

## **STAGE DEPARTEMENTAL « Yaouank » Course en Ligne - PAQUES 2015 du lundi 20 au jeudi 23 avril 2015**

Le Comité départemental 35 organise un stage pendant les vacances de Pâques  
l'attention des jeunes licenciés du département 35

<b>ATHLETES CONCERNES</b>	Sélection départementale « Yaouank » : Flament Jonas, Marsal Youenn, Messina Lucas, Rolland Baptiste, Chevrier Jeanne, Chavanat Fabiola, Morin-Sérot Elodie, Spindler Elena
<b>CATEGORIE</b>	Minimes
<b>PROGRAMME</b>	PPG : footing, renforcement musculaire, sports co, C.O.) Techniques : postures/avancement verticalité de l'appui Fondamentaux : équilibre, Propulsion, Direction (voir P.C.)
<b>LIEU DE NAVIGATION</b>	Canal de Nantes Brest Pleyben (29)
<b>LIEU D'HEBERGEMENT</b>	Base Nautique de Pont Coblant Pleyben
<b>RESTAURATION</b>	Autogestion par les stagiaires
<b>ENCADREMENT</b>	R1 : Ronan OULC'HEN 06 89 74 50 93

RENDEZ-VOUS le lundi 20 avril 2015 à  
St Grégoire au Club du CKCIR 7h00 ou  
Sur place la base nautique de Pleyben 10h30  
Fin de stage prévue le jeudi 23 avril 15h00 sur place ou  
19h00 St Grégoire

**>PREVOIR UN PIQUE NIQUE POUR LE LUNDI MIDI**

**>COUT DU STAGE : 90,00€ \ par stagiaire**

### **ATTENTION !!! Prévoir**

Un Duvet pour le couchage  
Trousse de toilette et plusieurs tenues de rechanges (Chaudes et imperméables)  
Plusieurs tenues de kayak  
Un kayak monoplace et une pagaie « cuillère » + pagaie canoë  
Gilet aux normes CE  
Une tenue de footing  
Petit kit de réparation (visserie + scotch)  
De quoi écrire  
Crème solaire-casquette

ATTENTION !!! venir en stage avec toutes vos affaires marquées votre nom  
Pas d'objets de valeur (Portables...)

Inscription (ci-jointe) retourner **pour le 4 avril 2015 au plus tard:**

**CDCK 35 Maison des Sports 13b, avenue de Cucillé 35065 RENNES Cedex -tel: 02 99 54 67 52 - e-mail : canoe35@orange**