

TOURNON SAINT MARTIN

Du 28.02.2011 au 04.03.2011

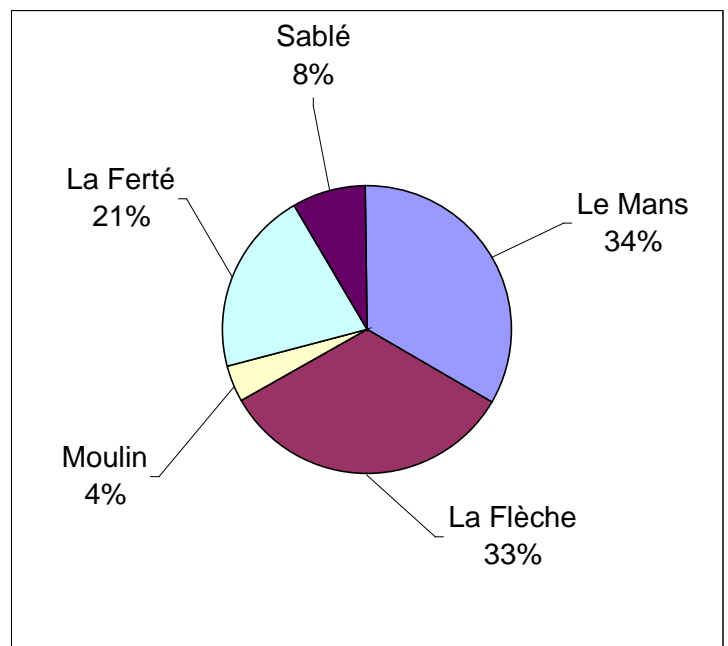
Nombre de stagiaires : 23

CADRE : Didier Freslon (Le Mans) ,Thomas Lelons (La Flèche), Jodie Wheeler
BPJEPS en formation (Moulins le Carbonnel)

Tableau de fréquentation sur le stage de Tournon

	nb de participants
Le Mans	8
La Flèche	7
Moulins	1
La Ferté	5
Sablé	2
Total	23

	% par catégorie
Benjamin 1	0
Benjamin 2	1
Minime 1	3
Minime 2	6
Cadet 1	3
Cadet 2	7
Junior 1	2
Junior 2	1
Sénior	0



Température quotidienne : environ 8°.

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Lait, café, céréales, pain, confiture				
repas froid	Steaks hachés, haricots verts, fromage	saucisses, lentilles,	Poulets rôtis fromage	repas froid
Pates bolognaises, yaourts.	tartiflette, yaourts	pates carbonara, fromage, fruits	Nuggetts, pommes de terre rissolées,	

Lundi 28/02/11

Navigation en slalom sur le bassin, niveau d'eau 8m², évaluation des stagiaires sur les fondamentaux, efficacité de la circulaire, et réalisation d'une marche arrière avec objectif préalablement désigné sur le plat après échauffement. A l'issue de cette évaluation, navigation sur le bassin avec comme objectif la reconnaissance, la familiarisation avec le site. Durée de navigation 2h.

Mardi:01/02/2011

Échauffement travail des gites, prises de vagues, changements rapides de direction, pagayage en marche arrière, travail de manœuvre autour des piles de pont avec un léger courant, puis travail de fond avec série de 4x5min. Durée de la séance 2h

Slalom : travail en groupe de niveau, Thomas Le Lons a organisé une séance sur le haut du bassin avec des jeunes assidus au slalom, travail de portes. Pour les autres, navigation sur le bassin avec travail des fondamentaux: bacs, stops, reprises. Peu de bain.

Quelques descentes ont été effectuées en wavehooper

Remarques: gênes occasionnées par de nombreux rodeomen sur le bassin.

Mercredi 02/03/2011

Matin:

Groupe de slalom évoluant sur le plat avec comme travail physique 7x30sec. Pour le reste du groupe navigation en bateau de descente avec travail de trajectoire sur le plat et prises de vidéo.

Après-midi :

Navigation sur la Gartempe avec pour les plus expérimentés d'entre eux une aide à l'encadrement à la sécurité (bateaux polyet prêtés par le stade d'eau vive de Tournon).

