

Descente 2020

Stage Régional Descente Février 2020

Renseignements pratiques

<p>Lieu : Vigeois (sur la Vézère) Début : Du Lundi 24 février (Départ de Dijon et à voir pour prendre sur la route) Fin : Au vendredi 28 Février Hébergement et restauration : Gîte en autonomie à Saint-Martin-Sepert (9km de Vigeois)</p>	<p>Participation financière : 160 € <i>(coût réel du stage – sans aide : 280 €)</i></p> <p>Règlement : à envoyer par le club (chèque au nom du CRCK BFC) afin de valider l'inscription au stage. Le règlement valide l'inscription, un stagiaire ne pourra participer au stage sans règlement au préalable. L'encaissement se fera au début du mois suivant le stage.</p> <p><i>NB : en cas de force majeure uniquement (événement familiale grave, maladie, blessure), la participation au stage sera remboursée (sur demande) en totalité ou au prorata de la durée du stage.</i></p>
---	--

Sportifs possibles : 5 places

Cadre

<p><u>Profil des sportifs :</u> Athlètes autonomes sur du classe 2 et 3 voulant se perfectionner aux techniques de navigation et de préparation physique ayant pour objectif de faire de la compétition.</p>	<p><u>Informations séances :</u> Nous serons sur une semaine de lâchée d'eau organisée par le CRCK Nouvelle Aquitaine. Par conséquent, et dans un objectif de confrontation nous ferons des séances avec les athlètes et cadres de cette région et également avec le stage U18 national.</p>	<p>Fred MOMOT 0625130532 fmomot@ffck.org</p>
		<p>Matériel nécessaire</p>
		<p>Matériel de Descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bateau en état et aux normes selon le règlement (gonfles) - gilet aux normes / casque / Chaussons - Affaires de rechange - Tenue de saison - Tenue de course à Pied - Petit matériel de réparation

Programme prévisionnel

(Programme qui pourra évoluer en fonction des séances de Nouvelle Aquitaine et du stage U18 national)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Voyage Aller	Travail de partiels sur Vigeois – Estivaux	Travail gestuel sur le lac de Vigeois	Travail Sprint au Saillant	Travail vitesse à Vigeois
Midi	Pique-nique perso	Repas au gîte	Repas au gîte	Repas au gîte	Pique-nique
Après midi	1 desc Vigeois Estivaux	Descente(s) Vigeois – Estivaux	Descente(s) Vigeois – Estivaux	Descente(s) Vigeois – Estivaux	1 desc Vigeois Estivaux
Soirée	Installation gîte	Point sur la préparation et la saison	Retour vidéo	Retour vidéo	Voyage retour
Nuit	Au gîte	Au gîte	Au gîte	Au gîte	

*en fonction du temps, des footings seront certainement ajoutés.

