

Stage de Rentrée 2015
Vendredi 11 et Samedi 12 septembre 2015
Association Séjours Plein Air / PORNIC

Effectifs :

39 inscrits sur 179 animateurs en Pays de la Loire soit 22%.

(+ 4% par rapport à 2014)

33 du CD44 sur 115 (- de 29%)

4 du CD49 sur 29 (- de 14%)

2 du CD85 sur 26 (- de 8%)

27 participants le vendredi et le samedi

15 participants aux 2 jours dont 12 pensions complètes

Retour Bilan Stagiaires

Vendredi 11 septembre 2015 (24 retours)

1/ Qualité et contenu des cours :

| Activités | Moyen | Bien | Très bien | Commentaires |
|--|--------------|-------------|------------------|--|
| Remise en Forme pour Tous 9h45 – Romain 25 Participants | 8 | 9 | 6 | - Un peu plus de cardio - Manque de musique - travail analytique pas très intéressant mais original dans l'échauffement. - Cours peu structuré. - Plus de cardio LIA aurait été bien venu. - Reprise en douceur agréable. |
| Gym d'Entretien (Adulte) 10h45 – Rachel 17 Participants | 4 | 7 | 4 | - Rien de nouveau CAF - Resté trop longtemps sur la même cuisse, rien de nouveau. - Un peu difficile pour moi. - Dynamique, un peu trop les cuisses. - Renfo essentiellement. |
| Gym Intensive TRX 10h45 – Romain 5 Participants | | 1 | 4 | |
| Full'Dance 10h45 – Anita 3 Participants | 1 | | 2 | - Bonne péda, variété, super ! - Manque d'énergie, je n'ai pas aimé la Full'Dance. |
| Gym Dynamique 13h30 – Anita | | 2 | 5 | - Bon niveau pour remettre dans nos cours. |

| | | | | |
|--|----------|----------|-----------|---|
| | | | | par rapport au matin. - Très dynamique, enchaînement bien mené. |
| R-Lace 13h30 – Rachel 13 Participants | 3 | 2 | 8 | - Dommage pour le matériel, je pense qu'il faut anticiper. - A refaire - Trop rapide, musique trop forte, pas trop de nouveauté. - Bonne découverte. |
| Zumba 13h30 – Florent 5 Participants | | | 4 | |
| Cuisses Abdos Fessiers 14h45 – Anita 9 Participants | | 3 | 6 | - Travail intéressant sauf abdos alors qu'on a les méthodes de Gasquet + Calais Germain. - Bien adaptée car nous avons beaucoup travaillé les cuisses ! - Fessiers en bétons bien ressenti. |
| Step 14h45 – Rachel 4 Participants | | 3 | 1 | |
| Afrika Tonik 14h45 – Florent 12 Participants | | | 10 | - A refaire - Super, bonne péda, très dynamique, à refaire. - Super Florent ! - Super, nouveau ! |
| PILATES 16h00 – Rachel 13 Participants | | 6 | 6 | - Bien, même si on connaît tous les exos. Bons rappels. - Découverte super ! |
| Body Kick 16h00 – Florent 13 Participants | 1 | 5 | 2 | - Dommage que ce n'était qu'1/2 heure. - Malheureusement trop court pas de chance ! - Super, bonne péda, très dynamique, à refaire. - Des idées malgré sa blessure. |
| Stretching 17h15 – Anita 26 Participants | 1 | 8 | 12 | - Plus retour au calme que stretch. - Relaxant, bonnes consignes. - Nécessaire ouf ! - Très agréable. |

2/ Les intervenants :

| Intervenants | Activités | Ne souhaite plus retrouver cet intervenant | Souhaite changer d'intervenant pour cette activité | Souhaite le même intervenant pour la même activité |
|--------------|--------------------|--|--|--|
| Romain | 25 Remise en forme | 3 | 6 | 11 |
| | 5 Gym Intensive | | 1 | 3 |
| Rachel | 17 Gym d'Entretien | 1 | 6 | 6 |
| | 13 R-Lace | 2 | | 10 |
| | 4 Step | | | 4 |
| | 13 PILATES | | 1 | 6 |
| Anita | 3 Full'Dance | | | 2 |
| | 9 Gym Dynamique | | | 6 |
| | 9 CAF | | | 2 |
| | 26 Stretching | | 2 | 13 |
| Florent | 5 Zumba | | | 4 |
| | 12 Afrika Tonik | | | 9 |
| | 13 Body Kick | | | 9 |

