

PROGRAMME DES JOURNÉES DU STAGE CANOËS 8-10 ANS – JUILLET 2018



Lundi 9		Mardi 10		Mercredi 11		Jeudi 12		Vendredi 13	
Matin									
9h00	ACCUEIL	9h00	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL
9h15	Présentation de la semaine	9h15	Vérification transport matériel Embarquement en autonomie, Echauffement spécifique	Vérification et chargement du matériel	Vérification chargement du matériel	Vérification chargement du matériel	Vérification chargement du matériel	Vérification chargement du matériel	Vérification chargement du matériel
9h30	Découverte du matériel	9h45	Gérer un renversement	Départ du groupe pour la descente de Roquecourbe	Départ du groupe pour la descente, arrivée à Castres	Départ du groupe pour la descente, arrivée à Castres	Départ du groupe pour la descente, arrivée à Castres	Départ du groupe pour la descente, arrivée à Castres	Départ du groupe pour la descente, arrivée à Castres
10h00	Mise au l'eau des Embarcations sur le lac	10h30	Navigation en groupe (jeux...)	Mise à l'eau des canoës Début de la descente	Mise à l'eau des canoës, Début de la descente	Mise à l'eau des canoës, Début de la descente	Mise à l'eau des canoës, Début de la descente	Mise à l'eau des canoës, Début de la descente	Mise à l'eau des canoës, Début de la descente
10h15	Evaluation du groupe	11h00	Descendre son embarcation en autonomie, stockage matériel						
10h45	Test d'aisance en milieu aquatique	11h30	Temps libre	Halte sur les berges de l'Agout	Halte sur les berges de l'Agout	Halte sur les berges de l'Agout	Halte sur les berges de l'Agout	Halte au coche d'eau	Halte au coche d'eau
11h00	Sortie de l'eau, entretien stockage matériel								
11h30	Temps libre								
12h : Pique-nique									
Après-midi									
14h00	Mise à l'eau	13h30		Reprise de la descente	Reprise de la descente	Reprise de la descente	Reprise de la descente	Reprise de la descente	Reprise de la descente
14h15	Maitrise de la tenue des pagaies	14h00	Evaluation renversement						
14h45	Naviguer en duo	14h30	Les trajectoires (jeux...)						
15h15	Diriger son embarcation	15h30	Jeux : Grand huit, stop, arrière, récupérer l'objet flottant	Fin de la descente	Fin de la descente	Fin de la descente	Fin de la descente	Fin de la descente	Fin de la descente
16h00	Test de vitesse (jeux...)	15h45		Retour vers l'ALSH	Retour vers l'ALSH	Retour vers l'ALSH	Retour vers l'ALSH	Retour vers l'ALSH	Retour vers l'ALSH
		16h15		Entretien, rangement du matériel	Entretien rangement du matériel	Entretien rangement du matériel	Entretien rangement du matériel	Entretien rangement du matériel	Entretien rangement du matériel
		16h30	Récupération						
	GOUTER TEMPS LIBRE		GOUTER TEMPS LIBRE	GOUTER TEMPS LIBRE	GOUTER TEMPS LIBRE	GOUTER TEMPS LIBRE	GOUTER TEMPS LIBRE	GOUTER TEMPS LIBRE	GOUTER BILAN FIN DU STAGE