

COMITÉ NORMANDIE

Affaire suivie par :

LESENECHAL Matthieu

Quai Lefevre

14120 MONDEVILLE

Tél : 06.28.56.70.77

Matthieu.lesenechal@canoekayaknormandie.org

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional PPG à Houlgate

Date : du jeudi 1^{er} au samedi 3 novembre 2018

Lieu : Centre sportif de Normandie d'Houlgate

Objectifs :

- ✓ Préparation physique des athlètes
- ✓ Développement de différentes habiletés nécessaires à la pratique du haut niveau
- ✓ Découverte de sports qui complètent le travail fait dans les clubs
- ✓ Seul stage en commun avec les différentes disciplines du CK

Moyens mis en œuvre :

- ✓ 3 cadres avec pratique de l'escalade, athlétisme, circuits training variées, course d'orientation, Initiation à l'haltérophilie, sports co...

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
LESENECHAL Matthieu (R1)	Entraîneur Pôle Espoir CAEN
CAUCHOIS Ludovic	Cadre ETR – Club SPN VERNON
ABDELAZIZ Lucas	Cadre Athlète VERNON

Liste des stagiaires :

NOM – Prénom		Catégorie	Club	CDCK
1	OLIVIERO Théa	M2	Thury Harcourt	14
2	BOSSIERE Léo	C	Thury Harcourt	14
3	GUYOMARC'H Loan	C	Pont d'Ouilly	14
4	DORCHAT Vincent	C	Pont d'Ouilly	14
5	DURAND Téó	C	Pont d'Ouilly	14
6	PERRIER Thomas	C	Louviers	27
7	MILLAN Axel	C	Louviers	27
8	GLEIZE Pierre	C	SPN Vernon	27
9	LAOUINI Hedi	C	SPN Vernon	27
10	DEBRUYNE Thibault	C	SPN Vernon	27
11	LAMERA Léa	C	SPN Vernon	27
12	DURON Inola	C	SPN Vernon	27
13	PESCAYRE Emma	C	SPN Vernon	27
14	GLEIZE LOUIS	J	SPN Vernon	27
15	ARGENTIN Tom	C	SPN Vernon	27
16	LAVALLEY Perrine	J	ASEV Condé/Vire	50
17	HASCÖET Jim	C	ASEV Condé/Vire	50
18	FEUARDENT Odin	C	ASEV Condé/Vire	50
19	BOWRING Isaac	C	Putanges	61



Programme réalisé :

	Jeudi 1er novembre 03h57 10h49 16h32 23h32	Vendredi 2 novembre 05h30 12h22 18h02	Samedi 3 novembre
8h15	RDV 9h30	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 10h	PPG Athlé Plage	Boot Camp 1h et Sport co 1h	G1 : Musculation FP G2 : CO Puis montée de marches pour tous
	<u>Déjeuner à 12h30 1er jour puis sieste</u>	Déjeuner 12h puis sieste	Déjeuner 12H
2^{ème} Séance	15h30/17h30 Escalade Bloc	15h30/17h30 Escalade Bloc	13h30/15h30 Take (Baseball)
	Goûter : 17h30	Goûter : 17h30	15h45 Goûter / Bilan de stage Fin à 16h
3^{ème} Séance 18h	G1 : Haltéro G2 : Gainage au Dojo	G1 : Gainage au Dojo G2 : Haltéro	
19h30	Diner	Diner	
20h00	Etirement (Sophro)	Etirements	



Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Programme adapté pour tous les niveaux	Pas assez d'activités sollicitant le haut du corps pour certains...

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Installation et diversité des activités possible malgré les travaux et donc les indisponibilités de certains gymnases...	Alimentation et hydratation des jeunes pas toujours en accord avec leurs objectifs sportifs...
Bon investissement du groupe	Habillement trop léger pour certains

