

Bilan technique

Cadre référent : Ludovic CAUCHOIS

26 Février 2010

Course en Ligne

Titre de l'action : Stage ligue Course en Ligne – Poses

Liste des cadres

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic	Cadre ETR
DUHAMEL Hervé	Cadre ETR
JEGOUX Yannick	Cadre ETR
LOPEZ David	Cadre ETR

Liste des stagiaires

	Nom – Prénom	Catégorie	Club	Comité Départemental
1.	Boursier Cérioge	Minime 2	SPN Vernon	CD 27
2.	Abdelaziz Lucas	Minime 1	SPN Vernon	CD 27
3.	Guesdon Josephine	Minime 1	SPN Vernon	CD 27
4.	Fournier Thomas	Cadet	SPN Vernon	CD 27
5.	Abdelaziz Robin	Cadet	SPN Vernon	CD 27
6.	Rouze Samuel	Cadet	SPN Vernon	CD 27
7.	Moll Jean Christophe	Cadet	SPN Vernon	CD 27
8.	Delahaye Anaïs	Cadet	SPN Vernon	CD 27
9.	Mathiere Maëlle	Cadet	SPN Vernon	CD 27
10.	Hauchard Emma	Cadet	SPN Vernon	CD 27
11.	Six Johann	Junior	SPN Vernon	CD 27
12.	Legoff Alan	Minime 1	Louviers	CD 27
13.	Martins Théo	Minime 2	CCN Rouen	CD 76
14.	Tredez Justine	Minime 2	CCN Rouen	CD 76
15.	Aubry Dany	Minime 2	CCN Rouen	CD 76
16.	Carré Gwenaëlle	Minime 2	CCN Rouen	CD 76
17.	Bensifi Riyad	Cadet	CCN Rouen	CD 76

18.	Marais Gaëtan	Cadet	CCN Rouen	CD 76
19.	Claverie Pierre Yves	Cadet	CCN Rouen	CD 76
20.	Martins Hugo	Cadet	CCN Rouen	CD 76
21.	Tikouirt Edouard	Cadet	CCN Rouen	CD 76
22.	Delabos Jean Dominique	Cadet	CCN Rouen	CD 76
23.	Mareau Simon	Cadet	CCN Rouen	CD 76
24.	Lambert Théo	Sénior étudiant	CCN Rouen	CD 76
25.	Hascoet Stephane	Sénior étudiant	CCN Rouen	CD 76
26.	Fajon Gaëtan	Sénior étudiant	CCN Rouen	CD 76
27.	Beauverger Alban	Cadet	Cléon	CD 76
28.	Précourt Maud	Cadet	Condé/Vire	CD 50
29.	Lesenechal Hugo	Junior	Caen	CD 14
30.	Le Moel Yoann	Cadet	Mantes La Jolie	EXT (Pôle de Caen)
31.	Lequertier Alban	Junior	Condé/Vire	CD 50
32.	Gosselin Sebastien	Junior	CCN Rouen	CD 76
33.	Le Moel Franck	Sénior étudiant	Mantes La Jolie	EXT (Pôle de Caen)
34.	Lesenechal Matthieu	Sénior étudiant	SPN Vernon	CD 27

Thématiques abordées :

- ✓ Travail de préparation pour les échéances de la saison de fond.
- ✓ Travail de la gestuelle, technique...
- ✓ L'accent a été sur la pratique en équipage.

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Des tests chronos pour certaines séances.
- ✓ Des bateaux à moteur pour le suivi des athlètes.
- ✓ Une vidéo pour un retour technique pour chaque athlète.

Retour des stagiaires

Positifs	Négatifs
Bon stage dans l'ensemble	RAS

Retour des cadres

Positifs	Négatifs
Une ambiance de travail agréable aussi bien dans l'équipe d'encadrant que dans le groupe de stagiaire.	Un manque de sérieux, chez certains athlètes, représenté par la perte de leurs clés de chambre. 4 clés de chambre perdu sur le stage, du jamais

vu.

Informations diverses

Appréciation sur le groupe des athlètes :

Un bon groupe dans l'ensemble, nous avons pu observer une augmentation des participants cadets.

L'intégration des minimes nécessite un cadre supplémentaire et une gestion particulière.

