

À l'occasion du congé d'automne 2024, la FFC organise un stage kayak entraînement - approche course en ligne !

Celui-ci aura lieu en internat sur le site de l'ADEPS « les 2 Oûtes » à Engreux, du lundi 28 octobre au vendredi 1 novembre 2024.

La navigation en bateau de descente et/ou de course en ligne se fera majoritairement sur le lac.

Ce stage est ouvert aux jeunes à partir de 12 ans (ou suivant recommandations des encadrants « club »).

Ce stage est un stage d'**entraînement - développement - approche et technique course en ligne**.

Plusieurs groupes seront formés en fonction des niveaux.

Au programme:

- canoë kayak - technique.
- course à pied, course d'orientation
- approche renforcement musculaire.
- sport collectif (suivant disponibilités du hall)

Dans le cadre de son projet de développement, la FFC prend en charge une partie des coûts de ce stage ce qui permet d'arriver au prix de **180€ par participant** (Repas, nuitées et encadrement compris).

(Pour les athlètes sous statut JT: 100€ et gratuité pour les athlètes au statut supérieur)

Nous attendons une réponse pour la possibilité de nuitées à partir du dimanche soir: l'information vous sera transmise au plus vite.

Pour confirmer votre inscription et dans un souci d'organisation, merci de renvoyer les informations suivantes (par club si possible) **avant la date du 1 octobre 2024** à l'adresse email : maxime1404@hotmail.com :

- Nom et prénom:
- Adresse email:
- Age:
- Club:
- Personne de contact pour les mineurs:
- Allergie alimentaire:
- nuitée à partir du dimanche:
- Autres remarques:

Chaque participant doit disposer de son propre matériel.

Le règlement des frais d'inscription **qui confirme l'inscription** doit se faire pour le **1 octobre 2024** au plus tard par virement bancaire de **180€** (ou surcout lié à la nuitée supplémentaire inclus) par personne au compte suivant :

IBAN : BE 77363115381742 BIC : BBRUBEBB

au nom de la Fédération Francophone de Canoë.

Avec en communication de votre virement, le **nom et prénom du participant** ainsi que la communication « **Stage automne 2024** ».

Je reste également à votre disposition par mail pour tout complément d'information d'ici-là.

Un autre mail informatif sera envoyé au participants quelques jours avant le rendez-vous.

Bien à vous
Pour la FFC
Maxime Richard