

Affaire suivie par :

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

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional Slalom à Tours

Date : du samedi 2 au dimanche 3 décembre 2017

Lieu : Tours (37)

Objectifs :

- ✓ Aisance en eaux vives,
- ✓ Travail technique dans les portes en eaux vives,

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Vidéos et retours vidéos

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
THIBOUST Benjamin	Référent ETR – Club Pont d'Ouilly
BOUCLIER Louis	Cadre ETR – Club Hérouville Caen



Liste des stagiaires :

	Nom - Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	Titouan Aussant	Minimes	Pont d'Ouilly Loisirs	14
2	Salomé Huet	Minimes	Pont d'Ouilly Loisirs	14
3	Nine Meyer	Minimes	Pont d'Ouilly Loisirs	14
4	Téo Durand	Cadet	Pont d'Ouilly Loisirs	14
5	Elza Horlock	Cadet	Pont d'Ouilly Loisirs	14
6	Loan Guyomarch	Cadet	Pont d'Ouilly Loisirs	14
7	Mathias Vautier	Cadet	Pont d'Ouilly Loisirs	14
8	Vincent Dorchat	Cadet	Pont d'Ouilly Loisirs	14
9	Mathieu Aussant	Junior	Pont d'Ouilly Loisirs	14
10	Clément Hamel	Cadet	Beaumont le Roger	27
11	Margaux Fabijan	Cadet	Pont Audemer	27
12	Lison Gautrelet	Cadet	Val de Risle	27
13	Thomas Martinet	Junior	Val de Risle	27
14	Léo Lévêque	Cadet	St Pierre sur Dives	14
15	Hugo Lecointe	Cadet	St Pierre sur Dives	14
16	Gaspard Perrio	Junior	Caen	14
17	Léo Le Moigne	Junior	Caen	14



Programme réalisé :

	Samedi 2 décembre	Dimanche 3 décembre
	Heures de départ différentes en fonction du Lieu Rendez-vous à 11h sur le parking du Pôle	6h30 réveil musculaire 7h : Petit déjeuner
Matin	12h-14h Thème : Découverte du bassin Forme : 1 ^{ère} partie : autonomie (30min) 2 ^{ème} partie : ½ parcours descendant Objectif : Placement des appuis/rythme	9h30-11h30 Thème : Technique isolée Décalées Forme : 1/3 de parcours descendant Objectif : Placement du bateau lors des remontées
Midi	Pique-nique 14h30	Pique-nique 12h Infos Tests PASS + Pôle Espoir de Tours
Après midi	16h-18h Thème : Technique isolée Remontées Forme : ¼ parcours descendant Objectif : Placement du bateau lors des Remontées	13h30-15h30 Thème : Technique générale Forme : ½ parcours descendant Objectifs : Reprendre les placements vus en technique isolée et les mettre en place dans un parcours varié 16h-16h30 Gouter et Bilan Retour à partir de 16h30
Soirée	Diner Flunch 19h Retour vidéo en groupe 21h Coucher 23h	

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Durée des séances (1h30-2h sur le bassin/séance)	Réveil musculaire à 6h30
Repas	Trop de monde par secteur sur la séance du dimanche matin
Retours sur le bord	Le fait de remonter à pied après chaque descente/ Débarquement
Hébergement	Activité extra
Déplacement à Tours sur un week-end	
SEV Tours (eaux vives)	
Séances à thème pour un travail spécifique	
Emulation Régionale	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Effectif sur le stage	Hébergement divisé en groupe de 5 et limite la vie du groupe
Accueil/ Vestiaires/ Salles dans le bâtiment du club de Tours	Conditions météorologiques (2° maximum sur les deux jours)
SEV Tours : Bassin adapté à ce type de stage, à 2h de la maison	Le niveau d'esquimautage des stagiaires
Hébergement proche	Niveau technique trop hétérogène pour travailler efficacement
Groupe agréable	Equipements des stagiaires inadéquats à la navigation hivernale en eaux vives
Organisation des séances	Implication de certains stagiaires