Appréciation sur le site :

Toujours un très bon site de pratique, même si nous n'avons pas eu de très bonnes conditions en début de stage avec le lac gelé.

Appréciation sur la logistique :

La logistique s'est vu légèrement modifiée suite aux travaux de la base. On notera les efforts de l'équipe d'accueil et de restauration qui se sont bien adaptés pour nous accueillir dans de bonnes conditions.

Programme d'entraînement.

3 groupes :

Groupe A : senior kayak et canoë + juniors pôle + cadets confirmés

Groupe B : cadets + cadettes confirmés + juniors

Groupe C : minimes garçons et filles + cadettes 1^{ère} année + céiste cadet

	matinée	Début après midi	Fin après midi	Soirée
Mardi	Groupe A : eb1 6 x 7' / r=1' Cadence 65	Groupe A : Fes/ eb1+ 4 x [4 x (2'/r=1')] / R=3' Les 2 première séries avec frein, cadence 70/75. Les 2 autres cadences 80/85	muscultation	Sport collectif
	Groupe B : eb1 6 x 5' / r=1' Cadence 65 vidéo	Groupe B : Fes/ eb1+ 3 x [4 x (2'/r=1')] / R=3' La 1 ^{ère} série cadence 70/75 2 ^{ème} & 3 ^{ème} cadence 75/80	Sport collectif	Etirement
Mercredi	Groupe A : EC /VE 5 x 1' / r=3' cadence 100/110 5 x 30'' / 3'30r cadence 120/130	Groupe A : eb1/ eb1+ 15 kms, équipage K4, C4 4 à 5 x 13' / R=2'	Course à pied : Tour du lac des 2 amants	Sport collectif
	Groupe B : EC /VE 4 x 45'' / r=3'15 cadence 100/110 4 x 30'' / 3'30r cadence 120/130	Groupe B : eb1/ eb1+ 12 kms, équipage K2, C2 6 x 8' / R=2'	muscultation	Sport collectif
Jeudi	Groupe A : eb1+ / eb2 8 x 1000M chronométré	Groupe A : Eb1 / Eb1+ 15 / 20 kms en biplace	muscultation	Sport collectif

	Départ toutes les 7'	5 x 15' / R=3' Prise de vague, changer toutes les 3'		
	Groupe B : eb1+ / eb2 6 x 1000M chronométré Départ toutes les 8'	Groupe B : Eb1 / Eb1+ 15 kms en 4 places 5 x 12' / R3' Prise de vague, changer toutes les 3'	Course à pied ou Sport collectif	Analyse vidéo
Vendredi	Groupe A : test 200m par 2 ou 3 2000m contre la montre	Groupe A : eb1 + lesté 2 x (2'+3'+4'+3' +2'/r=1') La 1 ^{ère} série lestée Cadence 70/75	Fin de stage	
	Groupe B : test 200m par 2 ou 3 2000m contre la montre	Groupe B : eb1 2 x (2'+3'+4'+3' +2'/r=1') La 1 ^{ère} série cadence 65 La 2 ^{ème} cadence 75	Fin de stage	

	matinée	Début après midi	Fin après midi	Soirée
Mardi	Kayak : eb1 10 x 500m devant les pontons Prise de vidéo	Kayak : technique Exercices de coordination	Sport collectif	Analyse vidéo
Mercredi	Kayak : eb1 Equipage 10 km 8 x 4' / r=1'	Kayak : eb1+ 4 x [4x (1'/r=30'')]/R=2'	Course à pied	Sport collectif
Jeudi	Kayak : test 200m par 2 ou 3 2000m en course	Kayak : eb1 Equipage : 12kms 7 x 6' / R=2' avec changement d'allure	Sport collectif	Sport collectif
Vendredi	Kayak : Vitesse Travail des départs 3 x 50m 3 x 100m 2 x 150m	Kayak : technique Exercices de coordination	Fin de stage	

Groupe A : 10 personnes	Groupe B: 14 personnes	Groupe C : 10 personnes
Stéphane HASCOET Théo LAMBERT	Hugo LESENECHAL Johann SIX	Alan LEGOFF Lucas ABDELAZIZ Cerioge BOURSIER Théo MARTINS
Franck LE MOEL Mathieu LESENECHAL Gaetan FAJON	Alban BEAUVERGER Gaetan MARAIS Edouard TIKOUIRT Pierre yves CLAVERIE	Justine TREDEZ Gwenaelle CARRE Dany AUBRY Josephine GUESDON
Sébastien GOSSELIN Alban LEQUERTIER	Ryad BENSIFI Hugo MARTIN Samuel ROUZE Jean Christophe MOLL	Emma HAUCHARD Maud PRECOURT
Thomas FOURNIER Robin ABDELAZIZ Yoann LE MOEL	Anais DELAHAYE Maelle MATHIERE Jean dominique DELABOS Simon MAREAU	

Chronos pris lors de séances spécifiques.

