

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 2 au vendredi 5 novembre 2021

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

Objectifs :

- Stage permettant la continuité du maintien du bateau au vu des prochains mois pour la période hivernale avec un travail technique et foncier.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur.
- ✓ Séance spécifique d'endurance (sortie longue)
- ✓ 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	TAMBURINI Louis	Cadet	CCN Rouen	76
4	PRAT Gurwan	Cadet	CCN Rouen	76
5	DURON Mahé	Minime	SPN Vernon	27
6	DUCREUX Baptiste	Minime	SPN Vernon	27
7	BRETON Axel	Minime	SPN Vernon	27
8	TOUCHAUD Clément	Minime	SPN Vernon	27
9	DASSY Nolan	Minime	SPN Vernon	27
10	DELAVIGNE Manon	Junior	AONES Louviers	27
11	DELAVIGNE Batiste	Cadet	AONES Louviers	27
12	KRYSA Anaé	Cadet	AONES Louviers	27
13	GIRONELLA Gauthier	Minime	AONES Louviers	27
14	BIDOT Agathe	Minime	CONDE/VIRE	50
15	ARTU Romane	Junior	CONDE/VIRE	50
16	VILDEY Louise	Junior	CONDE/VIRE	50
17	SANGLEBOEUF Léa	Minime	PUTANGES	61



Programme réalisé :

	MARDI 02/11/2021	MERCREDI 03/11/2021	JEUDI 04/11/2021	VENDREDI 05/11/2021
7h45		Réveil musculaire Course à pied: 20'	Réveil musculaire Course à pied : 20'	Réveil musculaire Course à pied : 20'
8h		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 9H30	EB1: 8 à 10 x 500m R= virage	EC: 2x200m-2x500m-2x200m	Chrono K1 200m + 2000m	EB1/EB2 6'-1'-4'-1'-2'-1' r=1' entre intervalle X3 séries R=3' entre série
12h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2^{ème} Séance 15h	EB1/EB2 équipages 5x4' en EB1 R=1' 1'-2'-3'-3'-2'-1' R=	Bateau équipages EB1 6x6' r=1' 6x4' r=1' K4	EB1 équipages 2'-4'-6'-8'-8'-6'-4'-2' R=1 à 2'	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		Séance technique en salle		
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h00		Etirements	Etirements	

Résultats des séances :

Chrono jeudi 4 novembre 2021				
200 m		2000 m		
			Tps 1000m	Tps Arrivée
Jules	49"69	Jules	5'04"	10'35"
Louis	49"20	Louis	4'59"	10'32"
Mahé	51"67	Mahé	5'06"	10'41"
Batiste Del	52"50	Batiste Del	4'49"	10'03"
Baptiste Duc	50"71	Baptiste Duc	5'11"	10'40"
Clément	52"38	Clément	5'14"	11'05"
Axel	56"63	Axel	5'16"	11'01"
Nolan	57"32	Nolan	5'43"	11'41"
Gurwan	54"12	Gurwan	5'49"	12'19"
Gautier	1'02"35	Gautier	5'47"	11'46"
Manon G	1'01"47	Manon G	5'36"	11'00"
Agathe	1'14"17	Agathe	6'15"	13'15"
Louise	1'12"80	Louise	6'33"	13'44"
Léa	1'11"39	Léa	6'29"	13'47"
Manon D	1'06"00	Manon D	5'51"	12'15"
Anaé	59"36	Anaé	5'35"	11'40"

Séance de K2 sur la Seine



Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	Les repas n'ont pas été équilibrés
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'expérience et d'entraînement.
Un balisage sur 250m a été installé par le club de Louviers devant la base	Les cadres de clubs devraient plus sensibiliser leurs jeunes sur la charge d'entraînement sur un stage régional. Pour ne pas que se soit la découverte le premier jour.
Météo très correct pour le niveau faible du groupe. Les séances ont pu être respectées.	Repas non varié / pas de salle de musculation