3 / Proposez 5 activités que vous souhaiteriez trouver au stage de rentrée 2016 :

- Gym Dynamique 6
- Afrika Tonik 6
- Zumba 5
- Stretching 4
- PILATES 4
- Body Kick 4
- R-Lace 3
- Cuisses abdos Fessiers 2
- Full' Dance 2
- Marche Nordique 2
- Longe Côte 2
- Gym Ball 2
- Piloxing 2
- Cross Fit 2
- Qi Gong 2
- LIA 2
- Body Step 2
- Body Combat 2
- Pound
- Cours pour hommes
- Body Balance
- Gym Danse
- Seniors
- Gym Chaise
- Ballon suisse
- Yoga
- Paddle
- Nouveauté

- TRX
- Danses Latines
- Step
- Activités Enfants
- CO
- Jeux Seniors
- Danses avec Enfants

4/ Vos commentaires sur :

L'organisation globale du stage (Date, accueil, lieu ...)

- Dates tardifs, accueil très bien, lieu bien mais pensez aux kms pour les animateurs qui viennent de l'opposé du département.
- Très bien.
- Dommage que les animateurs ne soient pas venus plus nombreux car certaines activités sont annulées, cadre du stage très sympa.
- Très bien, cadre exceptionnel.
- Trop tard, beaucoup de km, pas mal vu sur la mer, le local passable.
- Endroit très agréable
- Dommage que les horaires ne sont pas respectés. Le repas du midi pas assez raffiné à mon goût.
- Très bien
- Bonne organisation
- Toujours très bien
- Lieu paradisiaque, accueil RAS, date trop tard, c'est mieux tout début septembre.
- RAS, tout est très bien
- Lieu et accueil très bien, dommage pour annulation soirée
- Bien
- Lieu super !! On aurait pu avoir des séances dehors
- Bien
- Le lieu super un retour dans le temps !
- BIEN ORGANISE, préféré deux jours en semaines
- RAS Parfait
- Manque de communication/ échange professionnel avec les autres animatrices
- très beau site rien à dire
- RAS très bien bon accueil

Le niveau du stage

- Bien.
- Bien.
- Très bien
- Très bien, adapté
- Bien, continuer
- RAS
- Bon
- Stage de découverte pour certaines activités
- Très bien
- RAS si ce n'est que ces nouvelles activités redynamise le stage.
- Très bien dommage pas de corde R Lace ? et pas de harnais TRX ?
- RAS
- Bien
- Très bien pour une reprise
- quelques cours (remise en forme) inférieur à ce que l'on recherche
- cours de gym d'entretien : manque de contenu, peu ludique pas assez diversifié
- RAS
- Bien
- C'est bien pour reprendre l'année
- Très bon
- OK

Le déroulement de la Journée

- 4 cours l'après midi, c'est beaucoup.
- Bien
- Très bonne ambiance
- Bon
- Bien, les horaires sont respectés.
- Bien
- Bonne journée à part le cours de ce matin pas assez dynamique qui nous donne l'envie

- Bonne journée
- Très bonne journée
- Très bien
- RAS
- Bon enchainement, seul bémol gros trou du au problème de Florent.
- RAS
- Bien plus pratique en plein air plutôt que la salle.
- Très bien
- Après-midi top
- Bien pas de temps mort les cours s'enchâinent
- Bien
- Bien
- Intensif !
- Instructif mise en forme
- regret annulation Longe Côte

Divers

- Encore dommage pour la soirée annulée.
- Proposer des cours avec du matériel que l'on peut amener dans n'importe quelle salle (ce n'est pas le cas avec le TRX..)
- Merci
- Afin que certain cours ne soient pas dépourvus du manque de participants il faudrait voir à quelques obligations.
- RAS
- En stretching, je vous recommande Cathy Chamfrant association MARMA