Séance du Jeudi matin du 18/02/10									
EB1+: 6 à 8 fois 1000m avec départ toutes les 7 minutes et 8 minutes									
Prénom	Nom	1er (vent de face)	2è (vent de dos)	3è (vent de face)	4è (vent de dos)	5è (vent de face)	6è (vent de dos)	7è (vent de face)	8è (vent de dos)
Matthieu	Lesene- chal	4'53"	4'32"	4'49"	4'31"	4'38"	4'28"	4'48"	4'29"
Franck	Le Moel	4'48"	4'30"	4'48"	4'30"	4'48"	4'24"	4'55"	4'27"
Alban	Lequer- tier	4'46"	4'33"	4'47"	4'36"	4'45"	4'35"	4'46"	4'31"
Stephane	Hascoet	5'18"	4'56"	5'23"	4'53"	5'16"	4'45"	5'40"	5'01"
Théo	Lam- bert	5'23"	5'03"	5'36"	4'58"	5'26"	4'44"	5'30"	5'00"
Robin	Abdela- ziz	5'00"	4'42"	5'02"	5'17"	/	4'46"	5'07"	
Thomas	Four- nier	5'01"	4'40"	5'03"	4'45"	5'13"	4'41"	5'20"	
Yoann	Le Moel	5'19"	4'45"	5'22"	4'48"	5'20"	4'53"	5'33"	
Hugo	Lesene- chal	5'25"	5'00"	5'43"	4'54"	5'30"	5'05"		
Johann	Six	5'35"	5'01"	5'42"	4'54"	5'40"	4'54"		
Gaëtan	Marais	5'25"	5'11"	5'28"	5'01"	5'30"	4'58"		
Anais	Dela- haye	5'37"	5'16"	5'47"	5'18"	5'50"	5'26"		
Jean Christophe	Moll	5'38"	5'19"	5'46"	5'23"	5'47"	5'20"		
Alban	Beau- verger	5'25"	5'12"	5'30"	5'02"	5'30"	5'19"		
Maëlle	Ma- thiere	6'13"	5'47"	6'33"	5'40"	6'25"	5'48"		
Samuel	Rouze	6'00"	5'47"	6'34"	5'39"	6'30"	5'42"		

Hugo	Martins	6'37"	5'47"	6'34"	5'48"	6'32"	6'01"		
Riyad	Bensifi	5'55"	5'42"	6'13"	5'34"	6'00"	5'25"		
Pierre Yves	Claverie	6'02"	5'32"	6'10"	5'33"	6'10"	5'31"		
Jean Domi- nique	Delabos	6'34"	5'55"	6'21"	6'15"	6'30"	5'59"		
Simon	Mareau	/	6'45"	8'36"	/	9'00"	/		
Edouard	Tikouirt	6'20"	5'47"	6'33"	5'37"	6'30"	5'45"		

Séance du jeudi matin du 18/02/10: Chrono sur 200m et 2000m

Prénom	Nom	≈ 200m	2000m	1000m (Tps Inter)
Cérioge	Boursier	48"50	11'18"	5'57"
Dany	Aubry	49"50	12'25"	6'10"
Emma	Hau- chard	50"00	12'56"	6'55"
Alan	Legoff	59"63	12'59"	6'58"
Justine	Tredez	55"44	13'45"	7'25"
Maud	Précourt	58"07	14'08"	7'30"
Lucas	Abdel- ziz	1'00"	13'26"	7'17"
Josephine	Guesdon	1'05"	14'55"	7'58"
Gwenaelle	Carre	1'04"	16'12"	8'52"

