

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 Toussaint – CAEN

Date : du lundi 20 au vendredi 24 octobre 2025

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 28 places cadres compris. **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... Merci**

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

Matériel nécessaire : Bateaux en parfait état monoplace et **équipages** (merci aux petits clubs de ramener au moins un K2 adapter au niveau des vos jeunes) ainsi que quelques tréteaux, pagaie, tenues chaudes de navigation, tenues de sport intérieur et extérieur. **Prévoir affaires natation (Maillot de bain, bonnet et lunettes) ainsi que des chaussons d'escalade si vous en avez déjà. Nous ferons sûrement une de ces deux activités...**

En cas de conditions météo difficiles, une deuxième séance de Natation pourra être proposée...Merci d'avoir du bon matériel (lunettes, bonnets).

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 :

Cadets : 160€

Juniors : 205€

Coût sans aide CRNCK par personne : 288€

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 6 octobre 2025

Mail :

matthieu.lesenechal@canoekayaknormandie.org

FICHE D'INSCRIPTION

Stage Régional Course en ligne du 20 au 24 octobre 2025 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