

Programme du stage régional de kayak polo du 15 au 19 Février 2010.

	Créneaux	Activités cadets		Thèmes	Lieux	
Lundi 15	10h	Accueil		Présentation	Centre d'hébergement le TRASPY	
	10h30-12h15	Bike and run		Parcours par deux un en vélo l'autre en footing.	Thury Harcourt	
	12h30-13h30	Pique-nique (n'oubliez pas de l'apporter)				
	13h30-16h	Tests kayak polo pour former les groupes		Conduite de balle, shoot, accélération, conservation du ballon etc...		
	17h-19h	Sport collectif		Sport collectif = Hand, Basket, gainage, étirements etc...		
	20h30-22h30	Théorie		Théorie = Signes d'arbitrage + Réglementation		
Mardi 16	8h30-9h30	G1 et 2		réveil musculaire= footing + étirements tous les matins	Thury Harcourt sauf pour l'eau vive qui se fera à pont d'ouilly ou clécy.	
	9h30-12h	G1 Slalom	G 2 bateau directeur	Parcours aisance en eau vive pour le slalom et 2 parcours eau plate (2000 et 200 m) pour le bateau directeur.		
	13h30-16h	G1 kayak polo	G2 kayak polo	Kayak polo = Attaque + Défense + individuel et contre attaque (différentes formations-blocs, décalés etc...)		
	17h-19h	Sport collectif		Sport collectif = Hand, Basket, gainage, étirements etc...		
	20h30-22h30	Vidéo		Vidéo = Matches Coupe d'Europe + championnats du monde		
Mercredi 17	8h30-9h30	G1 et 2		réveil musculaire= footing + étirements tous les matins	Thury Harcourt	
	9h30-12h	G1 Tests FHN	G2 Tests FHN	Tests FHN = 5000 mètres course à pied, pompes, tractions, corde à sauter, détente verticale, souplesse.		
	13h30-16h	G1 Kayak polo	G2 kayak polo	Kayak polo = Attaque + Défense + individuel et contre attaque (différentes formations-blocs, décalés etc...)		
	17h-19h	Sport collectif		Sport collectif = Hand, Basket, gainage, étirements etc...		
	20h30-22h30	Théorie		Théorie = FHN + Présentation des pôles par le CTR		
Jeudi 18	8h30-9h30	G1 et 2		réveil musculaire= footing + étirements tous les matins	Thury Harcourt sauf pour l'eau vive qui se fera à pont d'ouilly ou clécy.	
	9h30-12h	G1 bateau directeur	G2 Slalom	Parcours aisance en eau vive pour le slalom et 2 parcours eau plate (2000 et 200 m) pour le bateau directeur.		
	13h30-16h	G1 Kayak polo	G2 kayak polo	Kayak polo = Attaque + Défense + individuel et contre attaque (différentes formations-blocs, décalés etc...)		
	17h-19h	Sport collectif		Sport collectif = Hand, Basket, gainage, étirements etc...		
	20h30-22h30	Théorie		Théorie = Signes d'arbitrage + Réglementation		
Vendredi 19	8h30-9h30	G1 et 2		réveil musculaire= footing + étirements tous les matins	Thury Harcourt	
	9h30-16h	Kayak polo		Tournoi + arbitrage		
	17h	Fin du stage		Bilan		