

COMMISSION REGIONALE SLALOM

Affaire suivie par :

Marianne Agulhon - Conseillère Technique Régional
Stade d'eaux vives Pau Pyrénées
Avenue Léon Heid 64320 Bizanos
Tél. : 06 83 36 23 58 – magulhon@ffck.org

A Bordeaux, le 25 septembre 2018.

Destinataires :

Athlètes qui pratiquent le slalom
Clubs du CRCK Nouvelle Aquitaine

REGROUPEMENT REGIONAL SLALOM DU 25/10/18 AU 28/10/18 - A PAU

La commission slalom du CRCK Nouvelle Aquitaine met en place un regroupement d'entraînement de début de saison. Chaque structure intéressée doit assurer le déplacement et l'hébergement de ces athlètes. Les athlètes isolés peuvent se rapprocher du R1 pour leur hébergement. Merci d'en prendre connaissance et de vous inscrire rapidement.

Objectifs du stage :

- Technique slalom eau vive
- Aisance eau vive
- Confrontation et travail de préparation de course
- Dynamique régionale
- Accompagnement des entraîneurs de club sur la préparation de course

Lieu de l'action : Pau

Date : Jeudi 25/10/18 9h30 au dimanche 28/10/2018 15h

Pour qui : minimes, cadets et juniors et entraîneurs de clubs

Encadrement : Victor Lamy, Jérôme Blanchet, Marianne Agulhon et Cadres de clubs et sportifs N1 et N2 seniors
Jean-Yves Courtiade

Matériel à prévoir :

- équipement pour la navigation : tenues de bateau et matériel de navigation en parfait état et aux normes de sécurité.
- tenue et chaussures de sport
- une bouteille d'eau ou une gourde.

Conditions de participation :

- être à jour de sa Carte canoë plus 2018 (avec certificat médical validé)
- s'acquitter de la participation financière de 10 € (à l'ordre du Comité Régional) (frais comprenant : déplacement cadres, réservation des créneaux)
- s'inscrire au SR par l'intermédiaire de son club pour la préparation du sélectif

Programme prévisionnel :

Programme soumis à modifications

	JEU. 25/10/2018	VEN. 26/10/2018	SAM. 27/10/2018	DIM. 28/10/2018
MATIN	Séance technique P2 ou Footing gainage	Créneau P1 11h30 à 12h30	Préparation de course Sélectif Régional	Préparation de course Sélectif Régional
APRES MIDI	Créneau 13h30 à 14h30 P1 Pau Foot	Créneau organisation sélectif Footing récupération étirements	Sélectif Régional	Sélectif Régional

COMMISSION REGIONALE SLALOM

Renseignement et inscriptions :

TRANSMETTRE UNE REPONSE PAR CLUB UNIQUEMENT PAR MAIL AVANT LE 10 OCTOBRE 2018. DELAIS DE RIGUEUR A => Marianne Agulhon
magulhon@ffck.org – 06 83 36 23 58 – Stade d'eaux vives Pau Pyrénées Avenue Léon Heid, 64320 Bizanos

COUPON REPONSE - REGROUPEMENT REGIONAL SLALOM 25 au 28/10/2018
PAU

CLUB :

NOM	PRENOM	Cat. Cadet Junior Senior	Sexe M ou F	Bat. K1 C1 C2	TEL	MAIL	

Désire(nt) participer à l'action organisée par la CRA slalom de la Nouvelle Aquitaine du 25 AU 28/10/18.

Ci-joint un chèque de 10 € X _____ Personne(s) = _____ € à l'ordre du CRCK.

Merci de passer par vos clubs pour centraliser les inscriptions et le paiement par chèque club.

Signature du responsable Club,