

**Affaire suivie par :**

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

**Destinataires :**  
Tous les Clubs Normands

## Bilan technique stage CEL Hiver CAEN

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

**Date** : du lundi 26 février au vendredi 1<sup>er</sup> mars 2024

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

**Objectifs et moyens mis en œuvre :**

- ✓ Continuité du volume bateau avec un peu de spécifique pour profiter de la présence du PE de Vaires/Marne (émulation, confrontation+++).
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Emulation régionale en mono et équipages, **Simulation Courses 500m et 1000m (Résultats en Annexe)**
- ✓ **Présence du Pôle Espoir de Vaires/Marne**
- ✓ Suivit 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)
ARGENTIN Tom	Cadre ETR - SPN Vernon
JOUET Matisse	Cadre Club AONES Louviers



### Liste des stagiaires :

DURON Mahé	SPN VERNON	Junior 1
TOUCHAUD Clément	SPN VERNON	Junior 1
MISMETTI Tom	SPN VERNON	Junior 2
ZWILLER Tao	SPN VERNON	Cadet 1
DUCREUX Baptiste	SPN VERNON	Junior 1
LAMOURET Gaëtan	SPN VERNON	Cadet 1
PETIT Lorenzo	SPN VERNON	Cadet 2
BRETON Axel	SPN VERNON	Junior 1
DASSY Nolan	SPN VERNON	Junior 1
DASSY Hugo	SPN VERNON	Minime 2
BIDOT Agathe	ASEV Condé	Junior 1
ASABELLA Lisa	ASEV Condé	Cadet 2
SANGLEBOEUF Léa	Putanges	Junior 1
DELRUE Amélie	CCN Rouen	Cadet 2
TAMBURINI Louis	CCN Rouen	Junior 2
VARIN Camille	CCN Rouen	Cadet 1
COUTARD Taïna	CCN Rouen	Cadet 1
CREVARD BAUDU Guanael	CCN Rouen	Cadet 1
RABIOT Thomas	CCN Rouen	Junior 1
GAZANION Eloïse	CCN Rouen	Minime 2
BOUCHER Louis	CCN Rouen	Minime 2

RIVIERE Louison	AONES Louviers	Cadet 1
MONOYEZ Julie	AONES Louviers	Cadet 1
LEULLIER Lucas	AONES Louviers	Cadet 1
SABAROT Noë	AONES Louviers	Minime 2
DELANEY VINET Jeanne	AONES Louviers	Cadet 1
SALINGUE Aimy	AONES Louviers	Cadet 1
NOWAKOSKI Ana Lucia	Fontainebleau	Cadet 2- <b>Pôle Espoir Vaires</b>
GURRIERI Elvio	Mantes la Jolie	Cadet 2- <b>Pôle Espoir Vaires</b>
NICOLAY Maxime	ACBB	Junior 2- <b>Pôle Espoir Vaires</b>
MONTAGNE Julien	Créteil	Junior 1- <b>Pôle Espoir Vaires</b>
DA CUNHA Nolan	Créteil	Junior 1 - <b>Pôle Espoir Vaires</b>
VALENTIN Hugo	Créteil	Junior 1 - <b>Pôle Espoir Vaires</b>

## Programme d'entrainement du stage

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

DU 26 février au 1<sup>er</sup> Mars 2024

Cadres du stage : Matthieu LESENECHAL (R1 - PEC), Matisse JOUET (AONES Louviers) et Tom ARGENTIN (SPN Vernon)

	LUNDI 13/02	MARDI 14/02	MERCREDI 15/02	JEUDI 16/02	VENDREDI 17/02
<b>Petit Déjeuner</b>	RDV Pôle 9h45, Accueil/Briefing	7h45	7h45	7h45	7h45
<b>1<sup>ère</sup> Séance 9h30 sur l'eau</b>	Bateau EB1 12kms Groupe 1 Groupe 2 A voir	Bateau EB2 Groupe 1 Groupe 2 EB1 Prise d'images	Open CAEN Séries/Finales 500m	Bateau EB1 Longue (16kms Mini) Ou Muscu + Vitesse	Bateau VMA Equipages K4
<b>Repas Midi Crous 12/13h</b>	Déjeuner- Installation-Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 13h puis Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 12h
<b>2<sup>ème</sup> Séance 15h30 sur l'eau</b>	Musculation FE-Gainage Groupe 1 CSN Groupe 2 Pôle	Analyse Vidéo ??? Bateau Séance Mixte Groupe 1 Bateau EB2 Courte Groupe 2	Finale 1000m	<b>Inversion</b>	Bateau EB1 10/12kms maxi Mono
<b>16h30</b>	Collation	Collation	Collation	Collation	16h : Collation/Bilan de stage
<b>3<sup>ème</sup> séance 17h30</b>	Montée de marches Explo/Gammes  Tous ensembles	Temps d'échange Le projet Sportif, suis-je vraiment dans la démarche? Témoignage anciens du pôle	Tour de récup A/R Port Libre	Sport- Co 1h	Fin à 16h
<b>19h/20h Crous</b>	Diner	Diner	Diner	Diner	
<b>Dodo 22h30 maxi</b>	20h30 Etirements au Dojo	Analyse vidéo 1 <sup>er</sup> G2		Etirements Dojo	Etirements chez vous





### Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Courses sur 500m et 1000m	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 fluide, ce n'est pas trop gênant.
Programme 5J OK, adapté avec la journée du lundi (tempête).	
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 4 cadres pour 34 Athlètes. Emulation importante due à la présence du PE de Vaires/Marne.	Trajet en camion mais la fluidité du reste compense ce détail...
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 !!!