

STAGE COMITE DEPARTEMENTAL 72

TOURNON SAINT MARTIN 27/02/06 AU 02/03/06

Nombre de stagiaires : 8

Jeremy Longin	16 ans	Débutant	Le Mans
Emmanuel Roquet	16 ans	Débutant	Le Mans
Manon Loison	16 ans	Débutante	Le Mans
Gaétan Guichard	16 ans	Débutant	Le Mans
Sébastien Coutable	17 ans	Débutant	Le Mans
Gauthier Schumtz	14 ans	3 ans de bateau	Le Mans
Nassim Mraizika	14 ans	3 ans de bateau	Le Mans
Alexandre Pommerau	12 ans	4 ans de bateau	2 ans à Strasbourg

Tous ces stagiaires sont inscrits au club du Mans

Les autres clubs n'ont pas été représentés sur ce stage dommage (manque de communication, vacances au ski, autre stage....)

Dans les stagiaires, seuls Nassim, Gauthier et Alexandre n'étaient pas des débutants. Les autres ont commencé l'activité en septembre 2005. Ils ont participé au stage de Poil de Reux à la Toussaint. Première compétition sur la Sarthe le 12 février.

A noter Jeremy Longin et Emmanuel Roquet sont équipiers en C2 descente.

Ce stage a été pour eux une découverte de l'eau vive dans un bassin de slalom

Les journées se sont déroulées avec une alternance descente et slalom

Température quotidienne : proche du 0° quelquefois, nous avons la visite de la neige.

Matériel utilisé :

Descente : C2 météor, super star, un Isère.

Slalom : 3 invaders, un rocker, un Satory, 3 reflex polyéthylène, un fusion.

Descente : 3 séances

Les séances descentes avaient lieu en amont dans un premier temps, à environ 20' de navigation dans un chapelet d'île où nous avons travaillé des situations similaires à celles que l'on pourrait trouver sur la Loire derrière un pont. Travail de gîte et contre-gîte lors des traversées de courants.

Durée de l'exercice 40'. Une fois terminée nous descendions sur le bassin enchaîner des descentes, nombreux étaient les bains !

Slalom : 4 séances

Après un échauffement terrestre et en bateau nous avons travaillé dans un premier temps sur la partie basse du bassin. Il s'agissait de faire des bacs, sans perdre de hauteur avec un coup de pagaie précis sans précipitation. L'exercice a été exécuté aussi sur le haut du bassin en sortie de veine. Le type de travail était basé sur la quantité, donc très nombreuses descentes de bassin avec stop, bac, reprise. Leurs compétences étaient justes, à mon avis, pour travailler des portes. Ce type de navigation leur a permis de devenir familiers avec l'eau vive, ce qui est une bonne préparation pour le stage Pâques à Oloron. 5 d'entre eux ont navigué en rodéo, grâce au prêt du responsable de la base.

Ce stage à été une bonne initiation à l'eau vive, apprentissage des notions obligatoires bacs, reprises, stops. Tous les débutants de l'année ont une vitesse d'assimilation rapide et sont d'une motivation sans faille. Ils doivent totaliser à eux tous une quarantaine de bains, ils ont essayé et réussi dans certains cas à esquimauter même avec les mains ! Ce sont des jeunes qui se connaissent à l'extérieur du club depuis longtemps car ils ont été scolarisés dans le même établissement scolaire dans les années passées ce qui les unit fortement. Le jeune âge d'Alexandre par rapport aux autres n'a pas posé de problèmes et sur l'eau ses compétences avoisinaient celles de Nassim et Gauthier.

La vie en collectivité s'est bien passée, bonne participation des stagiaires aux tâches collectives. Le gîte à été rendu dans un état irréprochable. Si le stage est reconduit l'année prochaine, ils seront présents car ils ont apprécié leur séjour.

Le site de Tournon est vraiment adapté pour le stage de Février car il est confortable d'avoir dans le même périmètre le bassin et les locaux d'hébergement. De plus sa situation géographique pour l'achat des courses 15Km de Leblanc, 5 Km d'Yzeure est appréciable.