Séance du vendredi matin du 19/02/10: Chrono sur 200m et 2000m

Prénom	Nom	200m	2000m	Ca- dences	1000m (Tps)	Cadences au tps
--------	-----	------	-------	---------------	----------------	--------------------

				à l'arri- vée	Inter)	inter
Franck	Le Moel	42"19	8'45"60	97	4'16"	87
Matthieu	Lesene- chal	40"40	8'41"60	100	4'16"	88
Sebastien	Gosselin	42"86	8'57"40	98	4'23"	87
Alban	Lequer- tier	43"85	8'47"40	97	4'19"	88
Stephane	Hascoet	45"90	9'32"80	52	4'41"	46
Théo	Lambert	47"40	9'59"50	49	4'57"	48
Gaëtan	Fajon	43"51	9'49"30	98	4'50"	78
Yoann	Le Moel	49"00	10'11"40	100	5'07"	76
Robin	Abdela- ziz	48"91	9'38"80	86	4'50"	85
Thomas	Fournier	46"50	9'32"10	98	/	86
Gaëtan	Marais	51"35	10'17"50	88	5'14"	77
Johann	Six	47"16	10'23"00	89	5'12"	81
Hugo	Lesene- chal	54"33	10'48"6	78	5'17"	71
Alban	Beauver- ger	50"97	10'35"80	93	5'09"	81
Anais	Dela- hayé	55"72	10'43"30	83	5'17"	79
Edouart	Tikouirt	58"17	11'23"30	76	5'37"	71
Jean Christophe	Moll	50"80	10'45"70	90	5'21"	90
Riyad	Bensifi	56"61	11'33"90	96	5'43"	70
Pierre Yves	Claverie	Dessalé	11'35"80	71	5'40"	70
Samuel	Rouze	1'01"38	11'45"70	88	5'48"	77
Maëlle	Mathiere	59"33	11'37"70	80	5'46"	74

Hugo	Martins	1'02"30	11'54"70	64	5'52"	72
Jean Domi- nique	Delabos	56"70	12'00"80	46	6'11"	34
Simon	Mareau	1'09"15	13'55"00	42	6'48"	32

Retours individuels aux stagiaires

Pour le groupe A : Encadré par Hervé Duhamel.

Ambiance générale :

Il y avait 8 athlètes. Après le froid et la neige de janvier, le stage devait être profitable pour naviguer en séance de moyenne durée mais rapide ! Ce fut globalement le cas mais dans des conditions difficiles (voir très difficiles !).

Note collective :

Bien, athlètes intéressés donc intéressants. La pratique de l'équipage permet de travailler avec des vitesses de déplacement plus élevées donc impose une coordination plus maîtrisée. Il y a eu de bonnes confrontations !

Nom/Prénom	Commentaires
Le Moel Franck	Bon stage, bien investit, doit poursuivre dans ce sens !
Lesenechal Matthieu	Bon stage, bien investit, doit poursuivre dans ce sens !
Lequertier Alban	Bon stage, bien investit. Il faut continuer a travailler l'amplitude sur l'avant !
Le Moel Yoann	Bon stage, bien investit. Attention au déséquilibre entre la poussée et la tirée. Il faut être fort dans la transmission pour pouvoir bien se grandir au dégagé et s'ouvrir sur l'avant.
Fajon Gaëtan	Bon stage, il faut faire attention a ne pas se propulser que avec le haut du corps. Attention aux mains trop hautes !!
Gosselin Sebastien	Bon stage, bien investit, doit poursuivre dans ce sens ! Il faut être fort dans la transmission pour pouvoir bien se grandir au dégagé et s'ouvrir sur l'avant.
Fournier Thomas	Bon stage, bien investit, doit poursuivre dans ce sens ! Il faut être fort dans la transmission pour pouvoir bien se grandir au dégagé et s'ouvrir sur l'avant.
Abdelaziz Robin	Bon stage, bien investit. Il faut absolument régler le travaille de l'épaule, du bras, de la main supérieur pour pouvoir dégager dans de bonnes conditions.

Pour le groupe B : Encadré par Ludovic Cauchois et Yannick Jegoux.

Ambiance générale :

Il y avait 14 athlètes, tous motivés malgré le froid. Un groupe dans l'ensemble agréable, ils ont su s'investir sur chaque séances.

