

Affaire suivie par :

Ludovic CAUCHOIS

26 rue du Grévarin

27200 VERNON

Tél : 06.16.49.03.99

Mail : cauchois.ckvernon@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage de Préparation Physique Générale à Houlgate

Date : du Mercredi 23 au vendredi 25 Octobre 2019

Lieu : Centre Sportif de Normandie à Houlgate (14)

Objectifs :

- ✓ Préparation Physique Générale

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Salle de Sport Collectif
- ✓ Salle de musculation
- ✓ Salle d'escalade
- ✓ Course d'Orientation

Liste des cadres :

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

Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1	GAUTIER Manon	Cadet	ROUEN	76
2	GLEIZES Pierre	Cadet	VERNON	27
3	LAOUINI Hedi	Cadet	VERNON	27
4	ARGENTIN Tom	Junior	VERNON	27
5	GARNIER Melvyn	Junior	VERNON	27
6	DUHAMEL Ninon	Cadet	CONDE/VIRE	50
7	Artu Leena	Cadet	CONDE/VIRE	50
8	N'Diaye Elage	Cadet	CONDE/VIRE	50
9	Lemeray Charles	Cadet	CONDE/VIRE	50
10	Dumoulin Tristan	Minime 2	CONDE/VIRE	50
11	Delavigne Baptiste	Minime 2	LOUVIERS	27
12	Delavigne Manon	Cadet	LOUVIERS	27
13	JOUET Matisse	Junior	LOUVIERS	27
14	JOUET Titouan	Junior	LOUVIERS	27
15	PERRIER Thomas	Junior	LOUVIERS	27
16	MILLAN Axel	Cadet	LOUVIERS	27
17	Brosse Lola	Minime 2	ARGENTAN	61
18	Fremont Aldéa	Minime 2	ARGENTAN	61
19	Dewan Erwan	Cadet	ARGENTAN	61
20	Fourny Tom	Minimes	PUTANGES	61
21	Herry Alexis	Junior	TOURS	37



Séance de Boot Camp
dans un gymnase



Programme réalisé :

	MERCREDI 23/10/2019	JEUDI 24/10/2019	VENDREDI 25/10/2019
7h30		Réveil musculaire Footing: 20'	Réveil musculaire Footing: 20'
8h	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1 ^{ère} Séance 9H30	Groupe 1 10h : Muscul 11h : Badminton Groupe 2 : 10h : Badminton 11h : Musculation	Groupe 1 et 2: Boot Camp	Course d'Orientation dans le centre d'Houlgate
12h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste
2 ^{ème} Séance 15h	Groupe 1 et 2 : Escalade	Groupe 1 et 2 : Escalade	Grand jeux sur la plage Thèque
16h30	Goûter	Goûter	16h : goûter/bilan de stage
3 ^{ème} Séance 18h	Footing endurance : 1h	Sport-co Gymnase (Basket)	
19h00	Diner	Diner	
20h00		Etirements	

**Course d'Orientation dans le centre d'Houlgate
25/10/2019**

		Circuit 1	Circuit 2	Tps total
1	Matisse/Axel	38'10"	40'50"	1h19'00"
2	Titouan/Alexis	36'09"	44'00"	1h20'09"
3	Melvyn/Aldee	41'00"	45'40"	1h26'40"
4	Ninon/Leena	39'55"	49'50"	1h29'45"
5	Tom/Hedi	51'20"	49'00"	1h40'20"
6	Pierre/Batiste	41'30"	1h00'00"	1h41'30"
7	Elage/Charles	43'00"	1h08'00"	1h51'00"
8	Tom/Thomas	55'20"	56'00"	1h51'20"
9	Manon/Lola	48'00"	1h04'10"	1h52'10"
10	Tristan/Erwan	Abd	50'30"	Abd

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bon programme d'entraînement proposé dans la globalité	
La possibilité d'avoir effectué 2 séances d'escalade	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Bon groupe motivé à chaque séance	Les chambres sont de plus en plus vieillissantes
Très ponctuel dans les horaires de séances imposés	
Suppression des téléphones portables le soir jusqu'au lendemain matin. Ils auront passés une meilleur nuit en se couchant plutôt	



Séance d'escalade