

**COMMUNIQUE SPECIFIQUE
COMMISSION NATIONALE DRAGON-BOAT – COMITÉ PAGAIE SANTÉ**

Vaires sur Marne,
Le 22 Mars 2020,

La Commission Nationale Dragon Boat s'est réunie vendredi 20 Mars pour évoquer la communication en direction des équipages Sport Santé et Dragon Ladies.

Vous trouverez ci-dessous nos préconisations :

Garder un Lien Fort

Le Dragon Boat est un sport d'équipage, de pagayer ensemble, de convivialité, de groupe pour aller dans un même sens et dans le contexte actuel de confinement général donc d'interdiction de se retrouver et de naviguer, il est important de garder un lien social avec les équipages Dragon Boat - Sport Santé et Dragon Ladies.

Nous espérons que vous avez trouvé des moyens pour rester en contact les uns-unes avec les autres. Le maintien de ce lien est vital pour une reprise d'activité réussie lorsque ce sera possible. En interne dans chaque club, pensez à mettre en place des moyens pour garder des liens sociaux entre vous.

Au niveau de la Commission Nationale Dragon Boat nous communiquerons via :

Site Internet de la FFCK : <https://www.ffck.org/dragon-boat>

Facebook Dragon Boat FFCK : <https://www.facebook.com/ffckdragonboat/>

Et si vous pouvez partager vos idées via un forum :

<https://www.facebook.com/groups/2076755889021586/>

Ce groupe est fermé, il faut donc demander à y être invité

La responsable de la gestion de ce compte est Pascale BEAURY : pascale.beaury47@gmail.com

Conserver une Activité Physique

Garder un lien social est important mais garder la forme physique est vital dans l'objectif de la reprise de nos activités... lorsque ce sera possible

Pour rester en bonne santé et en bonne forme physique, sans accès à un plan d'eau, sans bateau, sans pagaie, sans équipière ou équipier... nous vous proposons de pratiquer une activité physique chez vous (confinement oblige) en utilisant par exemple le lien suivant proposé par le ministère des sports :

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

En adaptant ses exercices en fonction de vos pathologies bien évidemment.

Car en plus d'être bon pour le physique ces exercices seront excellents pour garder le moral en cette période.

Dans tous les cas, prenez bien soin de vous et de vos proches



Contacts :

Karine CAIVEAU - Référente Sport Santé à la CN Dragon Boat : db.pagaiesante.bretagne@orange.fr

Pascale BEAURY - Référente Sport Santé à la CN Dragon Boat : pascale.beury47@gmail.com

Patrick FAUDOT - Président Commission Nationale Dragon Boat : pfaudot@ffck.org

Lionel FRAISSE - Chargé de mission Animation Nationale FFCK : lfraisse@ffck.org

Patrick MASSON - Conseiller Technique Sportif référent : pmasson@ffck.org