

**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 régional course en ligne Hiver CAEN**

**Titre action :** Stage régional course en ligne « Hiver »

**Date :** du lundi 13 février au vendredi 17 février 2022

**Lieu :** Pôle Espoir de Caen - Normandie (14) et CSN (Centre Sportif de Normandie) de Caen pour l'hébergement.

**Objectifs et moyens mis en œuvre :**

- ✓ Retour du volume bateau (2 séances bateau et 1 PPG ou muscu/jour en moyenne)
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Emulation régionale en mono et équipages, Chrono.
- ✓ Faire passer des messages pour faire évoluer la démarche du projet sportif des athlètes
- ✓ Suivi en bateau moteur et vélo
- ✓ Analyse vidéo
- ✓ Séance d'étirements au dojo du CSN
- ✓ Temps d'échanges sur le projet sportifs, les exigences du Haut Niveau et le Pôle Espoir

**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
JOUET Matisse	Cadre Club AONES Louviers



## Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Club	Catégories
1	ASABELLA Lisa	ASEV	Cadet 1
2	BIDOT Agathe	ASEV	Cadet 2
3	MISMETTI Tom	Tours	Junior 1
4	DELRUE Amélie	CCN Rouen	Cadet 1
5	BOULARD Jules	CCN Rouen	Junior 1
6	METTE Yael	Louviers	Minime 1
7	RIVIERE Louison	Louviers	Minime 2
8	DELANNEY VINET Jennes	Louviers	Minime 2
9	LATROYE PAQUIER Amael	Tours	Junior 1
10	BRETON Axel	SPN Vernon	Cadet 1
11	PETIT Lorenzo	SPN Vernon	Cadet 1
12	LAMOURET Gaëtan	SPN Vernon	Minime 2
13	DURON Mahé	SPN Vernon	Cadet 2
14	ROALES Martin	CARENTAN	Cadet 2
15	TAMBURINI Louis	CCN Rouen	Junior 1
16	VARIN Camille	CCN Rouen	Minime 2
17	GAZANION Eloïse	CCN Rouen	Minime 1
18	RABIOT Thomas	CCN Rouen	Cadet 2
19	VIDECOQ Nicolas	CCN Rouen	Minime 1
20	COUTARD Taïna	CCN Rouen	Minime 2



Une partie de l'effectif « Thunder Kids »

## Programme d'entraînement du stage



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

DU 13 au 17 février 2022

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

	LUNDI 13/02	MARDI 14/02	MERCREDI 15/02	JEUDI 16/02	VENDREDI 17/02
<b>Petit Déjeuner</b>	RDV Pôle 10h, Accueil/Briefing	7h45	7h45	7h45	7h45
<b>1<sup>ère</sup> Séance 10h sur l'eau</b>	<b>Bateau Chrono 250m/2000m</b> Constitution des groupes	<b>Bateau FES/EB2</b> 2x250m R=Retour au départ avec Flotteur (Placement/Gainage) 2x250m avec Tendeur 2x500m SANS	<b>9h15 Réveil 20'</b> <b>Puis 10h30 Vitesse</b> Montante/Descendante 2x50m/4x75m/2x100m	<b>Bateau VMA</b> Equipages 3x8' en 30''/30'' R=7'	<b>Musculation</b> <b>Circuit FE Gainage géant</b>
<b>Repas Midi Crous 12/13h</b>	Déjeuner- Installation- <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h <u>puis Sieste</u>	Déjeuner 12h <u>puis Sieste</u>	Déjeuner 12h <u>puis Sieste</u>	Déjeuner12h
<b>2<sup>ème</sup> Séance 15h30 sur l'eau</b>	<b>Bateau EB1 12kms</b> Prise d'images K1 5x (1'30=30'') R=2'	<b>Bateau EB1</b> - 6'/1' Relais - 3'/1' minute du milieu éducatif Pas de prise de vague	<b>Bateau EB1 Longue</b> Seuil 1 16-20kms Equipages/Relais 13'/2'	<b>Natation 1h</b>	<b>Bateau EB1 Basse/EB1</b> Dynamique 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	<b>Footing 40'</b> Tous ensembles	<b>Temps d'échange</b> Projet Sportif, Pôle Témoignage ?	<b>Sport-co 45'</b>	Fin à 16h
<b>19h/20h Crous</b>	Diner	Diner	Diner	Diner	
<b>Dodo 22h30 maxi</b>	<b>Analyse Vidéo</b>	<b>20h30 Sophrologie puis étirements au dojo</b>			Etirements chez vous

## Résultat 250m en Confrontation directe

	Chrono 250m
Tom ARGENTIN	49'04
Tom MISMETTI	55'29
Mahé DURON	53'04
Jules BOULARD	56'16
Louis TAMBURINI	55'01
Amaël LATROYE PAQUIER	55'63
Lorenzo PETIT	1'06''70
Axel BRETON	1'02
Gaëtan LAMOURET	1'04
Martin ROALES	1'08''20
Yaël METTE	1'11''50
Amélie DELRUE	1'10''90
Thomas RABIOT	1'13''08
Lisa ASABELLA	1'22''40
Louison RIVIERE	1'17
Jeanne DELANNEY VINET	1'20''20
Camille VARIN	1'20''80
Eloïse GAZANION	1'27
Nicolas VIDECOQ	1'46
Taina COUTARD	1'28

## Résultat 2000m Contre la Montre

### Chrono 2000m du 13/02/2023

		Chrono 1000m	Chrono 2000m
1	Tom ARGENTIN		8'54
2	Tom MISMETTI		9'28
3	Mahé DURON		9'21
4	Jules BOULARD		9'57
5	Louis TAMBURINI		10'04
6	Amael LATROYE PAQUIER		9'35
7	Lorenzo PETIT		11'30
8	Axel BRETON		10'53
9	Gaëtan LAMOURET		11'39
10	Martin ROALES		11'46
11	Yaël METTE		11'36
12	Amélie DELRUE		11'35
13	Thomas RABIOT		12'28
14	Lisa ASABELLA		13'24
15	Louison RIVIERE		12'24
16	Jeanne DELANNEY VINET		12'50
17	Camille VARIN	6'46	
18	Eloïse GAZANION	6'50	
19	Nicolas VIDECOQ	9'18	
20	Taïna COUTARD	7'08	

### 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 en début de stage pour + de fraîcheur.	
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 Petit effectif donc qualité du coaching...	Trajet en camion mais la fluidité du reste compense ce détail... Petit effectif requis pour ce site (maxi 3 camions).
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 !!!**