

## Invitation Stage PPG de Février

Le Comité Départemental des Ardennes de Canoë-Kayak organise un stage de préparation physique générale pendant les vacances de Février.

### Les objectifs :

- Préparer physiquement les athlètes à la saison sportive 2016
- Diversifier ses pratiques d'entraînement
- Créer une dynamique d'entraînement départementale

### Les athlètes visés :

- Poussins/Benjamins : en bonne condition physique, capable d'enchaîner 3 journées d'entraînement et s'entraînant au moins 2 fois par semaine
- Minimes/Cadets/Juniors : ayant un projet sportif et s'entraînant au moins 2 fois par semaine

### Les dates et lieux :

- Le 8 Février : à Givonne et Bazeilles
- Le 9 Février : à Fumay et Revin
- Le 10 Février : à Château-Porcien et Rethel

Chaque journée commencera à 9h et se terminera à 17h.

**Coût par athlète : 7€** (à l'ordre du CDCK08), qui comprend la participation à l'ensemble des activités sportives (hors VTT) tout au long du stage. Pour la partie VTT, les athlètes ont le choix de ramener leur propre vélo, sinon une participation supplémentaire de 7€/athlète sera à prévoir. Le repas est à prévoir par les athlètes. Le goûter sera offert par le CDCK08 à l'issue de chaque journée.

### Conditions de participation au stage :

- Participer à l'ensemble des journées du stage
- A jour de sa licence FFCK 2016 avec certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Prévoir pour le lundi et mardi une tenue d'intérieur et d'extérieur (chaude pour course d'orientation et VTT). Le mercredi une tenue d'intérieur et de piscine.

### Le programme :

	Lundi 8 à Sedan	Mardi 9 à Revin	Mercredi 10 à Rethel
Matin	CO au Bannet : 1h30 à 2h de course	Escalade (1h30) et renforcement musculaire	Sports collectifs
Après-midi	Renforcement musculaire en groupes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Step</li> <li>- Poids de corps</li> <li>- Ateliers</li> </ul>	VTT de 15 à 25 km. <b><u>Casque obligatoire</u></b>	Natation : <b><u>bonnet de bain obligatoire</u></b>

LESAGE Thomas, CTFD08.