

Affaire suivie par :

Benjamin Thiboust
 2 route du hameau hue
 14690 Pont d'Ouille
 Tel : 06.85.15.32.32
 Mail : benjamin.thiboust@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique Stage Régional Slalom – Lisieux

Titre action : Stage Régional Slalom

Date : 12 & 13 septembre 2015

Lieu : Lisieux (14)

Objectifs : initiation à la préparation physique en kayak, travail technique, orientation & proposition de travail pour la saison hivernale, information sur la saison 2016 (tests, stages, courses, objectifs), création d'une émulation régionale

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
Thiboust Benjamin	Cadre de club (Pont d'Ouille)
Thuillier Anthony	Bénévole

Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1-	Bourlet Virgile	J1	Val de Reuil	27
2-	Rich Martin	J1	Val de Reuil	27
3-	Ferloni Lucas	M	Beaumont	27
4-	Hamel Clément	M1	Beaumont	27
5-	Angot Clément	C1	Beaumont	27
6-	Candieu Nicolas	C2	Beaumont	27
7-	Dubuisson Isidore	J1	Beaumont	27
8-	Dubuisson Léontine	C1	Beaumont	27
9-	Tanay Kevin	M	Val de Risle	27
10-	Martinet Thomas	M	Val de Risle	27
11-	Despres Mylène	M	Pont Audemer	27
12-	Moalic Théo	C1	Pont Audemer	27
13-	Allio Tom	M	Pont Audemer	27
14-	Baillobay Enzo	C1	Pont Audemer	27
15-	Decarsin Estephe	M	Pont Audemer	27
16-	Decarsin Marceau	C1	Pont Audemer	27

Programme :

	Samedi 12 septembre	Dimanche 13 septembre
Matin	9h30 : Arrivée stagiaires - Infos stagiaires/coordonnées - Présentation du stage 10h30 : 1 ^{ère} séance bateau - Echauffement/récup (+) - Séance technique (-) (découverte du bassin)	7h30 : levé 8h : réveil musculaire 8h30 : Petit déjeuner + retours vidéo 10h : 3 ^{ème} séance bateau - Technique
Après midi	13h : repas 14h : Montage campement 14h45 : Présentation - Saison (tests, courses, stages) 17h00 : 2 ^{ème} séance bateau - Loops (vidéos + retours directs)	12h30 : repas 14h00 : 4 ^{ème} séance - Aérobie en 10 x 4' (sous forme de 1/2 parcours) 16h30 : Gouter et Bilan du stage 17h : Fin du stage
Soirée	20h : Restaurant 22h : Dodo	

Thématiques abordées :

- ⇒ Infos diverses sur la saison
- ⇒ Préparation physique en bateau

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Le stage ; Les séances (réveil, techniques & physiques) ; La proximité de l'hébergement ; Les retours techniques des cadres ; Les repas ; L'accès au vestiaire	Bassin de Lisieux peu adapté au travail foncier ; Stage trop court et trop physique

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
L'Ambiance ; Le niveau technique des stagiaires ; Le bassin de Lisieux pour le côté petite eau vive ; Le nombre de stagiaires ; Le Camping = convivialité ; Les repas ; L'écoute et la motivation des stagiaires	Mélange des clubs (évolution au cours du stage) ; Stage trop court ; Bassin peu adapté au travail foncier