**STAGE ENTRAINEMENT PARACANOË**

**Du jeudi 2 au samedi 4 Novembre 2017**

**Saint Laurent Blangy**

**Planning prévisionnel**

* Jeudi matin : accueil à 10 h / vérification calage / séance bateau prise de repères
* Jeudi après-midi : entrainement/ séance vidéo technique
* Vendredi matin : vitesse coordination motrice
* Vendredi après-midi : le protocole d’échauffement, gestion d’un sprint
* Samedi : programme spécifique en fonction des programmes de course sachant que les éliminatoires commencent à 13 h30 et que la finale paracanoë aura lieu à 19:16 en nocturne.
* Entre les séances d’entraînement, séquences d’échange sur la technique bateau et les fondamentaux de l’entraînement
* Le stage s’achève à l’issue des courses mais pour ceux qui le souhaitent il reste possible de participer aux cérémonies de commémoration ainsi qu’aux défis équipages.

**Public** :

Pratiquants paracanoës ayant déjà participé à des compétitions départementales, régionales et ou nationales, toutes régions confondues.

**Encadrement** :

* Jean Christophe GONNEAUD, CTN chargé de mission handikayak
* Mathieu GOUBEL, CTR Hauts de France
* Cadres de clubs inscrits à la formation fédérale Entraîneur

**Matériel** :

* Prêts possibles de K1 et ou V1 (prendre contact avec Jean Christophe GONNEAUD)

**Hébergement** : Base nautique de Saint Laurent Blangy, 25, rue Laurent GERS, 62223 Saint Laurent Blangy **– Tel : 03 21 73 74 93**

**Possibilité d’hébergement dès le mercredi 1er novembre pour ceux qui viennent de loin ainsi que le samedi soir après les courses en monoplace (à confirmer dans votre confirmation d’inscription).**

**Transport** :

* Train : possibilité de transfert depuis la gare d’Arras (contacter Jean Christophe GONNEAUD)

**Coût** :

* Chacun participe à ses frais de déplacement.
* Coût forfaitaire total fixé à 50€ par participant, qui comprend : encadrement, pension complète, transfert hébergement > club, moyens logistiques, inscription à la 19eme Régate internationale du Pas de Calais.
* Action financée par FFCK et CRCK.

**Inscriptions** :

* Par mail [jcgonneaud@ffck.org](mailto:jcgonneaud@ffck.org) - Tel : 06 09 02 58 97