

Les objectifs :

- => Organisation, fonctionnement et planification section sport CK
- => Posture et gestuelle de base en CK de course en ligne
- => Perfectionnement des déplacements

Cycle disciplinaire

Prédominant :

- Kayak polo
- Course en Ligne

Objectif DPAL :

- Vers la pagaie verte
- Vers la pagaie bleue

- TECHNIQUE

=> **TECHNIQUE eau plate Course en ligne :**

- ⇒ Intensité et changement de cadence
- ⇒ Qualité de l'appuie
- ⇒ geste et posture
- ⇒ équilibre / propulsion / transmission

=> **TECHNIQUE eau plate kayak polo :**

- ⇒ apprentissage et perfectionnement des déplacements
- ⇒ coordination

=> **TECHNIQUE eau plate**

- ⇒ embarcation multi place et canoë

- SECURITE

- ⇒ les dangers de la rivière liés à la pratique du CK : les connaître et les reconnaître
- ⇒ apprentissage des comportements sécuritaires collectifs et individuels
- ⇒ connaître le code du pratiquant

- ENVIRONNEMENT

- ⇒ caractéristiques du Clain
- ⇒ identifier des éléments de la faune et de la flore connaître le code du pratiquant

- S38 : - 16/09/2014 => **1^{ère} séance CDDF** : mode fonctionnement cycle 1 et présentation saison
- 20/09 au 21/09/2014 => stage région PPG à ST Yrieix [Minime 2 et cadet]
- 21/09/2014 => Championnat régional Course Ligne de fond à ST Yrieix [TOUS]
- S39 : - 27/09/2014 => **Kayak en Fête** à Châtelleraut [TOUS même les parents...]
- 28/09/2014 => Sélectif régional SLALOM à Jarnac [Minime 2 et cadet]
- S40 : - 04/10 ou 05/10/2014 => Inter-régional DESCENTE (sprint et classique) [M2 et cadet] à Argentats
- S41 : - 12/10/2014 => Sélectif régional DESCENTE (classiq / sprint) à Aubeterre [M2 et cadet]
- S42 : - 18/10/2014 => **Challenge Jeune 86** : course en ligne à Moussac [tous]
- S43 : - 20/10 au 22/10/2014 => Stage Départemental SLALOM + Découverte Eau vive à Tournon [tous]
- S44 : - 25/10 au 28/10/2014 => Stage Régional SLALOM [M2 et cadet]
- 29/10 au 02/11/2014 => Stage Régional Jeune C en L et inter-région Slalom / Descente [minimes]
- 29/10 au 02/11/2014 => Stage Régional DESCENTE [M2 et cadet]

Important : Pour chaque séance, merci d'apporter une tenue de bateau et une tenue de sport (baskets, short...), afin de pallier aux éventuelles contraintes de dernière minutes.

NB : Le planning est un prévisionnel, le thème des séances est à titre indicatif, adaptable en fonction de contraintes diverses et selon l'évolution de chacun ! Tenez-vous informé des éventuels changements de programme.