30	Collation	Collation	Collation	Collation	15h30 : Nettoyage pôle puis Collation/Bilan de stage
3^{ème} séance 17h30	TOUS CO 1h	Définitions termes entraînement et Analyse vidéo G2 Pôle et G1 : Footing vraiment cool 40'	REPOS	Natation 1h 17h30	Fin à 16h
19h30	Diner	Diner	Diner	Diner	Footing donc cool 40' le samedi
Dodo 22h30 maxi	Stretching au dojo	Etirements en autonomie	Etirements au dojo	Soirée échange sur le HN nouveau tests, fonctionnement du pôle...	Etirements chez vous

Comité régional de canoë-kayak de Normandie
 1 Rue Miramec, 76500 CISEL
 Tél : 09 62 64 22 97

Fédération Française de Canoë-Kayak de CAEN-NORMANDIE
 Quai Hippolyte Leffevre
 14120 Mézerville



Compétition du mercredi matin :

Série 1		2er en FA, 3ème BT en FA	
10h40	400m		
Tom	1'25		
Titouan Jouet	1'29		
Robin	1'35		
Titouan, Tessier	1'28		

Série 2		2er en FA, 3ème BT en FA	
10h43	400m		
Matisse			
Jim			
Odin			
Marin			

Série 1		2ers en FA et le 3ème en 'FA G2'	
10h46	500m		
Hugo.P	3ème		
Pierre	2ème		
Julien	1er		

Série 2		2ers en FA et le 3ème en 'FA G2'	
10h49	500m		
Melvyn	2'04		
Hedy	2'07		
Axel	2'09		

Série 1		1er en FA G2, suivant en FB G2	
10h52	500m		
Jules	2'32		
Baptiste	2'21		
Noémie	2'22		

Série 2		1er en FA G2 en FB G2
10h55	500m	
Tristan		2'23
Manon		2'25
Leena		2'35
Série 1		1er en FA G2, les suivant en FC G2
10h58	500m	
Ilona		2'42
Emma		2'43
Nathan		2'44
Louis		2'31
Série 2		Le 1er en FA G2, les suivant en FC G2
11h01	500m	
Aimy		2'34
Léa		2'35
Hamza		2'33
Apolline		2'52

Finale A sur 400m	
Tom	1'25"
Matisse	1'26"
Titouan T	1'29"
Marin	1'29"30
Odin	1'30"50
Titouan J	1'31"50
Finale B sur 400m	
Jim	1'30"
Robin	1'34"
Julien	1'34"50
Melvyn	1'34"80
Finale C sur 400m	
Hedi	1'38"
Pierre	1'38"40
Axel	1'44"
Hugo	1'46"
Finale D sur 400m	
Tristan	1'48"
Manon	1'50"
Louis	1'58"
Baptiste	1'51"
Noémie	1'52"
Hamza	2'04"
Finale E sur 400m	
Leena	1'57"
Aimy	1'59"
Léa	2'00"
Ilona	2'06"
Emma	2'08"
Nathan	2'14"



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. Peu de suivi pour le G1 par moment du fait du manque d'un cadre pour les minimes et du grand nombre de ces derniers...
Programme 5J OK, matinée compétition fin de stage car conditions météo plus favorables... Uniquement pour les athlètes ayant eu un foncier hivernale. Année avec fortes crues.	
Qualité et quantité de l'alimentation	
Bonnes salle 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	La présence des minimes au sein du stage est intéressant mais la différence de niveau, du fait de la non présence d'un cadre dédié à cette catégorie à ralentit le groupe sur différents aspects (autonomie, réglages, connaissance de l'activité...). A réguler sur le prochain stage afin de fluidifier l'organisation...
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 !!!