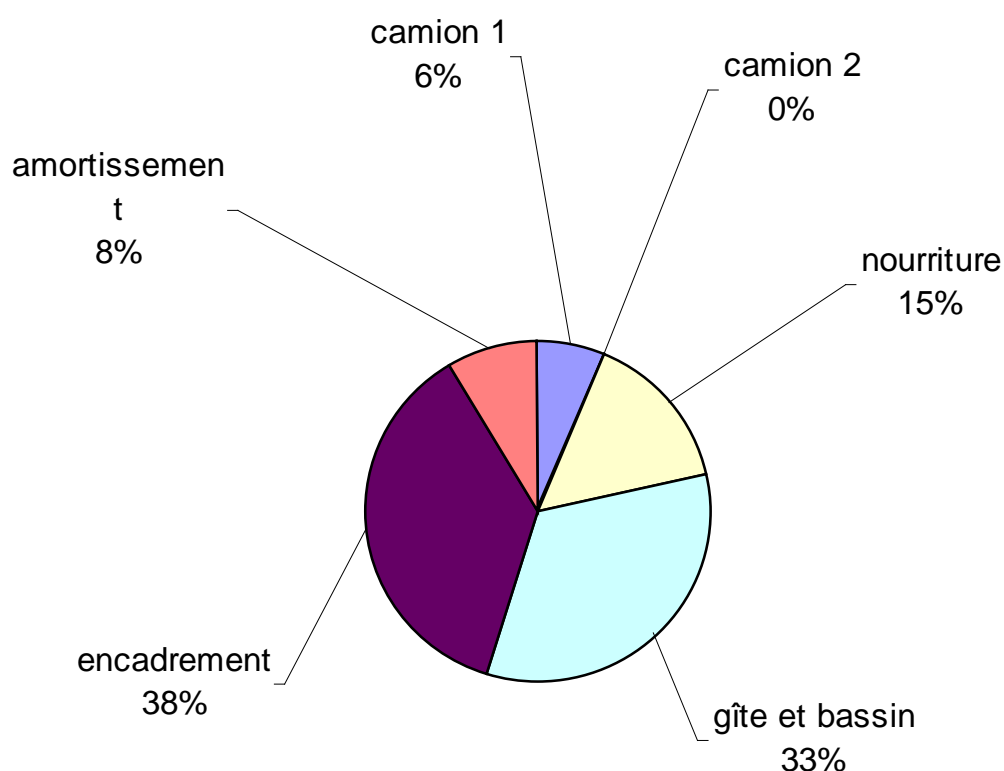
Le gérant de la base Jérôme Gaudin a été d'une grande amabilité et nous a prêté du matériel (rodéos). Les stagiaires les plus performants(5) ont pu s'intégrer à une séance de free style. Nous avons eu de plus la liberté de gérer le débit de l'eau ainsi que les plots du bassin.

REPAS

lundi	mardi	Mercredi	Jeudi
	Café +chocolat+ Pain+, yaourts, confiture + fruits Rillettes.	Café+chocolat+ Pain+, yaourts confiture +fruits Rillettes.	Café+chocolat+ Pain+, yaourts confiture +fruits Rillettes.
Pique-nique	Rillettes Steaks haricots verts, fromage	Pâtes carbonaras, fromage	Jambon avec macédoine et mayonnaise
Pâtes bolognaises fromage	Pâtes carbonaras, fromage	Brandade de morue, fromage	

BILAN FINANCIER

coût par secteur



				gite	camion 1	Camion 2	nourriture	gîte bassin	et	encadr ement	amortissement
	le Mans										
1		Gauthier	75				112.24				
2		Nassim	75								
3		Emmanuel	75				54.18				
4		Jeremy	75								
5		Alexandre	75					357			
6		Gaethan	75		69.53						
7		Sebastien	75								
8		Manon	75								
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
	somme dispo		600	357							
17	didier										
18											
					69.53	0	166.42	357	400	92	
				243	400 km						
	coût total	1084.95			dépose de chèque 03.03.06			600€			
	coût sans encadrement	684.95									
	Bilan avec encadrement - 484.95										

Freslon Didier
La Claie
72240 Domfront en Champagne
02-43-23-42-88
05/03/06