

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 12 au vendredi 15 Avril 2022

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

Objectifs :

- Stage pour préparer la saison de vitesse, le but étant de faire des séances types pour se mettre en condition de course.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur.
- ✓ Séance spécifique avec retour vidéo
- ✓ Séance de vitesse avec allure de course
- ✓ Séances chronométrées

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	Référent ETR – Club SPN Vernon
JOUET Matisse	Cadre ETR – Club AONES Louviers
LESENECHAL Matthieu	Cadre ETR – Pôle Espoir de Caen



Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie 2022	Club	CDCK
1	GAUTIER Manon	Junior	CCN Rouen	76
2	BOULARD Jules	Cadet	CCN Rouen	76
3	TAMBURINI Louis	Cadet	CCN Rouen	76
4	TOKAEV Diana	Cadet	CCN Rouen	76
5	ROUILLON BOUCHARIN Jules	U23	CCN Rouen	76
6	GOURY Aurele	Cadet	CCN Rouen	76
7	SANGLEBOEUF Léa	Cadet	Putanges	61
8	GUIFFARD Charlotte	Cadet	Putanges	61
9	DURON Mahé	Cadet	SPN Vernon	27
10	DUCREUX Baptiste	Cadet	SPN Vernon	27
11	BRETON Axel	Cadet	SPN Vernon	27
12	TOUCHAUD Axel	Cadet	SPN Vernon	27
13	DASSY Nolan	Cadet	SPN Vernon	27
14	BIDOT Agathe	Cadet	Condé/Vire	50
15	MADELAINE Julien	Cadet	Condé/Vire	50
16	DUMOULIN Tristan	Junior	Condé/Vire	50
17	BOSCHET Maxime	Junior	Condé/Vire	50
18	DESRUES Gabriel	Junior	Condé/Vire	50
19	MIELVAQUE Noah	Junior	Condé/Vire	50
20	LANEE Marin	Junior	Condé/Vire	50
21	GIROMELLA Gaultier	Cadet	Louviers	27
22	PICHANCOURT Arthur	Junior	Troyes	10
23	MISMETTI Tom	Cadet	Tours	37

Réveil musculaire dans de bonnes conditions



Le bassin de Poses s'agrandit pour 2023 😊 !!!!!!!



Programme réalisé :

	MARDI 12/04/2022	MERCREDI 13/04/2022	JEUDI 14/04/2022	VENDREDI 15/04/2022
7h30		Petit déjeuner		
7h45			Petit déjeuner	Petit déjeuner
1 ^{ère} Séance 9H30	EB1: 6 à 8 x 3' R=1'	Echauffement 2 tps à 8h45 Chrono : 2 x 500m	Muscul: Groupe Piges FP Stato-dynamique: 5x6 VE: 1x200m puis 4x150mR=6' Groupe 1-2: Bateau VE 1x300m puis 4x200m	EC 30''-30'' X2 R=4'/X3 R=5'/X4 R=6'/ X3 R=5'/X2 R=4'
12h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2 ^{ème} Séance 15h	EB1 8 à 10x 4' R=1' Les 4-5 premiers avec tendeur	Bateau EB2 respect des allures 250m-500m-250m 2 à 3 séries 1 ^{ère} série avec tendeur	EB1 : 12km à 15km	EB1 Régénération 2'-3'-4'-3'-2' 2 séries
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3 ^{ème} Séance 18h		Footing : 40' cool	Circuit muscu gainage 45'	
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h00	Etirements	Etirements	Etirements	

Résultats des séances :

Chrono 500m mercredi 13 avril 2022

Vague 1: 10h

Marin	1'51"90
Julien	1'52"80
Arthur	1'55"10
Jules	2'04"70
Louis	2'09"40
Mahé	2'04"90
Baptiste	2'09"90

Vague 1: 11h15

Marin	1'50"40
Julien	1'49"60
Arthur	1'54"30
Mahé/Baptiste	1'58"10
Jules/Louis	1'53"60
Clément/Axel	2'02"00
Nolan/Tom	2'03"00

Vague 2: 10h04

Tom	2'07"80
Clément	2'11"80
Nolan	2'16"80
Manon	2'23"00
Axel	2'29"20
Jules Boucharain	2'20"70

Vague 2: 11h19

Léa/Agathe	2'31"30
Maxime/Manon/Gabriel/Tristan	2'02"00
Diana/Charlotte/Imre/Aurele	2'23"00
Gaultier/Jules Boucharain	2'13"50

Vague 3: 10h08

Gaultier	2'36"70
Tristan	2'16"90
Maxime	2'34"07
Gabriel	2'47"40
Imre	2'39"90

Vague 4: 10h12

Léa	2'33"20
Agathe	2'47"20
Diana	2'51"50
Aurele	2'52"30
Charlotte	3'06"80
Amélie	2'44"90



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) beaucoup de jeunes n'ont pas un niveau suffisant pour intégrer un stage régional en temps normal.
Les conditions météorologiques ont été excellente pour les 4 jours	Les cadres de clubs devraient plus sensibiliser leurs jeunes sur la charge d'entraînement sur un stage régional. Pour ne pas que ce soit la découverte le premier jour.
Le prestataire de la base de Poses a changé au niveau de la restauration. Nous avons mangé en quantité et en qualité suffisante.	Prévoir plus de bateaux d'équipages pour certains clubs qui ne jouent pas le jeu

Bonne saison de Vitesse !!!

