

Affaire suivie par :

Ludovic CAUCHOIS

ETR CK Normandie

06.61.77.20.27

Mail : cauchois.ckvernon@hotmail.fr

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage PPG – Houlgate 2017

Titre action : Stage PPG Houlgate

Date : du lundi 23 octobre au mercredi 25 octobre

Lieu : Houlgate (14)

Objectifs :

- ✓ Préparation physique des athlètes hors support Canoë-Kayak
- ✓ Elargir le répertoire moteur de nos jeunes et donc leurs aptitudes à travers d'autres sports.
- ✓ Regrouper différentes disciplines du CK avec des activités en commun.
- ✓ Faire un lien entre la PPG et l'activité CK

Liste des cadres :

NOM – Prénom	Fonction (CTR, cadre ETR, cadre de club, bénévole...)
CAUCHOIS Ludovic (R1 sur place)	Cadre ETR - SPN Vernon
COLPAERT Christian	Cadre ETR – CCA Avranches
CAUCHOIS Lucie	Cadre ETR - SPN Vernon

Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1-	COURNET Tom	Cadet	Avranches	CD 50
2-	LEPLE Bryan	Cadet	Avranches	CD 50
3-	COULON Ivan	Cadet	Avranches	CD 50
4-	LEMEE Yoni	Cadet	Avranches	CD 50
5-	GACON Pauline	Cadet	Putanges	CD 61
6-	BETHEMBOS Bastien	Cadet	Putanges	CD 61
7-	BOWRING Isaac	Cadet - PEC	Putanges	PEC
8-	CHEVALLIER Jean François	Cadet	SPN Vernon	CD 27
9-	Tom ARGENTIN	Cadet - PEC	SPN Vernon	PEC
10-	Lucas ROUZE	Cadet	SPN Vernon	CD 27
11-	LAQUINI Hedi	Cadet	SPN Vernon	CD 27

12-	GLEIZES Pierre	Cadet	SPN Vernon	CD 27
13-	SEKULIC Danilo	Cadet	SPN Vernon	CD 27
14-	DUVAL Aimy	Cadette	SPN Vernon	CD 27
15-	ARCHAMBAUD Noé	Cadet	SPN Vernon	CD 27
16-	GARNIER Melvyn	Junior	SPN Vernon	CD 27
17-	TARZOUT Yannis	Cadet	AONES Louviers	CD 27
18-	Matisse JOUET	Cadet - PEC	AONES Louviers	PEC
19-	Titouan JOUET	Cadet - PEC	AONES Louviers	PEC
20-	Thomas PERRIER	Cadet	AONES Louviers	CD 27
21-	VILLAUME Nicolas	Junior	Pont d'Ouilly	CD 14
22-	DURAND Téo	Cadet	Pont d'Ouilly	CD 14
23-	GUYOMARCH Loan	Cadet	Pont d'Ouilly	CD 14
24-	DUBOIS Gaetan	Cadet	Condé/Vire	CD 50
25-	JOURDAIN Léo	Junior	Condé/Vire	CD 50
26-	LAMI Anjara	Junior	Condé/Vire	CD 50
27-	YBERT Kellian	Cadet	Condé/Vire	CD 50

**Montée de marches
 En fin de journée**



Programme :

	Lundi 23/10/17	Mardi 24/10/17	Mercredi 25/10/15
7h45		Réveil musculaire Footing : 20'	Réveil musculaire Footing : 20'
8h20	RDV 9h30	Petit déjeuner	Petit déjeuner
1^{ère} Séance 10h	Groupe 1 : Foot + Renforcement Musculaire (50') Groupe 2 : Badminton	Groupe 1 : Boot Camp Groupe 2 : Foot + Renforcement Musculaire (50')	Course d'orientation Tous ensembles
12 h	Déjeuner + Sieste	Déjeuner + Sieste	Déjeuner
2^{ème} Séance 15h30	15h30 à 17h30 Groupe 1 : Badminton Groupe 2 : Escalade	15h30 à 17h30 Groupe 1 : Escalade Groupe 2 : Boot Camp	14h à 15h30 : Thèque (Baseball à la plage) Tous ensemble
17h45	Goûter	Goûter	15h45: Goûter + bilan de stage
3^{ème} Séance 18h	Montée de marches Tous ensembles	Tournoi Basket Tous ensembles	
19H30	Diner	Diner	
20H00	Repos	Stretching/Etirements	

Séance Boot Camp



Résultat de la Course d'Orientation du Samedi matin :

Course d'orientation le 25/10/2017

Prénom	Equipe	Parcours 1	Parcours 2	Temps Total	Place
Titouan/Gaëtan/Ivan	N°3	27'17"	20'56"	48'13"	1er
Isaac/Melvyn/Thomas	N°2	28'23"	25'00"	53'23"	2ème
Nicolas/Matisse/Tom C	N°5	27'34"	27'17"	54'51"	3ème
Léo/Jean François/Lucie	N°4	32'27"	24'00"	56'27"	4ème
Noé/Pierre	N°9	25'25"	31'43"	57'08"	5ème
Bryan/Tom A/Yannis	N°1	28'56"	31'08"	1h00'04"	6ème
Aimy/Téo/Bastien	N°7	34'45"	36'36"	1h11'21"	7ème
Danilo/Kellina/Yoni	N°8	28'52"	52'29"	1h21'21"	8ème
Pauline/Hedi/Loan	N°6	45'05"	49'31"	1h34'36"	9ème



Séance d'Escalade



Séance de renforcement musculaire

Bilan

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Infrastructures	Les séances étaient trop axées au niveau des jambes
De bons moments	Un peu trop de course à pied
Programme efficient par rapport à l'an passé (pour ceux présent l'année dernière),	Les repas pas toujours équilibrés
Diversité et originalités des activités, utilisation de la plage pour faire une Thèque (Baseball avec une raquette et balle de Tennis)	
Boot Camp au top !!!	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes	Un manque d'investissement de certains athlètes dans le groupe 1
Infrastructures et matériels à disposition	L'hébergement est vieillissant
Logistique simple, format de stage (durée...) qui permet un investissement total.	Les infrastructures sportives sont mal entretenues (Gymnase Viking, salle de musculation)

