

**Affaire suivie par :**

CAUCHOIS Ludovic

26 rue du Grévarin

27200 VERNON

Tél : 06.16.49.03.99

Mail : [cauchois.ckvernon@hotmail.fr](mailto:cauchois.ckvernon@hotmail.fr)

**Destinataires :**

Tous les Clubs Normands

## Bilan technique stage régional Course en Ligne à Poses

**Date :** du mardi 4 au vendredi 7 juillet 2023

**Lieu :** Base de Loisirs de Léry-Poses en Normandie (27)

**Objectifs :**

- Préparation des Championnats de France de Vitesse à Poses du 12 au 16 juillet.

**Moyens mis en œuvre :**

- ✓ Suivis de séances en bateau à moteur.
- ✓ Séances chronométrées

**Liste des cadres :**

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1)	Référent ETR – Club SPN Vernon



**Ludovic Cauchois cadre du stage**

**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	MISMETTI Tom	Junior	Tours	37
6	SANGLEBOEUF Léa	Cadet	Putanges	61
7	DURON Mahé	Cadet	SPN Vernon	27
8	DUCREUX Baptiste	Cadet	SPN Vernon	27
9	TOUCHAUD Clément	Cadet	SPN Vernon	27
10	HERZER Marie	Cadet	SPN Vernon	27
11	PETIT Lorenzo	Cadet	SPN Vernon	27
12	BIDOT Agathe	Cadet	Condé/Vire	50
13	ASABELLA Lisa	Cadet	Condé/Vire	50

Programme réalisé :

	MARDI 04/07/2023	MERCREDI 05/07/2023	JEUDI 06/07/2023	VENDREDI 07/07/2023
<b>8h00</b>		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
<b>1<sup>ère</sup> Séance 9H30</b>	<b>EB1:</b> 5x3' avec frein R=1' 5x2' R=1' 5x1' R=1'	<b>EB2 :</b> 750m en ZT Puis EB2 (250/500/250) (R=1'de + tps d'effort) X2 R=5'	<b>Séance Chrono</b> 200m - 500m	<b>Lactique</b> 40'' - 30'' - 20'' X2 séries
<b>12h</b>	<b>Déjeuner + Sieste</b>	<b>Déjeuner + Sieste</b>	<b>Déjeuner + Sieste</b>	<b>Déjeuner + Sieste</b>
<b>2<sup>ème</sup> Séance 15h</b>	<b>FES/EC 500m</b> 5x250m r= départ tte les 5' 2 premiers tendeur	<b>EB1</b> 10 x 4' r=1'	<b>EB1 :</b> 4x (1'15'' r=15'') r=2' 5 séries	<b>EB1 Régénération</b>
<b>16h30</b>	Goûter	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
<b>3<sup>ème</sup> Séance 18h</b>	<b>Footing</b> 25'-30'	<b>Séance Vitesse</b> 4 x 100m DA		
<b>19h00</b>	Diner	Diner	Diner	
<b>20h00</b>	<b>Etirements</b>	<b>Etirements</b>	<b>Etirements</b>	

Résultats de la séance de chrono :

**Séance du 06/07/2023**  
**Chrono 500m & 200m**

	Passage au 250m	500m	200m
Mahé Duron	55"50	1'54"50	40"00
Tom Mismetti	56"30	1'55"00	41"00
Baptiste Ducreux	55"10	1'57"10	42"40
Jules Boulard	58"00	2'05"60	44"30
Louis Tamburini	54"80	1'56"20	41"30
Clément Touchaud	56"90	1'56"60	41"90
Lorenzo Petit	1'02"90	2'11"30	46"70
Imre Abomes Rassemus	1'02"00	2'12"50	48"30
Céline/Lucie	1'04"90	2'11"60	47"80
Amélie Delrue	1'10"60	2'30"10	53"60
Herzer Marie	1'13"70	2'31"90	57"60
Agathe Bidot	1'08"50	2'22"70	52"90
Léa Sangleboeuf	1'14"30	2'30"50	56"50
Lisa Asabella		2'51"70	1'04"60

**Retour des stagiaires :**

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	
Suffisamment de temps de repos entre les séances pour récupérer avant les France	
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	Repas non variés pendant toute la semaine
De bonnes conditions météo dans l'ensemble pour réaliser notre stage	
Un petit effectif (13) suffisant pour 1 seul cadre	



**Bon Championnat de France de vitesse à tous !!!**