

**Affaire suivie par :**

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

**Destinataires :**

Tous les Clubs Normands

**Bilan technique stage PPG - Houlgate**

**Titre action :** Stage PPG Houlgate

**Date :** du mercredi 28 octobre au vendredi 30 octobre

**Lieu :** Houlgate (14)

**Objectifs :**

- ✓ Préparation physique des athlètes hors support Canoë-Kayak ;
- ✓ Elargir le répertoire moteur de nos jeunes et donc leurs aptitudes à travers d'autres sports ;
- ✓ Regrouper différentes disciplines du CK avec des activités en commun.

**Liste des cadres :**

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
LESENECHAL Matthieu (R1)	Entraîneur PEC (Pôle Espoir Caen)
CAUCHOIS Ludovic	Cadre ETR (SPN Vernon)
CAUCHOIS Lucie	Bénévole (SPN Vernon)

**Liste des stagiaires :**

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1-	LABBE Briac	C	CC Avranches	50
2-	LEMASLE Clotilde	C	CC Avranches	50
3-	LAGOUTTE Marin	C	CC Avranches	50
4-	ROBERT Marion	C	CC Avranches	50
5-	LOUIS Céleste	C	CC Avranches	50
6-	DEHAINAULT Leo	C	CC Avranches	50
7-	LAMY Anjara	C	ASEV Condé/Vire	50
8-	LECOT Emilien	C	ASEV Condé/Vire	50
9-	PLESSIS Mateo	C	ASEV Condé/Vire	50
10-	JEGOUX Elisa	C	CCN Rouen	76
11-	GAUTIER Clément	C	CCN Rouen	76
12-	SAVREUX Paul	J	CCN Rouen	76

13-	DUBUISSON Léontine	C	CS Beaumont le Roger	27
14-	DUBUISSON Isidore	J	CS Beaumont le Roger	27
15-	ROUZE Brian	J	SPN Vernon	27
16-	TESSIER Titouan	J	SPN Vernon	27
17-	HEC Antoine	J	SPN Vernon	27
18-	PALMETTI Hugo	J	SPN Vernon	27
19-	JOSSE Victor	J	SPN Vernon	27
20-	BRANCHU Maxime	C	SPN Vernon	27
21-	CARRE Yolán	C	SPN Vernon	27
22-	BIAUX Maxence	C	SPN Vernon	27
23-	TESSIER Manon	C	SPN Vernon	27



**Programme :**

**Programme prévisionnel - Stage PPG  
 Du 28 au 30 Octobre 2015 à Houlgate**

**Cadres du stage :** Matthieu LESENECHAL R1 (Pôle de Caen), Ludovic CAUCHOIS (SPN Vernon) et Lucie CAUCHOIS (cadre athlète-SPN Vernon)  
**23 athlètes**

	<b>Mercredi 28 Octobre</b>	<b>Jeudi 29 Octobre</b>	<b>Vendredi 30 Octobre</b>
	05h52 10h34 18h15 22h55	06h37 11h18 18h59 23h41	07h20 12h03 19h41
<b>8h15</b>	RDV 9h30	Petit déjeuner 8h	Petit déjeuner 8h
<b>1<sup>ère</sup> Séance 10h</b>	<b>Sport-co : Basket</b> Tous ensembles	<b>Gpe 1 : Badminton</b> <b>Gpe 2 : Boot camp gymnase</b>	<b>Course d'Orientation extérieur</b> Tous ensembles
	Déjeuner à 12h30 1er jour puis sieste	Déjeuner 12h30 puis sieste	Déjeuner 12H
<b>2<sup>ème</sup> Séance</b>	<b>15h/17h</b> Groupe 1 : Escalade Groupe 2 : Longe côte	<b>15h</b> Gpe 1 : Boot camp gymnase Gpe 2 : Badminton	<b>13h30/15h30</b> Groupe 1 : Longe Côte Groupe 2 : Escalade
	Goûter : 17h	Goûter : 17h	15h45 Goûter / Bilan de stage Fin à 16h
<b>3<sup>ème</sup> Séance 17h30</b>	<b>Gpe 1 : Stretching/Etirements</b> <b>Gpe 2 : TRX/Gainage</b>	<b>Gpe 1 : TRX/Gainage</b> <b>Gpe 2 : Stretching/Etirements</b>	
<b>19h30</b>	Diner	Diner	
<b>20h00</b>	Libre	Séance vidéo sur le dopage	



**Résultat de la Course d'Orientation du vendredi matin :**

	<i>Parcours 1</i>	<i>Points</i>	<i>Parcours 2</i>	<i>Points</i>	<i>Total</i>	<i>Classement</i>
<b>Briac Titouan Maxime</b>	25'43	0	23'11	0	0	<b>1</b>
<b>Antoine Paul Hugo</b>	34'15	3	28'49	3	6	<b>3</b>
<b>Brian Leo Lucie</b>	36'22	5	31'32	4	9	<b>4</b>
<b>Maxence Marin Isidore</b>	30'24	2	26'10	2	4	<b>2</b>
<b>Léontine Yolan Elisa</b>	35'	4	44'25	8	12 (1h19)	<b>7</b>
<b>Manon Céleste Mateo</b>	40'15	7	34'	5	12 (1h14)	<b>6</b>
<b>Clément Emilien Clotilde</b>	45'50	8	39'50	7	15	<b>8</b>
<b>Anjara Marion</b>	37'25	6	35'55	6	12 (1h12)	<b>5</b>



**Retour des stagiaires :**

Positifs	Négatifs
Infrastructures	Pas de foot
De bons moments	Demande de plus de séances ensembles : pas toujours possible...
Programme efficient par rapport à l'an passé (pour ceux présent l'année dernière)	Restauration franchement correcte <u>sauf le manque de fruits au petit déjeuner (et jus de fruit limite).</u>
Diversité et originalités des activités	« 3 jours c'est court » : pas pour tous et au delà, besoin d'une ½ journée de récupération...
Boot Camp	

**Retour des cadres :**

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes	Hygiène de vie/vie de groupe (horaire de coucher raisonnable, musique forte)
Infrastructures et matériels à dispo au top	Rappels nécessaire sur les règles de vie et de responsabilité lors d'un stage, hormis cela, très bon groupe.
Logistique simple, format de stage (durée...) qui permet un investissement total	

