

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

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