Nom/Prénom	Commentaires	Technique	Physique
Mareau Simon (ceiste)	malgré des difficultés à suivre le groupe, Simon a fini toutes ses séances.	n'ose pas s'engager suffisamment vers l'avant. Fente avant faible. En équipage, il subit le balancement du bateau. Il est gêné et ses équipiers aussi.	doit impérativement renforcer les membres inférieurs et la ceinture abdominal <u>matériel :</u> doit prendre le temps de se faire un vrai pouf !!
Delabos Jean Dominique (ceiste)	bon investissement, ne rechigne pas à l'effort.	bon engagement sur l'avant. Doit travailler à dégager plus vite, plus court. Attention également à l'accroche : trouver le bon angle à l'attaque.	A l'aise sur le sprint, beaucoup moins sur l'EB1. N'arrive pas toujours à trouver le bon rythme. Passée dans l'air : prendre le temps de se replacer, de se relâcher.
Delahaye Anaïs (kayak)	a beaucoup progressé en un an. Bon investissement à chaque séance.	plus sûre d'elle. Manque encore un peu de mouvements jambe, et sur le siège. Petite contre gîte. Avancer les épaules davantage.	A l'aise en eb1 et eb2, doit cependant travailler ses départs arrêtés et Endurance de Course.
Mathiere Maëlle (kayak)	bon investissement.	bonne technique, aise en bateau. Gagnerait à bouger davantage les jambes et à bouger davantage sur le siège, revenir vers l'avant.	manque peut être un peu de kilomètre au compteur hivernal.
Bensifi Riyad (kayak)	bon comportement, à parfois subit le rythme du stage.	quelques soucis de stabilité. coup de pagaie haché : attaque en percussion (frappe l'eau). Doit prendre le temps de rentrer la pàle dans l'eau avant de forcer dessus. Y laisse beaucoup d'énergie. Fixer mieux la main supérieur pour rester dynamique jusqu'au dégagé. Passée dans l'air : prendre le temps de se replacer, de se relâcher, de respirer.	doit s'entraîner un peu plus dans son club. Manque d'endurance.
Martins Hugo (kayak)	bon comportement. A parfois subit le rythme du stage.	A l'aise en bateau. assez belle technique. Doit travailler à rester dynamique jusqu'au bout du coup de	un manque évident d'endurance, et pour cause !! doit également travailler ses départs à chaque séance.

		pagaie. Peu revenir davantage vers l'avant sur le siège.	
Claverie Pierre Yves (kayak)	bon comportement. A parfois subit le rythme du stage.	quelques difficultés avec la stabilité, d'où des difficultés techniques. P Y. n'ose pas s'engager sur la pagaie. Manque de mouvement de jambe, de rotation, d'allonge. Les mains restent basses. Il faut que tu prennes confiance, et mettes de côté tes appréhensions.	manque d'endurance. Pas à l'aise sur la vitesse et les départs. Pas très à l'aise en équipage. Doit en faire plus pour se mettre à niveau.
Tikouirt Edouard (kayak)	bon investissement.	assez belle technique. Doit maintenant s'engager davantage sur chaque coup de pagaie. Relever les mains. Posture un peu arrondie. Sortir la tête des épaules.	niveau musculaire assez faible, doit se mettre à la musculation progressivement et régulièrement. A l'aise en eb1, par contre en eb2 a du mal mettre de la cadence. Doit se forcer à pagayer plus vite. Bonne aptitude en équipage.
Rouze Samuel (kayak)	bon investissement.	des soucis de coordination. La pàle n'a pas touché l'eau que le bras inférieur est déjà fléchi à 90°. Conséquence : la passée dans l'eau est trop courte, la pagaie recule, le kayak n'avance pas autant qu'il ne devrait. Doit travailler à prendre son temps en l'air pour bien positionner la pagaie sur l'accroche. Passée dans l'air : prendre le temps de se replacer, de se relâcher.	de bonnes aptitudes.
Moll Jean Christophe (kayak)	bon investissement	coup de pagaie « haché », frappe l'eau sur l'attaque. Attention également à ton angle d'attaque : pàle trop ouverte. Conséquence : une accroche fuyante. Dommage car tu mets beaucoup d'énergie. Attention également a des mouvements latéraux de buste. Passée dans l'air : prendre le temps de se replacer, de se relâcher.	de bonnes aptitudes, en particulier sur la vitesse.
Marais Gaëtan (kayak)	bon investissement à chaque séance.	A l'aise en bateau. Néanmoins doit mieux tenir son embarcation. Technique correct. Doit s'appliquer	A l'aise sur tous les entrainements. Très à l'aise en équipage. Manque cependant d'endurance. Doit progressivement se