L'importance de la navigation en milieu naturel ne peut être écartée de notre pratique en CK car elle implique des valeurs d'engagement (je vais jusqu'au bout de ma descente, mon comportement à un impact sur le groupe) et comme le CK

fait partie des activités de pleine nature on ne peut pas se satisfaire que d'une navigation en milieu artificiel. La lecture de rivière ne s'apprend que sur une rivière.

Jeudi 3 mars 2011 :

2 groupes

1 descente évoluant pendant 2 heures avec travail de gîte, course poursuite, en remontant la Creuse pendant 1 heure. Arrêt sous un pont pour navigation autour des piles. Utilisation des gites de manière très accentuée. La descente vers le gite s'est déroulée comme une course, départ du moins rapide vers le plus rapide, durée de l'effort environ 25min.

Durant cette séance Thomas a procédé à une prise de vidéos en bateau de slalom.

1ere prise de vidéos sur le plat : coup de pagaie

2eme prise de vidéos : coup de pagaie avec reprise de courant dans la partie inférieur du bassin.

Après midi :

Navigation pour tous en bateau de slalom sur le bassin, Thomas a organisé une séance sur la partie haute du bassin. Elle consistait à enchaîner 4 portes de slalom avec un enregistrement vidéo. Retour technique individualisé en fonction des niveaux de chacun, donc 9 personnes.

Quelques descentes à nouveaux effectué en wavehopper .

Vendredi matin :

Rangement du gite, navigation en slalom et en descente sur le bassin.

Dans ce stage des jeunes ont essayé le C1 slalom et descente sur le bassin, un des objectifs de stage (dans l'idéal) seraient de proposer un stage pour les jeunes en c1 et c2 car se sont des embarcations qui sont souvent délaissés.

	participants	Club		entrée	gîte	nourriture	amortissement	bassin	encadrement	diesel
1	Nouaille Degorge Mathilde	La Ferté	Minime 1	80		288.84	362.25	90		68.05
2	Brulé Alexis	La Ferté	Minime 1	80		54.89				43.91
3	Aitzaler Myriam	La Ferté	Minime 2	80		60				84.7
4	Vinet Rémy	La Ferté	Minime 2	80		135.29				94.09
5	Hersant Antoine	La Ferté	Cadet 2	80						
6	Elodie Livet	La Flèche	Cadet 2	40						
7	Jonin Antoine	La Flèche	Cadet 2	40						
8	Lejard Clement	La Flèche	Minime 2	40						
9	Nathan Dalaine	La Flèche	Minime 1	40						
10	Dubois Clément	La Flèche	Cadet 2	80						
11	Sureau Niels	La Flèche	Junior 2	40						
12	Antoine Dalaine	La Flèche	Cadet 2	280						
13	Antoine Ménisez	Le Mans	Minime 2	80						
14	Augustin Viot	Le Mans	Junior 1	80						
15	Cédric Papin	Le Mans	Cadet 1	80						
16	Célestin Guillon	Le Mans	Cadet 1	80						
17	Chloé Dupic	Le Mans	Benjamin 2	80						
18	Lysa Lebouc	Le Mans	Cadet 1	80						
19	Nicolas Minot	Le Mans	Minime 2	80						
20	Pauline Freslon	Le Mans	Cadet 2	80						
21	Panetier Hugo	Moulin	Cadet 2	80						
22	Leray Antonin	Sablé	Junior 1	80						
23	Loiseau Adrien	Sablé	Cadet 2	80						
	Didier								650	
	Thomas								565	
	dépense par poste				1000	539.02	362.25	90	1215	290.8
	recette			1840						
	kilo parcourue			1575						
	dépense ss encadrement			2282						
	dépense avec encadrement			3497						
	bilan ss encadrement			-442.02						
	blan total			-1657						

◆ A la 12^{ème} ligne du précédent tableau le montant est de 280€ cela correspond a : 40€ pour Antoine Dalaine et le reste s'est la participation de USF qui prend en charge une partie du coût de stage soit : 6 jeunes ayant payé 40^e fois 6 = 240€

Cependant l'inscription il y a Erwan Jonin qui a réglé 40€ mais pour cause de maladie il n'est pas venu. J'ai remis a son frère un chèque d'un montant de 80€, USF doit donc 40 € au CD.

		km	amortissement
Le Mans	Moulins	515	118.45
La Flèche	Le Mans	500	115
Moulin	La Ferté	560	128.8