

**Affaire suivie par :**

Matthieu LESENECHAL  
Pôle espoir CK Caen-Normandie  
14120 MONDEVILLE  
Tél : 06.28.56.70.77  
Mail : matthieu.lesenechal@canoekayaknormandie.org

**Destinataires :**

Tous les Clubs Normands

**Bilan technique stage CEL Hiver « Grands »**

**Titre action :** Stage CEL « Hiver »

**Date :** du lundi 7 février au vendredi 11 février 2022

**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
- ✓ Emulation collective régionale
- ✓ Faire passer des messages pour faire évoluer la démarche de projet sportif des athlètes

**Moyens mis en œuvre :**

- ✓ Suivi en bateau moteur et vélo
- ✓ Analyse vidéo
- ✓ Accent sur la navigation en équipages
- ✓ Séances de musculation
- ✓ Séance d'étirements au dojo du CSN
- ✓ Temps d'échanges sur le projet sportif, les exigences du Haut Niveau mais aussi des témoignages d'athlètes



### Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction
LESENECHAL Matthieu (R1)	Entraîneur PEC (Pôle Espoir Caen)
CAUCHOIS Ludovic	Cadre ETR - SPN Vernon
JOUET Matisse	Cadre ETR - AONES Louviers



### Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	SANGLEBOEUF Léa	Cadette 1	Putanges	61
2	RIPEAUX Juliette	Minime	Putanges	61
3	GUIFFARD Charlotte	Cadette 1	Putanges	61
4	BIDOT Agathe	Cadette 1	ASEV	50
5	BOULARD Jules	Cadet 2	CCN ROUEN et Pôle Caen	76
6	GAUTIER Manon	Junior 2	CCN ROUEN et Pôle Caen	76
7	TAMBURINI Louis	Cadet 2	CCN ROUEN	76
8	GOURY Aurèle	Cadet 1	CCN ROUEN	76
9	BOUCHARIN Jules	U23	CCN ROUEN	76
10	DELRUE Amelie	Minime 2	CCN ROUEN	76
11	DASSY Nolan	Cadet	SPN Vernon	27
12	DURON Mahé	Cadet	SPN Vernon	27
13	BRETON Axel	Cadet	SPN Vernon	27
14	TOUCHAUD Clément	Cadet 1	SPN Vernon	27
15	DURON Ilona	U23	SPN Vernon	27
16	GIROMELLA Gaultier	Cadet 1	Louviers	27
17	RIVIERE Louison	Minime	Louviers	27



## Programme d'entrainement du stage

### PROGRAMME STAGE Hiver « Grands » et Minimes CRNCK à Caen - PEC

DU 7 au 11 février 2022

**Cadres du stage :** Matthieu LESENECHAL (R1 - PEC), Ludovic CAUCHOIS (Entraîneur SPN Vernon) et Matisse JOUET (AONES Louviers)

	LUNDI 7/02	MARDI 8/02	MERCREDI 9/02	JEUDI 10/02	VENDREDI 11/02
<b>Petit Déjeuner</b>	RDV Pôle 10h, Accueil/Briefing	7h30	7h30	7h30	7h30
<b>1<sup>ère</sup> Séance 10h sur l'eau</b>	<b>Bateau EB1 10x3'R=1'</b> Technique/Educatifs Et évaluation pour faire les vagues...	<b>Bateau EB1 12kms</b> Prise d'images K1 5x (1'30r=30'') R=2'	<b>9h15 Réveil 20'</b> Puis <b>10h30 Vitesse</b> Montante/Descendante 2x50m/4x75m/2x100m	<b>Bateau FES/EC</b> 3x250m R=Retour au départ avec Flotteur (Placement/Gainage) 3x250m avec Tendeur 2x250 en EC K2 et K1	<b>Musculation CT FE-Gainage Ou FE (Grand)</b>
<b>Repas Midi Crous 12/13h</b>	Déjeuner- Installation-Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner12h
<b>2<sup>ème</sup> Séance 15h30 sur l'eau</b>	<b>Bateau Chrono 2000m ?? Ou EB2</b> (1000 (ZT)/750/500/250r=tps effort) X2 R=5'	<b>Bateau VMA</b> Equipages 3x8' en 30''/30'' R=7'	<b>Bateau EB1 Longue</b> Seuil 1 16-20kms Equipages	<b>Musculation FP Bulgare</b> Ou Haltéro « Grand »	<b>Bateau EB1 Basse/EB1 Dynamique</b> 4 à 6x8' R=3' en 1'/1'
<b>16h30</b>	Collation	Collation	Collation	Collation	15h30 : Nettoyage pôle puis Collation/Bilan de stage
<b>3<sup>ème</sup> séance 17h30</b>	<b>Musculation FP Bulgare</b> Gainage Ou Haltéro Initiation	<b>Montée de marche</b> Cardio/Coordination/Gainage	<b>Temps d'échange</b> Projet Sportif Témoignage Isaac BOWRING et Titouan JOUET	<b>Natation</b> 1h	Fin à 16h
<b>19h/20h Crous</b>	Diner	Diner	Diner	Diner	
<b>Dodo 22h30 maxi</b>	<b>20h30 Sophrologie puis étirements au dojo</b>	Analyse vidéo			Etirements chez vous

### Résultat 2000m Contre la Montre

#### Chrono 2000m du 07/02/2022

		Chrono 1000m	Chrono 2000m
1	RIVIERE Louison	7'21"	13'46"
2	SANGLEBOEUF Léa	6'56"	12'21"
3	RIPEAUX Juliette	8'09"	Pagaie HS
4	GIROLLEMA Gaultier	6'12"	11'45"
5	BIDOT Agathe	Déssalé	Déssalé
6	DURON Illona	6'14"	11'03"
7	GAUTIER Manon	5'36"	10'42"
8	DEL RUE Amelie	8'02"	13'42"
9	GOURY Aurèle	8'50"	14'30"
10	TAMBURINI Louis	5'22"	10'25"
11	DASSY Nolan	5'42"	10'45"
12	DURON Mahé	5'10"	10'00"
13	BRETON Axel		10'46"
14	TOUCHAUD Clement		10'47"
15	BOULARD Jules	5'03"	10'08"
16	Jules Boucharin		10'56"
17	BOWRING Isaac	4'39"	8'38"
18	ARGENTIN Tom	4'47"	9'06"
19	HERRY Alexis		9'00"
21	TESSIER Titouan	4'41"	9'08"
23	JOUET Titouan		9'58"



### 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 trop gênant.
Programme 5J OK, matinée compétition fin de stage car conditions météo plus favorables...	
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. Petit effectif donc qualité du coaching améliorée ...	Trajet en camion mais la fluidité du reste compense ce détail... Petit effectif requis pour ce site.
Infrastructures et nouveau lieu adapté pour l'hiver. Le CSN est vraiment un atout. Le fonctionnement et les services apportés se fluidifient...	

# Bonne saison sportive à tous !!!

