

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 d'HIVER – CAEN

Date : du lundi 23 au vendredi 27 février 2026

Lieu : Pôle Espoir et Centre Sportif de Normandie - Antenne de CAEN (hébergement) et restauration Crous

Attention : Le nombre de place est limité, **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. Nous ferons une sélection.**

Publics concernés : Cadets /Juniors et Jeunes seniors, **Minimes si places disponibles/réel potentiel et niveau minimum OK**

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 dont chaussures de Course à pied.

Suivant les conditions météo :

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...

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)
Hugo FOUCHER Stagiaire DE (Club Condé/Vire)

Coût prévisionnel du stage

- Minimes et cadets : 160 €
- Juniors et seniors étudiants : 205 €
 - Seniors : 230 €

Coût réel du stage : 275 € par stagiaire

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 mercredi 5 février 2026

Mail :

matthieu.lesenechal@canoekayaknormandie.org

FICHE D'INSCRIPTION**Stage Régional Course en ligne du 23 au 27 février 2026 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