A Caen, le 2 novembre 2026

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 SPRINT Toussaint CAEN

Stage SPRINT « Toussaint »

Date : du lundi 19 au mercredi 23 octobre 2026

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
- ✓ Invitation Club Lille avec groupe KH pour émulation complémentaire
- ✓ PPG pour normaliser la pratique de la CAP dans l'entrainement
- ✓ Chrono 500m
- ✓ Technique avec retour vidéo
- ✓ Emulation régionale en mono et équipages
- ✓ Suivit en bateau moteur et vélo
- ✓ 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)	*Entraineur PEC (Pôle Espoir Caen)*
BOWRING Isaac	*Cadre Club - SPN Vernon*
JOUET Matisse	*Cadre Club AONES Louviers*



Liste des stagiaires :

DASSY Hugo	SPN Vernon	2010
SABAROTS Noé	SPN Vernon	2010
NOWAKOSKI Raphaél	SPN Vernon	2011
MARTIN DUCREUX Louis-Paul	SPN Vernon	2011
FERAY Ema	SPN Vernon	2011
LETELLIER Izia	SPN Vernon	2011
FAURE Amandine	SPN Vernon	2010
JOSSE-DESSOUBRY Justine	SPN Vernon	2012
LOUIS EMILE DIT MALLET Ambre	SPN Vernon	2010
BLONDELLE RIVIERE Julius	SPN Vernon	2011
DUHOUX Lucas	SPN Vernon	2011
ROTTIER Raphaél	Putanges	2011
LANGLOIS Lisa	Putanges	2012
CHARTRAIN Mathieu	Putanges	2009
LAMARE Yaël	Putanges	2014
LE CANN Timothé	Louviers	2010
RIVIERE Louison	Louviers	2009
CHUBERT Clémentine	CCN Rouen	2013
GAZANION Eloïse	CCN Rouen	2010
JEUNEMAITRE Edwin	ASEV Condé/Vire	2012
Eline FOUCHER	ASEV Condé/Vire	2009
LE BARS Mahé	ST Grégoire	2011



Programme d'entrainement du stage

	LUNDI 19/10	MARDI 20/10	MERCREDI 21/10	JEUDI 22/10	VENDREDI 23/10
Petit Déjeuner	RDV **Pôle 10H**, Accueil/Briefing	7h45	7h45		
1ère Séance 9h30	**Séance 10h30 sur l'eau** **Bateau EB1** Prise d'images Sur 10' 1'30'' R=30'' 4 à 5 séries R=2' Educatifs possible si pas de prises d'images	**Bateau EB2** G1 : Musculation FP G2 EB2 (au tps) Mono	**Matinée Chrono** Echauff 2tps **Séries/Finales** 2x500m R=1h mini	G1 : Musculation FP G2 : Bateau VMA Equipages	**Bateau technique puis Vitesse lesté puis normale Equipages Par niveau**
Repas Midi Crous 12/13h	Déjeuner- Installation-Sieste	Déjeuner 11h45 puis Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Déjeuner 12h puis Sieste	Repas 11h30
2ème Séance 15h	**Bateau** Séance Mixte EB1/ZT/EB2/V Gestion des allures Repères cadences…	**Analyse Video 14h** **G1 Bateau EB1** 250/500/750/1000/750/500/250 Equipages ? G2 Muscu à définir	**Bateau EB1 Longue** Equipages K4 Mixte par niveau 12/16Kms	Bateau VMA Equipages G2 Musculation à définir Haltéro…	**Séance à 14h** **Bateau EB1 10x4' R=1'** Mixage totale **Fin du stage vers 16h**
16h30	Collation	Collation	Collation		
3ème séance 17h30	**Footing 40'**	**17h30 Kayak Polo**	**CO** **Bois de Colombelles**	**17h30 Temps d'échanges pour optimiser son quotidien**	
19h/20h Crous	Diner	Diner	Diner	Diner	
Dodo 22h30 maxi	**Respiration/Etirements**	**Libre**	**Respiration/Etirements**	**Libre**	





Résultats COMPLET

OPEN de Caen 500m (H/D), Séries puis Finales le 21 octobre

Courses ELITE

10h

Série 1 500m Les 2er et le 3ème Best Time en FA, les autres en FB

Tao 1000m	4'11 2'04
Mahé LE BARS	2'11
Noé	2'10
Clarence	2'05

10h05

Série 2 500m Les 2er et le 3ème Best Time en FA, les autres en FB

Hugo	2'09
LP	2'10
Raphael	2'11 (Recouru + tard)
Nathanaël	2'17
Hugo FOUCHER	2'03

Courses RELEVE

10h10

Série 1 500m Qualification au Chrono

Emil	2'21
Léon	2'30
Mathieu	2'20
Timothé	2'37
Edwyn	2'24

10h15

Série 2 500m Qualification au Chrono

Agathe	**2'31**
Izia	**2'42**
Amandine	**2'52**
Eline	**2'32**
Eloïse	**2' 31**
Louison	**2'40**

10h20

Série 3 500m Qualification au Chrono

Julius	**2'43**
Lucas	**2'56**
Raphael	**2'46**
Ambre	**2'53**

10h25

Série 4 500m Qualification au Chrono

Yael	**3'25**
Lisa	**3'08**
Justine	**3'08''7**
Clémentine	**3'05**

FINALES ELITE

11h20

FA 500m

Tao	1’45
Hugo FOUCHER	1’48
Hugo DASSY	1’50
Clarence	1’51
Louis-Paul	1’52
Noé	1’57

11h25

FB 500m

Mahé	1’54
Nathanael	1’57
Mathieu	1’59
Raphaël	2’07
Emil	2’10

FINALE RELEVE

11h30

FA 500m

Edwyn	2’05
Léon	2’07
Agathe	2’11
Eline	2’13
Eloïse	2’15

11h35

FB 500m

Timothé	**2’07**
Izia	**2’19’’2**
Julius	**2’19’’3**
Louison	**2’21**
Raphaél.POTTIER	**2’32**

11h40

FC 500m

Amandine	**2’25**
Lucas	**2’30**
Ambre	**2’31**
Justine	**2’39**
Lisa	**2’40**
Yael	**2’42**
Clémentine	**2’48**

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Confrontation, Equipages même avec intensité	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 vendredi (tempête). Revoir le format CO pour les grands.	
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 3 cadres et 22 athlètes, émulation supplémentaire avec 5 KH de Lille et leur Coach Site vraiment bien adapté	Trajet en camion mais la fluidité du reste compense ce détail…