

PROGRAMME PRÉVISIONNEL STAGE EAUX-VIVES CDCK35 BREIZH
Stage Bretagne Toussaint 2023

	mercredi 25 octobre	jeudi 26 octobre	vendredi 27 octobre	samedi 28 octobre	dimanche 29 octobre
MATIN	RDV 9h30 REN	Routine Matinale	Routine Matinale	DoDo	Routine Matinale + Rangement Gîte
	Voyage vers Lochrist	Théorie courants	Bon petit déj	Balade à pieds autour de Saint Cado	Sainte Barbe Plouharnel 15 min
	Pique-Nique	Pique-nique & voyage vers Berder 40 min	10H30 - 17h30 TECHNIQUE dans les COURANTS de PONT LOROIS	Repas	Surf dans le vagues / technique arrivées de plages
MIDI	Technique et Sécurité sur le bassin de Lochrist	Navigation sur la vague de Berder 13h - 17h	Pique-Nique	12h - 17h	Pique-Nique
APRES- MIDI		Voyage Saint Cado 40 min	10H30 - 17h30 TECHNIQUE dans les COURANTS de PONT LOROIS	TECHNIQUE dans les COURANTS de PONT LOROIS	Surf dans le vagues / technique arrivées de plages
	Direction Saint Cado 30min	Courses - Repas	Repas - Veillée	Courses - Repas	Retour
	Installation - Courses - Repas	Veillée		Veillée	Rangement
SOIR	Gîte Saint Cado	Gîte Saint Cado	Gîte Saint Cado	Gîte Saint Cado	MAISON

ROUTINE
MATINALE :

Réveil musculaire -
 Coordination -
 Posture
 Méditation -
 Sophrologie
 Petit déjeuner

Fiche d'inscription

STAGE EAUX-VIVES TOUSSAINT 2023

BZH

KAYAK MANOEUVRIERS

A retourner par mail à lapagaiepoutous.breizh@gmail.com

CDCK 35 Maison des sports 13B avenue de Cucillé 35065 Rennes cedex

CLUB :	N° Licence :
--------	--------------

NOM du stagiaire :	Prénom :
Tél:.....(à contacter en cas d'urgence)	Date de Naissance :
Adresse	
CP	VILLE

Contacts téléphoniques : - domicile : - travail : - portable :

Niveau Pagaies Couleurs :	Remarques :
EAU CALME :	
MER :	
EAU VIVE :	

PIECES A FOURNIR au club
Chèque à l'ordre du CDCK 35 250€ pour les 5 jours ou 60€ par journée
La licence FFCK 2023 (à l'ouverture du stage)

<i>entourer votre choix</i>		
Je souhaite m'inscrire :	sur les 5 jours	le week-end
	les 3 jours en semaine	
Fait à :	Signature du stagiaire	
Le :		

DROIT A L'IMAGE		
Je soussigné :..... autorise / n'autorise pas (rayer la mention inutile) le CDCK 35 à utiliser les photos faites de moi-même lors des activités du comité départemental, dans le cadre de la promotion de l'association.		
Fait à :	Le :	Signature
NOM		
Prénom		

informations complémentaires

Le club peut louer son minibus pour cette période :	OUI	NON
Le club peut louer une remorque pour cette période :	OUI	NON
J'ai un kayak de rivière (voir avec le club) :	OUI	NON

Allergies et/ou régime alimentaire - Traitement médical :
Autres renseignements si nécessaire :