

Action suivie par :  
PERNET Albert  
CTR Ile-de-France Canoë-Kayak  
CRIFCK  
47 quai Louis Ferber  
94360 Bry sur Marne  
Tél: 06 60 80 86 65  
E- mail : apernet@ffcanoe.asso.fr

Bry sur Marne, le 14/06/2007

Pour information :  
Président de la LIFCK  
Présidents de commission sportive  
Présidents des Comités  
Départementaux  
Pour diffusion :  
Présidents et entraîneurs de clubs

## **Convocation : Stage de préparation, National de l'Espoir Course en Ligne et Challenge National Jeune.**

**Dates :** Stage et compétitions du Mardi 8 au Mardi 15 Juillet 2008.

**Lieux :** Séjour et compétitions de Course en Ligne à « Maché » ; épreuves du Challenge National Jeune à Saint Gilles Croix de Vie (pas de changement d'hébergement)



Le village de MACHÉ se situe sur le littoral du département de la Vendée, à 20 km de la mer (St Gilles Croix de Vie), à 35 km des Sables d'Olonne, proche de Nantes, Cholet et Niort.

**Encadrement :** Albert PERNET et deux autres cadres Franciliens non choisis à ce jour.

**Public concerné :**

place	NOM	Prénom	Club	Année de Naissance	Cat. 2008	National Espoir Course en Ligne	Challenge National Jeune
<b>Kayak dame minime</b>							
1	LEGENDRE	Juliette	CK Vauréal	94	M2	X	X
2	LIGNEAU	Joanne	J E V	95	M1	X	X
3	HUVELIN	Flora	CK Vauréal	95	M1	X	X
4	LENEZET	Marjorie	U.S Creteil	94	M2	X	Remplacant 1
5	PITREY	Juliette	CK Vauréal	94	M2	X	Remplacant 2
6	LEMARCHAND	Emeline	AS Mantes	94	M2	Remplacant 1	
7	BRIDERON	Pauline	CS Meaux	94	M2	Remplacant 2	

<b>Kayak homme minime</b>							
1	LUCAS MENDES	Kevin	AS Corbeil	94	M2	X	X
2	GALLOIS	Arnaud	AS Corbeil	95	M1	X	X
3	HUVELIN	Mathis	CK Vauréal	95	M1	X	X
4	LEFLOCH	Guillaume	AS Corbeil	95	M1	X	X
5	PUSCH	Joris	U.S Creteil	94	M2	X	Remplacant 1
6	RODRIGUES	Mathis	T C K	94	M2	X	Remplacant 2
7	GIRARDON	Nicolas	AS Mantaïse	94	M2	X	Remplacant 3
8	CHIANAL	Hugo	T.C.K	94	M2	Remplacant 1	
9	DUVAL	Matthieu	CK Vauréal	94	M2	Remplacant 2	

<b>Canoe homme minime</b>							
1	MADAD	Adam	CKCF	94	M2	X	X
2	ROBIN	Corentin	CKCF	94	M2	X	Remplacant 1
3	BLASSELE	Louis	CKCF	94	M2	X	Remplacant 2

<b>EFFECTIFS</b>							
	DAMES					5	3
	HOMMES					10	5
	TOTAL					15	8

R : toute l'équipe part le 8 et rentre le 15 Juillet, les Jeunes qui ne participeront pas aux épreuves du Challenge Jeune, continueront les activités et seront disponibles pour soutenir leurs camarades pendant leurs épreuves. Les départs anticipés des Jeunes qui auront fini le 13 Juillet (course en ligne seule) ne sont envisageables que par récupération sur place, par les parents.

**Objectifs :**

Cette action terminale de l'animation jeune 2008 du CRIFCK poursuit plusieurs objectifs :

- Concrétiser le travail réalisé tout au long de l'année par l'atteinte des meilleures performances collectives possibles.
- Réussir une expérience de vie commune, en camping, dans le contexte particulier d'un objectif de performance (planification des journées, entraînement, récupération, alimentation)
- Passer ensemble un moment fort qui restera dans nos mémoires.

## **Préparation :**

Comme vous l'avez compris, cette action doit être préparée comme une grosse compétition, nous vous demandons en conséquence d'y arriver entraîné. Voici quelques repères :

- Entraînement régulier en bateau directeur et notamment en course en ligne (au minimum 2 séances par semaine, dans l'idéal 3 à 4 séances, avec une séance très intense).
- Entraînement régulier en course à pieds (au minimum 1 séance par semaine, dans l'idéal 2 avec une séance très intense). R : la pratique du vélo serait un complément très intéressant à la course à pieds
- Adapter la récupération et l'hydratation à ce programme.

Cette mise en condition est indispensable à la préparation de chaque course ainsi qu'au maintien des capacités tout au long des épreuves (ceux qui feront le National Espoir et le Challenge Jeune vont enchaîner 5 journées de courses)

R : les quelques jours précédents le début des courses seront consacrés à l'affinage des équipages.

**Hébergement :** Hébergement au camping « La résidence du Lac » <http://www.residence-du-lac.com/>



Repas : Pension complète mise en place par le comité d'organisation des Championnats de France.

**Transport :** 2 Minibus

**Départ :** Mardi 8 Juillet, Rendez-vous à 8h30 au siège du CRIFCK  
(Comité Régional Ile-de-France de Canoë-Kayak, 47 quai Louis Ferber, 94360 Bry-sur-Marne).

**Retour :** Mardi 15 Juillet vers 20H

**Pour information : Coût total par stagiaire pour le CRIFCK = 400 €**

**A régler : 0,00 €**

## **Matériel:**

- Prévoir des tenues de bateau (pagaies, tenues de course) et de course à pieds (baskets, tenue de CàP).
- Prévoir des affaires chaudes et de soleil (chapeau, écran...) en quantité suffisante.
- Prévoir du matériel de camping : une tente (qui peut être mise en commun), un duvet, un matelas mousse ou gonflable. Insister sur le confort.

**Onglet à renvoyer à Albert PERNET**

Je soussigné(e),..... ; autorise mon enfant .....

..... du club de ..... à participer au Stage et  
Championnats de France Minime Course en Ligne, qui se dérouleront du Lundi 9 au Dimanche 15 Juillet  
2007 à Poses.

Signature

J'autorise le responsable à faire pratiquer, en cas d'accident, toute intervention chirurgicale jugée  
indispensable par le corps médical.

N° de sécurité sociale : .....

Personne à prévenir en cas d'accident : .....

.....  
.....

Concernant le stagiaire :

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Traitement médical en cours : .....

Téléphone : .....

Date et signature des parents