Stage Groupe Compétitions Nationales
Du 2 au 5 Mai 2018

DATES
Du mercredi 2 Mai au samedi 5 Mai
Début du stage : mercredi à 7h30 au CCKI
Fin du stage : samedi à 20h00 au CCKI

LIEUX
Bourg Saint Maurice (73)
Moutier (73)

PUBLIC CONCERNE (maximum 16 stagiaires)
Groupe compétitions nationales !

PROGRAMME
Perfectionnement en eau-vive (slalom, descente) :

- Slalom < Sports collectifs < vie en collectivité

Responsables Encadrement
Dimitri DURANNOT (**06.73.96.34.22**)
Baptiste TAPPERO (**06.78.86.88.55**).

HEBERGEMENT – REPAS
L'Hébergement se fera en camping au bord du bassin
Prévoir un pique-nique pour les repas du mercredi midi.
Prévoir un sac de couchage une tente de camping et des affaires chaudes pour dormir.

MATERIEL
Des vêtements chauds et si possible 2 « changes » pour naviguer !
Tenue de sport (short, **chaussures running** ou basquettes, coupe-vent, bonnet…) pour courir.

TARIF PAR PERSONNE
Participation des familles : **104 € par personne,** Chèque à l'ordre du CCKI.
Payable avant le début du stage.

C.C.K.I. – Centre Aquatique et Sportif La Cigalette - Avenue du Général de Gaulle - 84800 l'Isle-sur-la-Sorgue
Tel 04 88 61 28 20 – contact@ccki.fr - www.ccki.fr
Association loi 1901 - N° d'agrément M.J.S. : 84 85 82 du 26/12/1985
N° SIRET: 391 776 150 000 16 - N° APE : 9312 Z – N° EAPS : 84-05-144-9
CLUB N° 8404 – Ligue PACA N° 23
Ecole Française de Canoë Kayak. N° d'affiliation 716

Stage Groupe Compétitions Nationales

Programme prévisionnel :

Mercredi 2 Mai :

7h30 : Accueil et chargement au club.
8h00 : départ.
12h00 : **Pique-nique (à prévoir).**
14h00 : séance slalom.
17h00 : Sport collectif.
19h00 : repas.

jeudi 3 Mai :

8h00 : Petit déjeuner.
9h30 : slalom +descente slalomée « Bourg/ Landry ».
12h00 : repas.
13h30 : séance descente.
16h30 : slalom Moutier.
19h00 : repas.

vendredi 4 Mai :

8h00 : Petit déjeuner.
9h30 : séance descente.
12h00 : repas.
14h00 : séance slalom.
16h00 : sport collectif.
19h30 : Repas.

samedi 5 Mai :

8h00 : Petit déjeuner.
10h00 : navigation.
12h00 : repas.
14h00 : navigation moutier.
16h00 : Retour.
20h00 : Fin du stage au Club.

C.C.K.I. – Centre Aquatique et Sportif La Cigalette - Avenue du Général de Gaulle - 84800 l'Isle-sur-la-Sorgue
Tel 04 88 61 28 20 – contact@ccki.fr - www.ccki.fr
Association loi 1901 - N° d'agrément M.J.S. : 84 85 82 du 26/12/1985
N° SIRET: 391 776 150 000 16 - N° APE : 9312 Z – N° EAPS : 84-05-144-9
CLUB N° 8404 – Ligue PACA N° 23
Ecole Française de Canoë Kayak. N° d'affiliation 716