		davantage sur l'accroche : tu fléchis le bras trop tôt. Doit se servir mieux de ses jambes pour ramener le buste vers l'avant. Posture : dos un peu arrondis, tête dans les épaules. Fixer davantage la main sup.	mettre à la musculation, à la course à pied et natation,
Beauverger Alban (kayak)	bon investissement à chaque séance.	en net progrès. Mais il reste encore beaucoup de travail : fixer la main supérieure. Mieux se servir des jambes pour provoquer la rotation et tenir l'embarcation. Engager les épaules vers l'avant. Passée dans l'air : prendre le temps de se replacer, de se relâcher, de respirer.	de bonnes aptitudes. Ne pas toujours faire la compétition à l'entraînement. Ne pas oublier ses poids dans la chambre lorsque l'on fait un test, sinon cela ne veut plus rien dire!!! surface de pôle probablement trop grande.
Six Johann (kayak)	bon investissement	Attention à ne pas monter les mains supérieures trop hautes lors de l'accroche sur l'avant. Et éviter de croiser les mains supérieures. Peu encore gagné de l'allonge sur l'avant avec la rotation.	De bonnes aptitudes mais un manque de bateau pendant la saison hivernale se fait ressentir. Attention à la régularité sur les séances d'EB1.
Lesenechal Hugo (kayak)	bon investissement.	Un manque d'allonge sur l'avant se fait ressentir, les bras inférieurs à l'attaque ont tendance à être fléchis.	De bonnes aptitudes.

Pour le groupe C : Encadré par David Lopez.

Ambiance générale :

Il y avait 10 athlètes, avec une majorité de minimes et quelques cadettes. Une bonne ambiance dans l'ensemble. Un groupe qui a su garder sa motivation en dépit des conditions météorologique difficiles.

Nom/Prénom	Commentaires	Technique
Legoff Alan (kayak)	Agréable et très actif.	Une bonne aisance en bateau, attention au placement des mains, il faut encore gagner de l'amplitude en utilisant la rotation des épaules. Très bon potentiel.
Abdelaziz Lucas (kayak)	d'un naturel dispersé.	À approfondir notamment l'utilisation de la rotation, attention au positionnement des mains souvent trop basses.
Guesdon Josephine (kayak)	Agréable et active, bon investissement pour la seule minime dame 1 présente sur le stage	Attention, à la tenue de la pagaie, au positionnement des mains, et au mouvement de bustes, la stabilité est assez faible, Il faut naviguer d'avantage pour progresser.
Boursier Cérioge (kayak)	Agréable et actif.	Doit travailler l'investissement sur l'avant, la stabilité doit être plus régulière. Bon potentiel.
Carré Gwenaëlle (kayak)	Subit le stage et participe à certaines activités en traînant les pieds.	Pagayage assez court il faut gagner de l'amplitude, il faut également se servir de ses jambes, il est dommage d'avoir attendu le dernier jour pour utiliser une embarcation moins stable que le Thunderkid il te manque de la confiance en toi.
Tredez Justine (kayak)	Agréable mais l'investissement est irrégulier en fonction des activités.	Une bonne aisance en bateau, il faut globalement naviguer pour progresser et ne pas négliger la préparation physique. Bon potentiel.
Hauchard Emma (kayak)	Agréable et volontaire.	manque d'investissement sur l'avant, pas assez de prise de risque. Un manque de navigation sur la période hivernale s'est fait sentir.
Martins Théo (kayak)	Malade tout au long du stage.	
Aubry Danny (kayak)	Agréable et active.	une bonne aisance en bateau et une force physique importante se font sentir. Il faut encore gagner en amplitude et prendre plus de risques. Très bon potentiel.
Précourt Maud (kayak)	Agréable mais l'investissement est irrégulier en fonction des activités.	manque d'investissement sur l'avant, pas assez de prise de risque. Un manque de navigation sur la période hivernale s'est fait sentir.