

Personne chargée du suivi :
Claude ALAPHILIPPE
Conseiller Technique Régional
Tel : 06 30 06 17 12
Mail : calaphilippe@ffck.org

STAGE COURSE EN LIGNE préparation physio Du 30 octobre au 2 novembre 2017

Lieu de l'action : Lac de la Valette (Marcillac 19)

Hébergement : Station Sports Nature Ventadou (Marcillac)

Date de début : Rendez-vous lundi 30 octobre à 11h45 à la Station Sports Nature

Fin du stage : Prévus le jeudi 2 novembre après l'entraînement de l'après midi (16h30)

Objectifs de l'action : regrouper les minimes 2 , les cadets et juniors qui s'entraînent régulièrement avec pour objectif de participer aux championnats de France en 2018 : préparation physique générale (trail, bike and run, renforcement musculaire) et bateau (sortie longue et travail technique)

Matériel nécessaire : des tenues de bateau, des tenues de sport et de footing avec chaussures adaptées, un matériel de navigation en parfait état (bateau, pagaie creuse et gilet), des vêtements chauds et de pluie, une bouteille d'eau, 1 duvet.

attention : il faut avoir soit 1 camel back, soit 1 gourde avec sa ceinture, nous allons faire des sorties longues en course à pied.

Cadres: Claude ALAPHILIPPE- Dominique LAURENT + 1 cadre ETR à définir

1 véhicule nécessaire en plus, prise en charge frais km pour le véhicule qui reste sur le stage
Participation des stagiaires aux frais

120 € à l'ordre du Comité Régional Nouvelle-Aquitaine de CK

Participation du Comité 1000 €.. Compris dans les frais : hébergement, repas, frais d'encadrement, location bateaux à moteur et VTT

Répondre avant le 13 octobre 2017 **dernier délais** en renvoyant par mail sa candidature à:
Claude ALAPHILIPPE : calaphilippe@ffck.org



Coupon réponse à amener à l'ouverture du stage avec le chèque et l'autorisation parentale

NOM

Prénom

participera au stage de course en ligne à Marcillac

Signature des parents

Joindre l'autorisation parentale d'intervention chirurgicale et chèque