

Affaire suivie par :

CAUCHOIS Ludovic

26 rue du Grévarin

27200 VERNON

Tél : 06.16.49.03.99

Mail : cauchois.ckvernon@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional Course en Ligne à Poses

Date : du mardi 29 juin au vendredi 2 juillet 2021

Lieu : Base de Loisirs de Léry-Poses (27)

Objectifs :

- Stage terminal pour préparer les championnats de France de vitesse et de fond à Gravelines du 7 au 11 juillet 2021.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur.
- ✓ Séance spécifique sur les distances de course (200m et 500m)
- ✓ Séances chronométrées

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	Référent ETR – Club SPN Vernon
PETRINS Manon	Cadre ETR – Club AONES Louviers



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie 2020	Club	CDCK
1	GAUTIER Manon	Junior	CCN Rouen	76
2	BOULARD Jules	Cadet	CCN Rouen	76
3	GUE Maël	Cadet	CCN Rouen	76
4	ROUILLON-BOUCHARIN Jules	Junior	CCN Rouen	76
5	TAMBURINI Louis	Cadet	CCN Rouen	76
6	PRAT Gurwan	Cadet	CCN Rouen	76
7	DURON Ilona	Junior	SPN Vernon	27
8	PESCAYRE Emma	Cadet	SPN Vernon	27
9	DAVID Ambroise	Junior	AONES Louviers	27
10	DELAVIGNE Manon	Junior	AONES Louviers	27
11	DELAVIGNE Batiste	Cadet	AONES Louviers	27
12	KRYSA Anaé	Cadet	AONES Louviers	27
13	BINARD Maya	Cadet	AONES Louviers	27



Programme réalisé :

	MARDI 29/06/2021	MERCREDI 30/06/2021	JEUDI 01/07/2021	VENDREDI 02/07/2021
7h30		Réveil musculaire Bateau: 20'	Réveil musculaire Bateau: 20'	Réveil musculaire Bateau: 20'
8h	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 9H30	EB1: 6 x 500m R= virage	EB2/EB1 6 x 500m, ½ en EB1, ½ EB2	Chrono 200m + EB2 spécif 1x 500m chrono + 3 x 500m en eb2/ 5'R	Chrono 500m + EB2 200m chrono + EB2 : 3 x 200m : r : retour 3' eb1
12h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2^{ème} Séance 15h	EC fractionnée 3 x (20''+40''+1'+40''+20'') r : tps effort R : 7'/8'	EB1/EB1+ 4 x longueurs de bassin (7')/2'r Les 500m du milieu en EB1+	EB1/EB1-/EB1+ 3 x Aller : 1'(cad : 60)/r=30''+1'(cad : 50)/r=30''+ 1'(cad :40) 3 x Retour : 1000m: 250m (65)/250m(75)/...	Relais vitesse endurance Par équipe de 4 3 x (4 x 150m)
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3^{ème} Séance 18h	Vitesse Echauf : 5x30''/1'30''r EB1- 2 x 15'' départ lancé 3 x 75m départ arrêté	Vitesse endurance (15''/15''r) x2, x3, x4, x2 R= 5'à 7'	Vitesse : Départs courts	
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h00	Etirements	Etirements	Etirements	

Résultats des séances :

**Chrono sur 500 m
Jeudi 01/07/2021**

Jules B/Louis	2'02"
Gurwan/Maël	2'12"
Ilona/Emma	2'31"
Maya/Anaë	2'23"
Ambroise	2'05"
Batiste	2'11"
Manon G	2'21"
Manon D	2'34"
Jules	2'22"

**Chrono sur 200 m
Vendredi 02/07/2021**

Batiste	48"50
Maël	45"80
Jules B	44"50
Louis	46"80
Ambroise	44"16
Gurwan	50"80
Jules	50"50
Ilona	51"90
Manon G	53"40
Anaë	55"90
Manon D	57"80
Maya	58"40
Emma	1'06"30



Séance de K4 sur la Seine

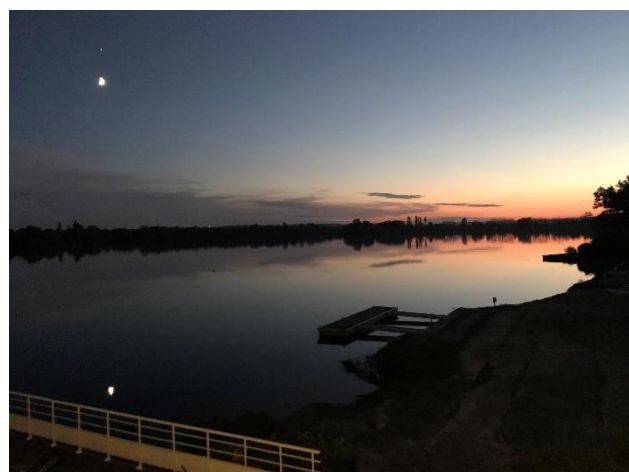


Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	
Les séances étaient bien adaptées	
Les séances d'équipages étaient appréciées	
Une bonne ambiance dans le groupe	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Un groupe sympathique	(Remarque) un groupe jeune qui manque d'expériences et d'entraînements pour un Championnat de France
Un balisage sur 250m a été installé par le club de Louviers devant la base	
La longue période de Covid n'a pas aidé pour arriver en stage avec un niveau minimum	



Séance de Vitesse en fin journée