

Affaire suivie par :

Lorrie DELATTRE

Pôle espoir CK Caen-Normandie

14120 MONDEVILLE

Tél : 06.29.34.24.37

Mail : ldelattre@ffck.org

Destinataires :

Tous les Clubs Normands

Bilan technique stage PPG – Houlgate 2016

Titre action : Stage Préparation Physique Générale (PPG)

Date : du jeudi 20 octobre au samedi 22 octobre 2016

Lieu : Centre Sportif de Normandie - 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...)
LESENECHAL Matthieu (R1 sur place)	Entraîneur PEC (Pôle Esprit Caen)
CAUCHOIS Ludovic	Cadre ETR - SPN Vernon
ABITBOL Négael	Cadre ETR - CCA Avranches

Liste des stagiaires :

	NOM – Prénom	Catégorie	Club	CDCK
1-	Paul ALEXANDRE	C	CC Avranches	50
2-	Paul ANFRAY	C	CC Avranches	50
3-	Alexis COLETTE	C	CC Avranches	50
4-	Enzo KUNSTMANN	C	CC Avranches	50
5-	Theotime PEDRONO	C	CC Avranches	50
6-	Adrien ROUSSEL	C	CC Avranches	50
7-	Leo DEHAINAULT	J	CC Avranches	50
8-	Marin LAGOUTTE	J	CC Avranches	50
9-	Briac LABBE	J - PEC	CC Avranches	50
10-	Martin ANNAIX	C	CCN Rouen	76
11-	Gauthier MALLET	C	CCN Rouen	76
12-	Isidore DUBUISSON	J	CSBCK	27

13-	Tom ARGENTIN	C	SPN Vernon	27
14-	Jean-François CHEVALIER	C	SPN Vernon	27
15-	Lucas ROUZE	C	SPN Vernon	27
16-	Gabriel ZEDE	C	SPN Vernon	27
17-	Manon TESSIER	C	SPN Vernon	27
18-	Maxence BIAUX	J	SPN Vernon	27
19-	Baudouin GENIESSE	J - PEC	SPN Vernon	27
20-	Titouan TESSIER	S Etudiant	SPN Vernon	27
21-	Matisse JOUET	C	AONES	27
22-	Titouan JOUET	C	AONES	27
23-	Thomas PERRIER	C	AONES	27
24-	Charline FROMENTIN	J	Putanges	61
25-	Barbara BETHEMBOS	C	Putanges	61
26-	Stevent VANIER	C	Putanges	61
27-	Issac BOWRING	C	Putanges	61
28-	Margaux MULLER	J- PEC	Epernay	PEC
29-	Bastien GUILLOU	J-PEC	Condé/Vire	50
30-	Matthieu AUSSANT	J	Pont d'Ouilly Loisirs	14



Programme :

	Jeudi 20 Octobre	Vendredi 21 Octobre	Samedi 22 Octobre
	RDV 9h30	Réveil CAP + Petit déjeuner 8h15	Petit déjeuner 8h
1^{ère} Séance 10h	Gpe 1 : Foot Gpe 2 : Badminton (50') + Initiation Haltéro (50')	Gpe 1 : Badminton (50') + Initiation Haltéro (50') ou Muscu/Haltéro Gpe 2 : Foot	Course d'Orientation Tous ensembles
	Déjeuner à 12h30 1er jour puis sieste	Déjeuner 12h30 puis sieste	Déjeuner 12H
2^{ème} Séance	15h30/17h30 Gpe 1 : Escalade Gpe 2 : Boot camp	15h30/17h30 Gpe 1 : Boot Camp Gpe 2 : Escalade	14h/15h30 Thèque (Baseball à la plage) Tous ensembles
	Goûter : 17h30	Goûter : 17h30	15h45 Goûter / Bilan de stage, Fin à 16h
3^{ème} Séance 17h30	Montée de marches Tous ensembles	Tournoi Basket Tous ensembles	
19h30	Diner	Diner	
20h00	REPOS	Stretching/Etirements	



Résultat de la Course d'Orientation du Samedi matin :

Prénom	Equipe	Parcours 1	Parcours 2	Temps Total	Place
Briac/Maxence/Titouan J	N°2	24'19"	23'15"	47'34	1er
Léo/Mathieu/Jean François	N°4	30'25"	25'23"	55'48"	2ème
Baudouin/Isidore/Tom	N°1	31'02"	24'49"	55'51"	3ème
Bastien/Titouan T/Enzo	N°3	30'20"	27'28"	57'48"	4ème
Adrien/Paul A/Charline	N°10	34'23"	29'40"	1h03'53"	5ème
Isaac/Manon/Stevant	N°9	32'57"	32'10"	1h05'07"	6ème
Matisse/Gautier/Gabriel	N°6	36'12"	30'01"	1h06'13"	7ème
Marin/Margaux/Alexis	N°5	37'09"	30'51"	1h08'00"	8ème
Martin/Thomas/Theotime	N°7	40'42"	29'02"	1h09'44"	9ème
Lucas/Paul A/Barbara	N°8	39'28"	44'42"	1h24'10"	10ème



Bilan

Retour des stagiaires :

Positifs	Négatifs
Infrastructures	Demande de plus de séances ensembles : pas toujours possible...
De bons moments	
Programme efficient par rapport à l'an passé (pour ceux présent l'année dernière), nouveautés avec les marches/l'Haltérophilie et le foot.	Demande d'un 3 ^{ème} groupe pour certaines activités (groupe de niveau intermédiaire).
Diversité et originalités des activités, utilisation de la plage pour faire une Thèque (Baseball avec une raquette et balle de Tennis)	CO un peu simple : changement du site de CO pour l'an prochain (CO ou Rallye photo).
Boot Camp au top !!!	

Retour des cadres :

Positifs	Négatifs
Investissement des athlètes	Hygiène de vie (heure de coucher raisonnable, hygiène dans parties communes, bruit).
Infrastructures et matériels à dispo au top !!!	
Logistique simple, format de stage (durée...) qui permet un investissement total.	

