

Stage Equipière Dragon boat

21/22/23 octobre 2016

Lac de Guerlédan - Centre Bretagne

Objectifs

- Se perfectionner en tant qu'équipière de Dragon boat
- Découvrir un site de pratique
- Faire connaissance avec des Dragon ladies des autres clubs

Public

Le stage est ouvert à toute personne faisant partie d'une équipe de Dragon boat en Sport Santé en région Bretagne, et licenciée FFCK



Deux formules au choix:

- 3 jours - 120€

du vendredi 9h30 au dimanche 16h30

Apporter son pique-nique pour le vendredi midi

- 2 jours - 80€

du samedi 9h30 au dimanche 16h30

Encadrement

Louise HANNIGAN Monitrice CQP FFCK

Marie BLAISE Monitrice fédérale FFCK

Hebergement et restauration

Base de Plein Air de Guerlédan

106 rue du Lac 22560 Mur de Bretagne

Pension complète



Activités

Les activités seront adaptées selon le niveau de chacune

- Séances de Dragon boat: randonnées et techniques, sorties sur le lac
- Randonnées pédestres autour du lac
- Séances de kayak
- Retour individuel vidéo
- Séance en salle: sécurité et environnement



Inscriptions

Places limitées à 30 (10 minimum)

Date limite d'inscription 22 septembre 2016

Louise HANNIGAN

- **Inscription** par mail à: louisehannigan@laposte.net

- **Fiche d'inscription + règlement** par chèque au club:

Les poissons Volants 2 rue de Paris 35510 Cesson-Sévigné



Programme prévisionnel

Le programme sera adapté en fonction du nombre et du niveau des participant(e)s

Vendredi 21 octobre 2016

- 9h30 - 10h00 Arrivée Lac de Guerlédan
- 10h00 Accueil, activités brise-glace
- 11h00 Séance Dragon Boat sur l'eau: coup de pagaie efficace, les différentes places dans le bateau
- 12h30 Pique-nique au bord du lac
- 14h00 Randonnée à pied
- 16h00 Environnement
- 17h00 Installation dans les locaux et quartier libre
- 19h00 Dîner
- Après le dîner: Séance en salle - Retour Vidéo, environnement

Samedi 22 octobre 2016

- 7h30 Course à pied, facultatif !
- 8h30 Petit déjeuner
- 10h00 Séance Kayak – Initiation, direction
- 12h30 Déjeuner
- 14h00 Séance Dragon Boat sur l'eau: les 4 allures
- Gérer la direction du bateau avec les pagaies (sans la barre)
- 16h00 Sécurité - en salle
- De 17h00 à 19h00 quartier libre
- 19h00 Dîner
- Après le dîner: séance en salle id°

Dimanche 23 octobre 2016

- 7h30 Course à pied, facultatif !
- 8h30 Petit déjeuner ... et on fait les valises
- 10h00 Randonnée Dragon Boat autour du lac. Pique-nique
- 15h30 Débriefing
- 16h00 Remettre les bateaux sur les remorques
- 16h30 Départ



Inclus dans le stage:

Les embarcations, les activités, l'hébergement (draps fournis), la restauration (sauf repas du vendredi midi), la salle de réunion

À prévoir:

- Pique-nique du vendredi midi
- En-cas pour les séances sportives
- Gilet de sauvetage et pagaie Dragon boat
- Gants pour le Dragon boat (style vélo)
- Sac étanche pour affaires personnelles
- Au moins 2 rechanges affaires de navigation
- Chaussures et vêtements de marche
- Gourde

Venez avec vos chansons en plusieurs exemplaires pour partager

Le programme est prévisionnel. Il est susceptible de changements en fonction du nombre de participant(e)s et du niveau. Une formation tambour sera proposée sur simple demande.