

Affaire suivie par :

ARGENTIN Tom

Tél : 07.62.74.45.10

Mail : argentin.ckvernon@gmail.com

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional CEL à Poses

Date : du lundi 22 au vendredi 26 avril 2024

Lieu : Base de loisirs de Léry-Poses en Normandie

Objectifs :

- ✓ Stage permettant de préparer la saison de vitesse et de finaliser les sélections EDF pour les meilleurs juniors ;
- ✓ Emulation régionale via des séances communes ;
- ✓ Situations de confrontations sur distances de course.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Suivis de séance en bateau à moteur
- ✓ Séances chronométrées
- ✓ Temps d'échange entre athlètes

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
ARGENTIN Tom (R1)	Référent ETR – Club SPN Vernon
LESENECHAL Matthieu	Cadre ETR – Club PEC
JOUET Matisse	Cadre ETR – Club AONES Louviers



Liste des stagiaires :

NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
Marie HERZER	Cadet 2	SPN VERNON	CDCK27
Lorenzo PETIT	Cadet 2	SPN VERNON	CDCK27
Gaëtan LAMOURET	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27
Tao ZWILLER	Cadet 1	SPN VERNON	CDCK27
Mahé DURON	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27
Tom MISMETTI	Junior 2	SPN VERNON	CDCK27
Axel BRETON	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27
Nolan DASSY	Junior 1	SPN VERNON	CDCK27
Hugo DASSY	Minime 2	SPN VERNON	CDCK27
Louis-Paul MARTIN-DUCREUX	Minime 1	SPN VERNON	CDCK27
Izia LETELLIER	Minime 1	SPN VERNON	CDCK27
Imré ABOMES-BASMUSSE	Junior 1	CCN ROUEN	CDCK76
Guanaelle BAUDU-CREVEL	Cadet 1	CCN ROUEN	CDCK76
Amélie DELRUE	Cadet 2	CCN ROUEN	CDCK76
Louise DELANNEY-VINET	Minime 1	AONES LOUVIERS	CDCK27
Thalia AIT HSSAIN	Minime 1	AONES LOUVIERS	CDCK27
Thimote LE CANN	Minime 2	AONES LOUVIERS	CDCK27
Noé SABAROT	Minime 2	AONES LOUVIERS	CDCK27
Louison RIVIERE	Cadet 1	AONES LOUVIERS	CDCK27
Julie MONOYEZ	Cadet 1	AONES LOUVIERS	CDCK27
Jeanne DELANNEY-VINET	Cadet 1	AONES LOUVIERS	CDCK27
Lucas LEULLIER	Cadet 1	AONES LOUVIERS	CDCK27
Agathe BIDOT	Junior 1	ASEV CONDE S/ VIRE	CDCK50
Lisa ASABELLA	Cadet 2	ASEV CONDE S/ VIRE	CDCK50
Léa SANGLEBEOUF	Junior 1	US PUTANGES CK	CDCK61
Mathieu CHARTRAIN	Cadet 1	US PUTANGES CK	CDCK61

Programme réalisé :



Projet PROGRAMME STAGE Avril « Grands » et Minimes CRNCK à Poses

DU 22 au 26 avril 2024

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

	LUNDI 22/04	MARDI 23/04	MERCREDI 24/04	JEUDI 25/04	VENDREDI 26/04
Petit Déjeuner	RDV base 9h30, Accueil/Briefing	7h45	7h45	7h45	7h45
1 ^{ère} Séance 9h30 sur l'eau	10h15 Bateau EB1 6/8x1000m (en 250/250)/ ou 8 à 10x4' R=1' Educatifs inclus Mono pour tous	Bateau EB2/EC500m/VE 300m EB2 - DL 200m EC - DL 100m VE - DA R= Retour au départ	Chrono 500m 2 en mono pour les Pigeons, 1 mono et 1 Equipage pour les autres	G1 Muscu FP + Vitesse G2 Découverte parachute puis Vitesse	Bateau EC A définir 30"/30" ? Pyramide ?
Repas Midi 12/13h	Déjeuner- Installation- <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h puis <u>Sieste</u>	Déjeuner 12h
2 ^{ème} Séance 15h30 sur l'eau	Bateau FES puis EB2 4x40'' R=1'20 Avec 1 balle ou Tendeur (G2) (Placement/gainage) 2/4x500m R=3'4' 4x40'' R= 1'20''	Bateau EB1 10kms (Grands) ou Musculation CT	Bateau 12/15kms Sur la Seine ? Equipages, dont éducatifs pour G2	Bateau EB2 750m puis 500/250/250 X2 Ou PPG CT G2	Bateau EB1 8kms
16h30	Collation	Collation	Collation	Collation	16h : Collation/Bilan de stage
3 ^{ème} séance 17h45	Course à pied Régé 30"/40' Tous ensembles Jusqu'à l'écluse du barrage	Musculation FP Bateau 8kms Prise d'images Mono EB1	Temps d'échange A définir Ou Analyse vidéo/Travail par petits groupes, différents thèmes.	Circuit Gainage/Prophylaxie G2 à définir ? Bateau Technique/Aisance?	Fin à 16h
19h/20h	Diner	Diner	Diner	Diner	
Dodo 22h30 maxi	Etirements en salle En 2, 3 groupes	Analyse vidéo G2 Etirements libre	Restitution	Etirements en salle	Etirements chez vous



Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bonne ambiance	
Programme adapté	
Belle cohésion entre les stagiaires	
Très bon encadrement	
Qualité du suivi des séances	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Un groupe sympathique	Pas de salle de musculation
Bon investissement des athlètes sur chaque séance	Pas de balisage
	Manque de légumes

Résultats des chronos 500m :

Course 1		
10h KH Finale 1	Temps 250m	Temps 500m
Julien	1'05	2'21
Tom	1'00.5	2'08.43
Tao	1'01	2'07.5
Mahé	59"	2'06
Nolan D	59"8	2'08
Hugo	1'07	2'32
Elvio	1'02.5	2'16

10h10 KD Finale 1		
	Temps 250m	Temps 500m
Camille	1 1'12	4 2'35
Amélie P	6 1'19	6 2'47
Amélie D	2 1'14	2 2'37
Ana-Lucia	3 1'14.9	5 2'46
Loulia	5 1'18	3 2'41
Agathe	4 1'16	4 2'43

10h20 Groupe A		
	Temps 250m	Temps 500m
Nolan	1 1'05	1 2'19
Gaëtan	2 1'07	2 2'21
Axel	3 1'09	3 2'28
Imré	4 1'10	4 2'30
Lorenzo	5 1'12	5 2'36

10h30 Groupe B	Temps 250m		Temps 500m	
Léa	5	1'24	4	2'53
Hugo	1	1'18	1	2'40
Louis Paul	4	1'22	5	2'54
Lucas	3	1'21	3	2'44.8
Noé	2	1'20	2	2'44
Marie	6	1'28	6	3'01

10h40 Groupe C	Temps 250m		Temps 500m	
Louison	2	1'20.7	3	2'51
Jeanne	5	1'24	5	2'58
Guanaelle	3	1'21	2	2'50
Mathieu	1	1'20	1	2'49
Timothé	4	1'22.8	4	2'55

⊖ de vent

10h50 Groupe D	Temps 250m		Temps 500m	
Louise	4	1'43	4	3'34
Julie	1	1'32	1	3'05
Lisa	2	1'35	2	3'12
Izia	5	1'49	5	3'42
Thalya	3	1'41	3	3'27

⊖ de vent

Course 2

11h30 KH Finale 2	Temps 250m		Temps 500m	
Julien	7	1'07	5	2'20
Tom	4	1'03	7	2'29
Tao	5	1'04	3	2'11
Mahé	1	1'00	1	2'07.8
Nolan D	2	1'01	2	2'09.7
Hugo	6	1'05	6	2'21
Elvio	3	1'02	4	2'13

11h40 KD Finale 2	Temps 250m		Temps 500m	
Camille	1	1'14	1	2'37
Amélie P	5	1'19.8	4	2'44
Amélie D	3	1'17	2	2'39
Ana-Lucia	2	1'15	3	2'42
Loulia	6	1'21	6	2'48
Agathe	4	1'19	5	2'46
Léa	7	1'26	7	3'02

11h50 Equipage A	Temps 250m		Temps 500m	
Mathieu /Louison/Lisa/Julie	1	1'14	1	2'37
Timothé/Jeanne/Guanaëlle/ Thalya	2	1'18	2	2'46
Izia/Louise		ABS		ABS

12h Equipage B	Temps 250m		Temps 500m	
Hugo/Louis Paul	4	1'08.8	4	2'22.9
Lucas/Noé	3	1'08	3	2'22
Lorenzo/Gaëtan	1	1'03	1	2'10
Imré/Axel	2	1'04	2	2'11
Nolan/Marie	5	1'12	5	2'34

Chrono 500m 24-04-24							
1er 500m							
	250m	Cad	500m	Cad		1e 250m	2e 250m
Mahé	00'59	110	2'06	112		00'59	1'07
Tao	1'01	95	2'07.5	100/107		1'01	1'06.5
Nolan	00'59.8	106	2'08	100/108		00'59.8	1'08.2
Tom	1'00.5	104	2'08.4	107/103		1'00.5	1'08.4
Elvio	1'02.5	96	2'16	90		1'02.5	1'13.5
Julien	1'05	99	2'21	95/100		1'05	1'16
Hugo	1'07	97	2'32	80		1'07	1'25
Camille	1'12	96/100	2'35	90		1'12	1'23
Amélie D	1'14	95	2'37	88		1'14	1'23
Loulia	1'18	87	2'41	87/90		1'18	1'23
Agathe	1'16	102	2'43	88		1'16	1'27
Ana-Lucia	1'14.9	95/90	2'46	87/90		1'14.9	1'31
Amélie P	1'19	90	2'47	90		1'19	1'28