

Affaire suivie par :

Matthieu LESENECHAL - Entraîneur Pôle Espoir Canoë-Kayak de Caen-Normandie
Quai Lefèvre
14120 MONDEVILLE
06.28.56.70.77
Matthieu.lesenechal@canoekayaknormandie.org

Destinataires :

Tous les clubs Normands

Stage Course en ligne Vacances de la Toussaint – CAEN

Date : du lundi 21 au mercredi 23 octobre 2024.

Lieu : Pôle Espoir et Centre Sportif de Normandie - Antenne de CAEN (hébergement) et restauration Crous

Attention : cette année, les places disponibles pour l'hébergement sont de 27 places athlètes. En cas de dépassement de ce nombre, **merci de mettre un ordre de « préférence » (motivations et niveau potentiel/dynamique de groupe) dans vos inscriptions au cas où il n'y aurait pas assez de places...**

Publics concernés : Cadets /Juniors et Jeunes seniors, **Minimes si places disponibles/réel potentiel.**

Matériels nécessaires : Bateaux en parfait état monoplace et **équipages** (merci aux petits clubs de ramener au moins un K2 adapté au niveau des vos jeunes) ainsi que quelques tréteaux, pagaie, tenues chaudes de navigation, tenues de sport intérieur et extérieur dont chaussures de course à pied. **Suivant les conditions météo : Prévoir affaires natation (Maillot de bain, bonnet et lunettes) ainsi que des chaussons d'escalade si vous en avez déjà. Nous ferons sûrement l'une de ces deux activités...**

Objectifs :

- Effectuer un volume bateau avec maintien développement athlétique.
- Emulation régionale via des séances en commun.
- Situation confrontation (distance course et/ou Contre la montre)
- Repartir avec le **sourire** et **surtout avec des bases de travail** suite aux différents échanges durant la semaine d'entraînement

Contenus :

- Séances de monoplace et d'équipages
- Retour vidéo
- Simulation de courses et/ou Chrono contre la montre
- Séance de PPG/Etirements

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Attention : Ce document est nécessaire pour participer aux actions CRNCK. Tout athlète ne fournissant pas ce document se verra refuser le droit de participer à l'action.

Ce document est dorénavant valable pour l'année et téléchargeable [sur le site du Comité Régional](#).

R1 : Matthieu LESENECHAL

Encadrement : Matthieu LESENECHAL (R1), Matisse JOUET (AONES Louviers) et Tom ARGENTIN (SPN Vernon)

Coût total du stage :

- ✓ 80 € pour les cadets (coût réel sans aide du CRNCK : 200 €)
- ✓ 100 € pour les juniors et seniors « jeune » (coût réel sans aide du CRNCK : 200 €)
- ✓ 120 € pour les seniors (coût réel sans aide du CRNCK : 200 €)

Rappel : la facture sera envoyée aux CDCK concernés, qui factureront l'action aux clubs qui eux-mêmes factureront aux stagiaires.

**Réponse impérative par mail
avant le **lundi 23 septembre 2024****

Mail : matthieu.lesenechal@canoekayaknormandie.org

FICHE D'INSCRIPTION

Stage Régional Course en ligne du 21 au 23 octobre 2024 à Caen

Club :

Accompagnateur :

Nom Prénom	Année de naissance	N° de licence	Niveau Pagaies Couleurs

- Nombre total de jeunes participants :

Fait le, à

Signature du responsable et cachet du club