FFCK Canoë Kayak et Sports de Pagaie — COMITÉ NORMANDIE

A Vernon, le 21 avril 2023

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 18 au vendredi 21 avril 2023

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

Objectifs :

- Préparation à la saison de vitesse qui débutera en mai.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur.
- ✓ Séances chronométrées
- ✓ Test pass

Liste des cadres :

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

Les cadres du stage

FFCK Canoë Kayak et Sports de Pagaie — COMITÉ NORMANDIE

Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie 2023	Club	CDCK
1	DELRUE Amélie	Cadet	CCN Rouen	76
2	ABOMESSE RASMUSSE Imre	Cadet	CCN Rouen	76
3	BOULARD Jules	Junior	CCN Rouen	76
4	TAMBURINI Louis	Junior	CCN Rouen	76
5	RABIOT Thomas	Cadet	CCN Rouen	76
6	COUTARD Taïna	Minime	CCN Rouen	76
7	BAUDU CREVEL Guanaelle	Minime	CCN Rouen	76
8	VARIN Camille	Minime	CCN Rouen	76
9	MISMETTI Tom	Junior	Tours	37
10	SANGLEBOEUF Léa	Cadet	Putanges	61
11	CHARTRAIN Mathieu	Minime	Putanges	61
12	DURON Mahé	Cadet	SPN Vernon	27
13	DUCREUX Baptiste	Cadet	SPN Vernon	27
14	TOUCHAUD Clément	Cadet	SPN Vernon	27
15	DASSY Nolan	Cadet	SPN Vernon	27
16	BRETON Axel	Cadet	SPN Vernon	27
17	HERZER Marie	Cadet	SPN Vernon	27
18	DASSY Nolan	Cadet	SPN Vernon	27
19	PETIT Lorenzo	Minime	SPN Vernon	27
20	ROINOT Emma	Minime	Argentan	61
21	BERHAULT DELCOURT Pierre	Minime	Argentan	61
22	SALINGUE Aimy	Minime	Louviers	27
23	LEULLIER Lucas	Minime	Louviers	27
24	RIVIERE Louison	Minime	Louviers	27
25	MONOYEZ Julie	Minime	Louviers	27
26	DELANEY VINET Jeanne	Minime	Louviers	27
27	SABAROT Noé	Minime	Louviers	27

Séance longue

Séance des « Tests Pass »

Programme réalisé :

	MARDI 18/04/2023	MERCREDI 19/04/2023	JEUDI 20/04/2023	VENDREDI 21/04/2021
7h45		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1ère Séance 9H30	**EB1:** 8 x 4’ R=1’	**EB1 (équipages) :** 8 x 6’ R=2’	**Echauffement 2 tps à 8h45** **Chrono :** 1 x 500m 1 x 200m	**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**
2ème Séance 15h	**EB2 / FES** 4 à 6 x 250m (3 flotteurs + 3 tendeurs) 2 x 500m en EB2	**14h30 : Test Pass Nouvelle Version**	**EB1 :** 12km à 15km	**EB1 Régénération** 2’-3’-4’-3’-2’ 2 séries
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3ème Séance 18h			**Footing : 45’**	
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h00	**Etirements**	**Etirements**	**Etirements**	

Résultats de la séance de chrono :

Séance du 20/04/2023
Chrono 500m & 200m

	Passage au 250m	500m	200m
Mahé Duron	1'02''00	2'01''30	44''00
Tom Mismetti	1'03''90	2'01''90	44''50
Baptiste Ducreux	1'02''70	2'05''10	46''30
Jules Boulard	1'04''50	2'05''40	45''45
Louis Tamburini	1'05''00	2'04''70	45''90
Clément Touchaud	1'02''60	2'03''20	45''10
Nolan Dassy	1'11''30	2'15''70	48''20
Imre Abomes Rassemus	1'18''00	2'27''20	53''60
Axel Breton	1'13''70	2'19''60	51''80
Lorenzo Petit	1'15''60	2'30''70	53''00
Amélie Delrue	1'17''60	2'32''60	1'01''30
Herzer Marie	1'25''40	2'45''80	1'05''50
Thomas Rabiot	1'19''20	2'36''50	1'00''10
Léa Sangleboeuf	1'21''00	2'35''70	1'02''80
Ilona Duron	1'16''40	2'33''50	55''30

Retour des stagiaires :

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

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Un groupe sympathique	Salle de musculation qui n'est pas équipée !!!
De bonnes conditions météo dans l'ensemble pour réaliser notre stage	
Les repas ont été améliorés par rapport au dernier stage en juillet et plus équilibrés.	

Bonne saison de vitesse à tous !!!