

Affaire suivie par :

Saulnier Frédéric
BP 17 l'écluse
50890 Condé/Vire
Tél : 06-58-21-17-22
Mail : saulnier.fred@gmail.com

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage régional Kayak polo Condé/Vire

Date : du lundi 17 au Vendredi 21 février 2020

Lieu : Base de Kayak de Condé/Vire

Objectifs :

- ✓ Travail de fond sur les qualités physiques,
- ✓ Développement de l'esprit de coopération dans le jeu

Moyens mis en œuvre :

- ✓ Navigation en slalom,
- ✓ Travail technique spécifique polo,
- ✓ Travail en salle (crossfit par équipe)
- ✓ Séance de sport collectif,

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
SAULNIER Frédéric (R1)	Référent ETR – Club Condé/Vire
BAETEN Willem	Cadre Club Thury Plein Air



Liste des stagiaires :

	NOM	Prénom	Sexe	club	Catégorie	CDCK
1	Fortin	Hugo	M	KCTH	Cadet 1	14
2	Lelièvre	Elliot	M	KCTH	Cadet 1	
3	Oliveiro	Théa	D	KCTH	Cadette 1	
4	Moulin	Raphaël	H	KCTH	Minime 2	
5	Letournel	Lou	D	KCTH	Minime 2	
6	Leroy	Cecile	D	KCTH	Minime 2	
7	Dorchat	Vincent	H	PDOL	Junior 1	
8	Vautier	Mathias	H	PDOL	Junior 1	
9	Legrand	Tom	H	ASEV CK	Minime 2	50
10	Tudal	Maxime	H	ASEV CK	Cadet 1	
11	Guiffard	Hugo	H	ASEV CK	Cadet 1	
12	Outin	Tiphaine	D	CCA	Minime 2	
13	Delaval	Yanis	H	CCA	Minime 1	
14	Leple	Jonathan	H	CCA	Minime 2	
15	Asselot	Omar	H	CCA	Minime 1	

Programme réalisé :

	Stage Polo Condé du 17 au 21 février 2020				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h - 8h30		Réveil Musculaire	Réveil Musculaire	Réveil Musculaire	
8h30 - 9h30	Récup Repas Tessy + Gouter + petits déj	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
10h - 12	Arrivée 12h	PPG CAP	Kayak Polo : Mise en place Schémas attaque	kayak polo : Mise en application schémas défense	Tournoi Kayak polo
12h00 - 13h30	Pique-nique	Repas	Repas	Repas	Repas
14h - 16h	Kayak polo : jeux + analyse du niveau du groupe + définition des groupes de niveau	GP 1 : navigation Bateau Directeur	GP 1 : Kayak polo Fixation	GP 1 : Nav Eau vive	Fin du stage 14h (après repas et rangement)
		GP 2 : technique ballon/Bateau	GP 2 : Nav Eau vive	GP 2 : Kayak polo Fixation	
16h15 - 16h45	Gouter	Gouter	Gouter	Gouter	
17h - 19h	GP 1 : Technique Ballon/bateau	Sport Co : travail de fixation+ schémas attaque	Team Cross Fit + Sport Co	Marche + Ballon + assouplissement	
	GP 2 : navigation Bateau Directeur				
19h00 - 20h30	Diner	Diner	Diner	Diner	
21h - 22h	Théorie : schéma d'attaque	Théorie : schémas de défense + formation équipes	Arbitrage	Jeux	

Résultats des séances :

Un niveau poloistique très hétérogène à été constaté, d'une part dues à la différence d'âge entre les plus jeunes et plus vieux (Minime 1 à Junior 1).

Les sportifs ont bien assimilés la charge de travail à réaliser et l'emploi du temps c'est adapté aux conditions météo ainsi qu'à la fatigue.

- Remplacement des séance d'eau vive par du bateau directeur ou technique bateau/ballon à cause d'un niveau d'eau trop haut,
- Décalage de la reprise de l'après midi à 14h30 le mercredi pour laisser un temps de pause plus long.

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Bonne répartition des séances : minimum une séance polo par jour. Intégration du sport co et du travail technique.	Manque de travail au sol pour les échauffements avec le ballon.
Nourriture en quantité	Qualité de la nourriture
Réveil musculaire apprécié	Peu d'utilisation du potentiel de la base pour varier les activités.
Séchoir pour les affaires de kayak	Théorie le soir = soporifique
Bonne ambiance	Niveau trop hétérogène, les grands restent sur leur faim niveau physique.
2 coachs avec 2 approches différentes	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Bonne ambiance et participation de chacun à toutes les tâches (technique, physique, vie de groupe)	Le niveau sportif « polo » des plus jeunes était trop juste. Parfois un manque de maturité des plus jeunes.
Les grands se sont adaptés au niveau de jeux plus lent et ont dû s'appliquer dans leurs transmissions. Le niveau de jeux général était plus coordonné à la fin du stage.	Niveau d'eau trop haut pour utiliser le bassin de slalom avec tout le groupe : seul les plus expérimentés ont pu faire de l'eau vive.

